

معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين  
لدى عينة من طلاب الجامعة في مملكة البحرين

أحمد محمد عبد الخالق

قسم علم النفس - كلية الآداب

جامعة الإسكندرية - مصر

ملخص

أمانى الشيراوي

قسم علم النفس - كلية الآداب

جامعة البحرين - مملكة البحرين

تعد هذه الدراسة الحلقة الرابعة عشرة في مشروع بحث عربي عن "معدلات السعادة والحياة الطيبة والتدين"، استهدفت تقدير معدلات السعادة، واستكشاف علاقاتها بمتغيرات الحياة الطيبة (الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا)، والتدين، لدى عينة من طلاب جامعة البحرين (ن = 233) من الجنسين. وكشفت النتائج عن ارتفاع معدل السعادة لدى عينة الطلبة والطالبات من جامعة البحرين، واقترب متوسط السعادة لديهم من متوسطات عينات مناضرة من الجامعات في الخليج العربي (السعودية، الكويت، وقطر، وعمان)، وارتفاع معدل السعادة لديهم عن بقية الدول العربية التي سبق إجراء الدراسة نفسها عليهم. ولم تظهر فروق دالة إحصائية بين الجنسين في متغيرات الدراسة، وارتبطت متغيرات الحياة الطيبة معاً ارتباطات جوهرية وموجبة، في حين لم يرتبط التقدير الذاتي للتدين ببعض هذه المتغيرات ارتباطاً جوهرياً، وقد استخرج عامل عام سمي: "الحياة الطيبة والتدين"، وكان للتقدير الذاتي للتدين أقل التشبعات به. ويوصى بتكرار هذه الدراسة على عينة من الجمهور العام في مملكة البحرين.

المصطلحات الأساسية: السعادة، الحياة الطيبة، الصحة، الرضا، التدين، مملكة البحرين.

معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين  
لدى عينة من طلاب الجامعة في مملكة البحرين

أحمد محمد عبد الخالق

قسم علم النفس - كلية الآداب

جامعة الإسكندرية - مصر

أمانى الشيراوي

قسم علم النفس - كلية الآداب

جامعة البحرين - مملكة البحرين

خلفية نظرية:

اهتم علماء النفس قرابة قرن وربع من الزمان، بدراسة الجوانب المرضية للإنسان، كالأضطرابات، والأمراض، والاختلالات...، وغيرها، مع إهمال البحوث في الجوانب الإيجابية، كما يكشف عن ذلك الفرق الكبير بين عدد البحوث التي نشرت عن الاكتئاب مثلاً، في مقابل البحوث التي نشرت عن السعادة، ويتوافق ذلك مع مسح عربي أجراه عبد الخالق وآخرون، في عدد من الدوريات العربية حتى عام 2003، فلم تنشر أي دراسة عربية مرتبطة بالسعادة في الدوريات الأربعة الآتية: مجلة العلوم الاجتماعية (30 مجلدًا صدرت في 30 عامًا)، والمجلة العربية للعلوم الإنسانية (81 عددًا)، والمجلة التربوية (64 عددًا)، وحوليات الآداب والعلوم الاجتماعية (23 حولية)، وتصدر هذه الدوريات الأربع عن مجلس النشر العلمي بجامعة الكويت، والأمر نفسه مع المجلة المصرية للدراسات النفسية (23 عددًا)، ومجلة الإرشاد النفسي الصادرة عن جامعة عين شمس (15 عددًا). ومن ناحية أخرى، نشر عن السعادة بحث واحد في مجلة علم النفس (62 عددًا)، ونشر بحثان في دراسات نفسية (48 عددًا في 12 مجلدًا)، وفي مجلة التربية وعلم النفس نشر بحث واحد، وتصدر الدوريات الثلاث الأخيرة في مصر.

ولكن هذا الوضع تعدل في الألفية الجديدة، على المستويين العالمي والعربي، فتزايد عدد البحوث المنشورة في الدوريات العلمية، ولاسيما بعد نشأة فرع علم النفس الإيجابي. وعلى المستوى العالمي، أنشأ "روت فينهوفن" (Veenhoven, 2011) أستاذ بحوث السعادة في جامعة "إراسمس" في روتردام بهولندا، قاعدة بيانات عالمية عن السعادة، تضم أكثر من (11,000) دراسة ارتباطية ومسحية وتتبعية وثقافية مقارنة، ومن أكبر أقسام قاعدة البيانات هذه، نتائج الدراسات التي بحثت العلاقة بين السعادة وعدد كبير من المتغيرات الشخصية، والمعرفية، والاجتماعية، والبيئية، والثقافية، والديموقراطية، والأسرية، والصحة النفسية والجسمية، والقيم، والاتجاهات والميول والتدين، فضلاً عن العلاقة بين السعادة وعدد كبير من الاضطرابات والأمراض.

واتساقاً مع هذا التوجه العالمي والعربي، الذي يهتم بالجوانب الإيجابية والفضائل لدى الإنسان، على ضوء علم النفس الإيجابي، اتفق عدد من الباحثين العرب، في علم النفس، على إجراء دراسة

عن معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينات عربية من طلاب الجامعة. وقد جمعت بيانات من 14 دولة، نشر منها ثماني دراسات، وقبِلت ستة بحوث للنشر. ونستكمل هذه السلسلة من العقد الفريد، بمملكة البحرين. واتساقًا مع اهتمام علم النفس الإيجابي بموضوعات عدة على رأسها السعادة، يكون السؤال هنا: هل علم النفس هو وحده الذي يدرس السعادة؟

السعادة موضوع مهم في علوم وتخصصات عدة، منها الفلسفة، وعلم الاجتماع، والعلوم السياسية، والاقتصاد، وصناعة القرار، فضلاً عن علم النفس بطبيعة الحال، ولاسيما علم النفس الإيجابي. والسعادة - بالنسبة لكل إنسان تقريبًا - هي الهدف الأسمى، ومع ذلك فإن السعادة مفهوم غائم وغامض، إذ يعرفه الأفراد - فضلاً عن الباحثين - بطرق مختلفة.

وقد بُحثت السعادة - بادئ ذي بدء - في إطار الفلسفة اليونانية، إذ رأى "أفلاطون" أن السعادة يجب أن تقوم على نوع معين من التناغم بين الرغبات والأهداف، في حين رأى "أرسطو" أن السعادة "هي نشاط النفس وفق فضيلتها، وإذا كان هناك أكثر من فضيلة للنفس، فإنه يكون وفقاً لأعظم فضائلها وأكثرها كمالاً" (ص 32)، ويضيف "أرسطو" أن "السعادة نشاط متميزة، وقد اعتقد أيضاً أن أنواع النشاط المرتبطة، هي تلك الأشياء التي تقوم بأفعال فاضلة من الناحية الأخلاقية، وتشغل بالتفكير الفلسفي" (ص 66)، ولذا فالسعادة عنده هي الخير البشري (وايت، 2013): ص 32 - 66 ( يفضل وضع الصفحات مع اسم الباحث في نهاية الفقرة

وشاعت في إطار الفلسفة اليونانية - نظرتان متعارضتان إلى السعادة، أولهما مذهب المتعة أو اللذة Hedonism عند "أبيقور"، إذ رأى أن الخير هو اللذة، واللذة بدورها يمكن تفسيرها بوصفها غياباً واعياً للألم والإزعاج، ويؤكد أيضاً أن هذا هو ما تسعى من أجله الكائنات البشرية منذ مرحلة الطفولة فصاعداً، وأن الناس جميعاً يكافحون من أجل هذه اللذة؛ ومن أجلها وحدها (وايت، 2013، ص 67). أما الرؤية الثانية فهي السعادة العقلية Eudaimonia، نسبة إلى "أوديموس"، تلميذ أرسطو الذي شرح مذهب أستاذه في الأخلاق (المرجع نفسه، ص 26 هـ). ويصف مصطلح السعادة العقلية، الحياة الجيدة، بوصفها حياة تتسق مع الفضائل والقيم العليا، وتركز على الجوانب الداخلية الجديرة بالإنسان، وينتج عنها إحساس بالمعنى، وشعور راق بالهدف من الحياة (Ryan, Huta, & Deci, 2008). ما علاقة هذه الآراء الفلسفية بعلم النفس؟ الحقيقة أن لها تأثير كبير؛ إذ يفرق علماء النفس بين المتعة والسعادة العقلية. ولكن ما تعريف السعادة في إطار علم النفس؟

عرف "فينهوفن" (Veenhoven, 1993) - مؤسس قاعدة البيانات العالمية للسعادة - السعادة بأنها الدرجة التي يحكم بها الفرد على نوعية حياته بوجه عام، على أنها جيدة. وتستخدم "سونيا

## معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلاب الجامعة

ليوبوميرسكي" (Lyubomirsky, 2010) مصطلح السعادة للإشارة إلى خبرة السرور، والرضا، مع شعور بأن الحياة جيدة، وذات معنى، وجديرة بأن تعاش. ويرى "داينر، وسيليجمان" أن السعادة تعني الجوانب الآتية: السرور، والرضا عن الحياة، والانفعالات الإيجابية، والحياة ذات المعنى، والشعور بالاطمئنان والقناعة (Diener & Seligman, 2004).

ويصف "مارتن سيليجمان" (Seligman, 2002) - في كتابه الموسوم: "السعادة الحقة"، السعادة على ضوء ثلاثة مستويات تصاعديّة على النحو الآتي: المستوى الأول هو "الحياة السارة" - وهي الحياة الممتعة مع انفعالات إيجابية، والمستوى الثاني هو "الحياة الجيدة" - وهي حياة الاطمئنان والقناعة، والنشاط، إذ يحصل الفرد على مزيد من الإشباع، والمستوى الثالث هو الحياة ذات المعنى، وهي حياة الانتماء، والعلاقات مع الآخرين أو مساعدتهم.

ويرى "داينر، وداينر (2011، ص 20)، أن السعادة هي الاسم الذي نطلقه على التفكير والشعور الإيجابي تجاه الحياة، ويرتبط ذلك - إلى حد ما - بالظروف الموضوعية، ويعتمد أيضًا على كيفية التفكير والشعور فيما يتعلق بهذه الظروف، وتشمل السعادة رضا الناس عن حياتهم، وتقييمهم للمجالات المهمة في الحياة، من مثل العمل، والصحة، والعلاقات الاجتماعية، كما يشمل انفعالاتهم من مثل الفرح، والتعلق أو الارتباط، والغياب النسبي للانفعالات غير السارة كالغضب والحزن والخوف.

ومنذ وقت مبكر، قدم "داينر" نموذجًا ثلاثيًا للحياة الطيبة، شمل: الرضا عن الحياة، والوجدان الإيجابي، وانخفاض الوجدان السلبي (Diener, 1984). واتفق معه "مايكل أرجايل" وزملاؤه (Argyle, Martin, & Lu, 1995)، في أن للسعادة ثلاثة مكونات على النحو الآتي: (أ) الانفعالات الإيجابية، و(ب) الرضا، و(ج) غياب الانفعالات السلبية كالإكتئاب، والقلق، والحزن، والحسد، والغضب، والضغط، والذنب، أو الخزي. كما رأى "لوكاس، وداينر" (Lucas & Diener, 2008) أن التوازن بين الانفعالات الإيجابية والسلبية، يعد محددًا قويًا للسعادة. في حين وضع "سيليجمان" (Seligman, 2002) نظرية في السعادة، تشتمل على ثلاثة مكونات محددة هي: الانفعالات الإيجابية والسرور، والتعهد engagement، ووجود المعنى في الحياة.

وصنف "سيليجمان" (Seligman, 2002) الانفعالات الإيجابية إلى ثلاث فئات: تلك المرتبطة بالماضي، وبالحاضر، وبالمستقبل، وتشتمل الانفعالات الإيجابية المرتبطة بالمستقبل: التفاؤل، والأمل، والثقة، والإيمان، وأما الانفعالات الإيجابية الأساسية المرتبطة بالماضي فهي: الرضا، والقناعة، والإشباع، والزهو أو الكبرياء، والصفاء، وهناك فئتان محددتان للانفعالات

الإيجابية المتصلة بالحاضر: المتع الحالية، والإشباع المستمر، وتشتمل المتع كلا من المتع الجسمية والمتع الأرقى. وتأتي المتع الجسمية من خلال الحواس، كالجنس، والروائح الجميلة، والطعوم اللذيذة، وأما المتع الأرقى فتأتي عن طريق المناشط المركبة، وتشتمل مشاعر من مثل: التمتع، والطرب، والراحة، والنشوة أو الوجد، وشدة الحماسة.

وإذا كان القول العام بأن السعادة مهمة ومرغوبة بالنسبة لكل إنسان، فما الدليل العملي على ذلك؟ قامت "كيم - برينو" وزملاءها (Kim-Prieto, Diener, Tamir, Scollon, & Diener, 2005) بدراسة عينة من طلاب الجامعة (ن = 9,000) من 47 دولة، قدمت لهم قائمة من 20 قيمة Value، منها الثروة، والحب، والصحة، وأسفرت نتيجة الدراسة عن أن الطلاب حددوا السعادة على أنها أكثر القيم أهمية، وذكرت نسبة مئوية صغيرة منهم (3%) أنهم لا يقدرن هذه القيمة على الإطلاق.

ويبرز هنا سؤال مهم مفاده: ما النسبة بين عناصر الوراثة والبيئة في السعادة؟ وللإجابة عن هذا السؤال، طورت "ليبوميرسكي" وزميلها (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005) نموذجًا نظريًا لتحديد العناصر المهمة التي تحدد مستوى سعادة الفرد، فيرون أن 50% من التباين في درجات السعادة، يفسرها الاستعداد الوراثي، و10% تعزى إلى ظروف الحياة، و40% إلى الجوانب الشخصية.

وللسعادة أسباب عدة، منها السمات الإيجابية للشخصية، كالانبساط، والتفاؤل، وتقدير الذات المرتفع، ومصدر الضبط الداخلي، كما أن هناك أسبابًا وراثية وبيئية للسعادة (44% إلى 53% للوراثة)، وللعلاقات بالآخرين تأثير مهم أيضًا في السعادة، من مثل: الزواج، والعلاقات بالأقارب، والأصدقاء، والمعارف، ومن العوامل المؤثرة في السعادة كذلك: الثروة، والصحة، والنشاط البدني، ونشاط وقت الفراغ (Carr, 2004, pp. 16-30).

وقد فصل "مايكل أرجايل" (1993) (Argyle, 2000) عددًا من العوامل المرتبطة بالسعادة، ومنها: العلاقات الاجتماعية، والعمل، ووقت الفراغ، والمال، والطبقة الاجتماعية، والثقافة، والشخصية، والعمر، والجنس (النوع)، والصحة، والتدين ... وغيرها.

وأظهرت نتائج الأبحاث أن السعداء يكونون أطول عمرًا، وتعرضهم أقل للأمراض، ويظنون أزواجًا لفترة أطول، كما يقل احتمال ارتكابهم للجرائم، ويقدمون أفكارًا أكثر إبداعًا، ويكدون في عملهم، ويكون أدأؤهم أفضل، ويكسبون مالاً أكثر، وهم أكثر استعدادًا لتقديم المساعدة للآخرين (داينر، وداينر، 2011، ص 39). كما تتواتر الأدلة من الدراسات التتبعية على أن السعادة لها

## معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلاب الجامعة

تأثيرات مهمة في طول العمر، فالسعداء أطول عمراً، والسعادة تطور الإبداعية والإنتاجية (Carr, 2004, pp. 15-16).

ولكن ما خصائص الأفراد الذين يشعرون بالسعادة؟ أشارت دراسة "بافوت" وزملائه (Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, 1991) إلى أن خصائص الأفراد السعداء، تتسم بارتفاع الصحة النفسية، والتمتع بعلاقات وثيقة مع أفراد عائلاتهم، ولديهم القدرة على مواجهة الضغوط النفسية، كما ظهر أن الأفراد السعداء، يتمتعون بالتفكير العقلاني، ولديهم مزاج جيد. وكذلك بينت دراسة "مايرز" (Myers, 2000a, 2006)، أن من خصائصهم: التوجه نحو مساعدة الآخرين، والاتسام بالحب، والتسامح، والثقة، والحيوية، والحزم، والإبداع، والاجتماعية. وبالإضافة إلى ذلك أشار "مايرز"، إلى أن من خصائص السعداء، أنهم يتسمون بالنضج، حين يتعاملون مع المتغيرات الانفعالية السلبية، ويتمتعون بالرضا عن الحياة، والصحة، والعلاقات الاجتماعية الطيبة، والانبساطية. ووجد "داينر، وشان" (Diener & Chan, 2011)، أن من خصائص الناس السعداء، التفاؤل، وانخفاض مستوى الغضب في البيت والعمل، والشعور بالرضا، والتمتع بالصحة الجسمية والنفسية، والشعور بالراحة، والاستقرار الداخلي. وأسفرت نتائج دراسة "شيدا، وستبتو" (Chida & Steptoe, 2008)، عن أن السعداء يعمرّون لفترة طويلة من الزمن، ويتمتعون بمزاج إيجابي دائم نسبياً، من مثل: الفرح، والبهجة، والرضا، وحس الدعابة، والقدرة على ضبط النفس.

وهدفت دراسات كثيرة، في اقتصاديات السعادة، إلى الإجابة عن السؤال: هل يشتري المال السعادة؟ وكشفت بحوث عدة عن علاقة موجبة قوية، بين الدخل القومي للدولة، ومستوى السعادة فيها (Deaton, 2007). ويضيف "ديتون" أن الدليل العملي حاسم، ويكشف عن علاقة موجبة بين دخل الفرد والسعادة (Deaton, 2008)، فالشعب في الدول الغنية، له - عامة - درجات مرتفعة في السعادة، مقارنة بالأشخاص في الدول الفقيرة، وبمستوى دال إحصائياً، والسبب الأساسي في ذلك، هو أن الأمم الغنية تمد مواطنيها وتتيح لهم مستويات المعيشة المادية الأعلى، وعند مقارنة الدول الغنية بالفقيرة، ظهر أن هناك علاقة قوية (بين 0,6 و0,7)، بين الثروة القومية، والمستويات القومية للسعادة (Ahuvia, 2002).

وفي هذا المجال، هناك ما يعرف بـ "مفارقة إيسترلين" Easterlin paradox، إذ يوجد - في الولايات المتحدة - أن معدلات السعادة ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالدخل في سنة معينة، ولكن المستوى القومي للسعادة لا يتغير عبر الزمن، على الرغم من الزيادة الكبيرة في الدخل القومي (Easterlin, 1974, 1995). وقد خضعت هذه المفارقة لبحوث كثيرة، منها المؤيد

والمعارض (انظر: Blanchflower & Oswald, 2004; Stevenson & Wolfers, 2008).

وتبعًا لبحوث علم النفس، اتضح أن المال له تأثير بسيط في السعادة، في الدول المتقدمة (Diener & Biswas-Diener, 2002).

ويعرف مفهوم الحياة الطيبة في هذه الدراسة - على مستوى المقاييس - بأنه التقدير الذاتي لكل من: الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة، وتشتمل هذه المتغيرات الأربعة، على مكونات معرفية (الرضا عن الحياة)، ووجدانية (السعادة، والصحة النفسية)، وبدنية (تقدير الصحة الجسمية)، ويتفق هذا التحديد لمفهوم الحياة الطيبة - في جانب منه - مع أهم عناصر تعريف منظمة الصحة العالمية، للصحة؛ بأنها حالة من الرفاهة، أو العافية، أو السلامة؛ الجسمية، والنفسية، والاجتماعية (World Health Organization, 2014). وقد دلت بحوث كثيرة، على العلاقات الجوهرية الإيجابية بين هذه المتغيرات الأربعة، التي يشملها مفهوم الحياة الطيبة (انظر: عبد الخالق، 2010؛ Abdel - Khalek, 2006a, 2013b, Argyle, 2002; Carr, 2004; Diener et al., 2002).

وفيما يختص بالتيدين Religiosity، فقد بدأت بحوثه في علم النفس، من قرابة قرن ونصف (انظر: Galton, 1872; Hall, 1882; James, 1902; Starbuck, 1899)، ثم اختفت هذه الدراسات النفسية قرابة قرن من الزمان (Jones, 1994). ولكن العقود القليلة الأخيرة، شهدت زيادة سريعة في الدراسة النفسية العلمية للتيدين (انظر: Argyle, 2000; Emmons & Paloutzian, 2003; Hill & Pargament, 2003; Paloutzian, 2016; Pargament, 1997; Spilka, Hood, Hunsberger, & Gorsuch, 2003; Verhagen, van Praag, López-Ibor, Cox, & Moussaoui, 2010; Wills, 2009; Wulff, 1997).

وهناك أسباب عدة لندرة اهتمام علماء النفس بالدراسة السيكولوجية للدين، والتيدين، عند نشأة علم النفس بوصفه نظامًا علميًا منهجيًا، ومن بين هذه الأسباب، الرأي السلبي الذي قدمه "فرويد" عن الدين، فرأى أنه يولد الشعور بالذنب، ويرتبط بكبت الدوافع الجنسية، ويولد عدم التحمل، ويناهض التفوق الذهني، ويشجع التسلبية. ولكن الدراسات التالية بينت الآثار الإيجابية للدين، والإيمان، فالمتدين أقل عرضة لتعاطي المخدرات، أو ارتكاب الجرائم، أو الطلاق، أو الانتحار، وللمتدين صحة جسمية أقوى، ويعيش حياة أفضل، وعمراً أطول؛ ومن ثم فإن المتدين أكثر سعادة ورضا عن حياته، مقارنة بغير المتدين (سيليجمان، 2005، ص ص 83-84). (انظر أيضًا: Abdel-Khalek, 2014; Koenig, King, & Carson, 2012; Seybold,

## معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلاب الجامعة

(Seybold, 2007) و (Hill, 2001; Wulff, 1997). ويرى "سيبولد" (Seybold, 2007) أن هناك آليات فيزيولوجية متضمنة في علاقة التدين بالصحة.

وقد أجريت مجموعة من البحوث العربية عن السعادة، ونشير إليها بإيجاز على النحو الآتي: أجرت مشيرة اليوسفي (1989) دراسة عملية لمفهوم السعادة لدى طلاب الجامعة، ودرست مايسة النيال، وماجدة خميس (1995) السعادة وعلاقتها بمتغيرات نفسية وشخصية لدى المسنين، وقدمت سهير سالم (2001) رسالتها للماجستير، عن علاقة السعادة ببعض المتغيرات النفسية، ودرس عبد الخالق، ومراد (2001) ارتباطات السعادة بالشخصية، وكانت علاقة الشعور بالسعادة ببعض السمات الشخصية، موضوع دراسة العنزي (2001)، ودرس هريدي، وفرج (2002) مستويات السعادة المدركة على ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين، ودرس عبد الخالق وزملاؤه (2003) معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من الكويتيين، ونشرت نجوى اليحوي (2006) دراسة عن السعادة والاكنتاب، ودرس الفنجري (2006) معدلات السعادة لدى عينات مختلفة من المجتمع المصري، ودرست أحلام محمود (2007) مستويات السعادة ومصادر إشباعها لدى المسنين، ودرست أمسية الجندي (2009) مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني، ونشر عبد الخالق، ودويدار (2010) بحثاً عن العلاقات بين التدين، والحياة الطيبة، والصحة النفسية، ونشر عبد الخالق (2010، 2015) دراستين عن التدين والحياة الطيبة، وعن مصادر السعادة لدى طلاب الجامعة. وكان موضوع دراسة الضبع (2012) العلاقة بين الذكاء الروحي والسعادة. ودرس البهنساوي وزملاؤه (2012) الذكاء الانفعالي والسعادة والأمل لدى طلاب جامعة من خمس دول عربية، وكان موضوع رسالة أبو عمشة (2013) عن الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتها بالسعادة، ونشر "النور" (2013)، دراسة عن فاعلية الذات وعلاقتها بالسعادة والتحصيل الدراسي، ونشر عبد الخالق، والنيال (2018) دراسة عن العلاقة بين السعادة والفاعلية الذات لدى طلاب جامعة من مصر ولبنان. ويلحظ أن البحوث العربية التي قارنت بين أكثر من دولة في معدلات السعادة قليلة العدد.

### مشكلة الدراسة:

أجريت هذه الدراسة على عينة من طلاب جامعة البحرين من الجنسين، واشتملت على المتغيرات الآتية: (1) السعادة كما تقاس بالمقياس العربي للسعادة، و(2) الحياة الطيبة كما تقاس بالتقدير الذاتي لكل من: الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة، و(3) التقدير الذاتي للتدين. وسيطلق عليها جميعاً تعبير: "متغيرات الدراسة"؛ ومن ثم تتلخص الأسئلة الأربعة لهذه الدراسة على النحو الآتي:



- 1- ما معدلات السعادة لدى العينة البحرينية بالمقارنة ببعض الدول العربية؟
- 2- هل توجد فروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة؟
- 3- ما الارتباطات بين متغيرات الدراسة؟
- 4- ما المكونات الأساسية للارتباطات بين متغيرات الدراسة؟

### المنهج والإجراءات العينة:

أجريت هذه الدراسة على عينة متاحة من المتطوعين (ن = 233)، من طلاب جامعة البحرين، وكان متوسط أعمار الطلبة (ن = 126) والطالبات (ن = 107) - على التوالي: 20,67 ± 1,68، و 21,36 ± 1,54.

أدوات الدراسة:

### 1- المقياس العربي للسعادة:

يشتمل هذا المقياس على (20) عبارة موجزة، من بينها (15) عبارة تقيس السعادة، بالإضافة إلى خمس عبارات إضافية تعد "حشوًا" Fillers، والأخيرة ذات مضمون "مَرَضِي"، حتى لا يجيب بعض المبحوثين عن عبارات المقياس على وتيرة واحدة، ولا تحتسب درجات هذه العبارات الخمس في درجة المبحوث، ويجب عن كل بند على أساس مقياس "ليكرت" الخماسي، الذي يتراوح بين لا (1)، وكثيرًا جدًا (5)؛ ولذا تتراوح الدرجة الممكنة في المقياس بين 15، و75، وتشير الدرجة العليا إلى ارتفاع السعادة. ويناسب هذا المقياس الراشدين والمراهقين، وهو مقياس سمة وليس حالة. وكشف التحليل العاملي لبند المقياس عن عاملين سمايا: "السعادة العامة"، و"الحياة الناجحة". وتراوحت الارتباطات بين البند والدرجة الكلية بعد عزل البند، بين 0,42، و0,77، وتراوحت معاملات ثبات ألفا "كرونباخ"، وإعادة التطبيق، بين 0,82، و0,94، إشارة إلى ارتفاع الاتساق الداخلي، والاستقرار عبر الزمن، وتراوح الصدق المرتبط بالمحك (ثلاثة محكات) بين 0,55 و0,79، كما ارتبط المقياس العربي للسعادة، ارتباطات جوهرية موجبة بمقاييس: الصحة النفسية، والرضا عن الحياة، والتفاؤل، وحب الحياة، وتقدير الذات، وتعد هذه الارتباطات دليلاً على صدق المقياس. ولهذا المقياس صيغتان: عربية، وإنجليزية، وهو مؤلف وليس مترجمًا (عبد الخالق، 2018؛ Abdel-Khalek, 2013a). وقد وصل معامل ثبات ألفا من وضع "كرونباخ"، في هذه العينة البحرينية، إلى 0,89، للطلاب، و0,90 للطالبات.

### 2- مقاييس التقدير الذاتي:

استُخدمت خمسة مقاييس تقدير ذاتي Self-rating scales مستقلة، في صيغة أسئلة؛ لتقدير كل من: الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والرضا عن الحياة، والسعادة، والتدين، وكانت

## معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطبية والتدين لدى عينة من طلاب الجامعة

صياغتها على النحو الآتي:

- 1- ما تقديرك لصحتك الجسمية بوجه عام؟
  - 2- ما تقديرك لصحتك النفسية بوجه عام؟
  - 3- إلى أي درجة أنت راضٍ عن حياتك بوجه عام؟
  - 4- إلى أي درجة تشعر بالسعادة بوجه عام؟
  - 5- ما درجة تدينك بوجه عام؟
- ويُلي كل سؤال، سلسلة من الأرقام، من صفر إلى 10، ويُطلب من المبحوث ما يلي:
- أ- أن يجيب تبعًا لشعوره وتقديره عامة، وليس تبعًا لحالته الحالية.
  - ب- أن يعلم أن صفر أقل درجة، وأن 10 أعلى درجة.
  - ج- يضع دائرة على الرقم الذي يرى أنه يصف مشاعره الفعلية بدقة.

وتشير الدرجة المرتفعة إلى وجود الخاصية أو السمة بدرجة مرتفعة. وتراوح ثبات إعادة التطبيق لهذه المقاييس الخمسة، بين 0.78 ، و 0.88، وتشير هذه المعاملات إلى استقرار مرتفع عبر الزمن، وتدل على أن هذه المقاييس تنتمي إلى السمة أكثر من الحالة، وقد أشار عدد من الدراسات، إلى الصدف المرتبط بالمحك لهذه المقاييس الخمسة؛ إذ تراوح بين 0.49، و 0.73 (انظر: Abdel-Khalek, 2006b, 2007a, 2012a, 2014).

### تطبيق المقاييس:

طبقت المقاييس خلال شهر نوفمبر 2018، وشهر مايو 2019 وطبعت مقاييس الدراسة على وجه واحد من صفحة واحدة، وطبقت في نهاية الدروس، في مدرجات الجامعة، وكان التطبيق سهلاً وتعاون الطلاب ممتازاً، فلم يستغرق التطبيق إلا دقائق معدودة.

### التحليلات الإحصائية:

استخدمت مجموعة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS, 2009) لتحليل بيانات العينة، وأجريت الاختبارات الإحصائية الآتية: المتوسط، والانحراف المعياري، واختبار "ت" لبيان الفرق بين متوسطين مستقلين، ومعامل ارتباط "بيرسون"، والتحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية.

### النتائج

يبين الجدول (1) الإحصاءات الوصفية والفرق بين الجنسين في متغيرات الدراسة.

الجدول (1): المتوسط (م) والانحراف المعياري (ع) وقيمة "ت" لمتغيرات البحث لدى الطلبة (ن = 126) والطالبات (ن = 107)

ت	نساء		رجال		المقاييس
	ع	م	ع	م	
0,44	9,59	52,21	10,16	51,64	مقياس السعادة
0,20	1,94	7,27	2,17	7,33	الصحة الجسمية
1,54	2,03	6,90	2,40	6,44	الصحة النفسية
1,71	2,04	7,12	2,38	6,63	تقدير السعادة
1,78	2,15	7,33	2,41	6,79	تقدير الرضا
1,02	1,71	6,21	2,15	6,47	تقدير التدين

يتضح من قراءة الجدول (1)، أن جميع الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة، غير دالة إحصائياً. ويقدم الجدول (2) معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة لدى الرجال.

الجدول (2)

مصفوفة معاملات ارتباط "بيرسون" بين مقاييس الدراسة لدى الرجال الطلبة (ن = 126)

المقاييس	1	2	3	4	5	6
1- مقياس السعادة	-					
2- الصحة الجسمية	**0,342	-				
3- الصحة النفسية	**0,620	**0,446	-			
4- تقدير السعادة	**0,689	**0,373	**0,720	-		
5- تقدير الرضا	**0,750	**0,337	**0,645	**0,780	-	
6- تقدير التدين	0,083	0,165	**0,257	**0,277	0,127	-

\*\* دال إحصائيًا عند مستوى 0,01

ومن قراءة الجدول (2)، يتضح أن جميع معاملات الارتباط بين مقاييس الدراسة لدى الرجال، دالة إحصائية وموجبة، فيما عدا ثلاثة معاملات ارتباط غير دالة بين تقدير التدين وبقية المقاييس. ويبين الجدول (3) معاملات الارتباط بين المقاييس لدى النساء.

الجدول (3): معاملات ارتباط "بيرسون" بين مقاييس الدراسة لدى الطالبات (ن = 107)

المقاييس	1	2	3	4	5	6
1- مقياس السعادة	-					
2- الصحة الجسمية	**0,282	-				
3- الصحة النفسية	**0,616	**0,486	-			
4- تقدير السعادة	**0,728	**0,347	**0,674	-		
5- تقدير الرضا	**0,619	**0,254	**0,450	**0,607	-	
6- تقدير التدين	**0,285	**0,281	0,160	**0,325	0,173	-

\* دال إحصائيًا عند مستوى 0,01

ويتضح من الجدول (3)، أن غالبية معاملات الارتباط دالة إحصائية وموجبة، فيما عدا معاملات الارتباط بين التدين ومقياسين.

ثم أجري تحليل عاملي لمصفوفتي معاملات الارتباط بطريقة المكونات الأساسية، واتخذ معيار "كايزر" للعامل الدال بأنه ما يزيد جذره الكامن على واحد صحيح، وتبعًا لهذا المعيار، فقد استخرج عامل واحد من مصفوفتي الارتباط لكل من الرجال والنساء، كما يتضح من الجدول (4).

الجدول (4): المكونات الأساسية لمعاملات الارتباط لدى الجنسين

المقاييس	عامل الطلبة	عامل الطالبات
مقياس السعادة	0,838	0,851
الصحة الجسمية	0,559	0,564
الصحة النفسية	0,854	0,811
تقدير السعادة	0,899	0,882
تقدير الرضا	0,874	0,743
تقدير التدين	0,307	0,427
الجذر الكامن	3,414	3,212
% التباين	56,862	53,540

من ملاحظة الجدول (4)، يتضح أن عاملي الرجال والنساء، استوعبا نسبة تباين مقدارها 56,9 %، و 53,5 % على التوالي، وجميع تشبعات عاملي الجنسين موجبة، ويمكن تسمية هذين العاملين: "الحياة الطيبة والتدين".

#### مناقشة النتائج

تعد هذه الدراسة الحلقة الرابعة عشرة في هذا المشروع البحثي العربي؛ عن "السعادة والحياة الطيبة والتدين"، وقد حققت هذه الدراسة أهدافها، وأجابت عن تساؤلاتها باستخدام هذه العينة البحرينية من طلاب الجامعة. وقبل مناقشة نتائجها، يتعين بيان المعالم السيكومترية للمقياس العربي للسعادة (وهو المقياس الأساسي في هذه الدراسة)، لدى هذه العينة، فقد وصل معامل ثبات ألفا (كرونباخ)، إلى 0,89، و 0,90 للرجال والنساء على التوالي، وهي معاملات مرتفعة (انظر: Kline, 2000, Nunnally, 1978). وفيما يختص بمعاملات صدق المقياس العربي للسعادة، فقد وصل الصدق المرتبط بالمحك إلى 0,69، و 0,73 (دال إحصائياً عند مستوى 0,01) لدى الرجال والنساء على التوالي، وكان المحك هو التقدير الذاتي للسعادة، وتشير هذه النتائج، إلى أن المقياس العربي للسعادة يتصف بمعاملات ثبات وصدق مرتفعة، وهو ما يتفق مع النتائج العربية الأخرى.

وللإجابة عن التساؤل الأول عن معدلات السعادة لدى العينة البحرينية، مقارنة بالدول العربية الأخرى، فتجدر الإشارة إلى أن مقياس الدراسة الحالية استخدمت سابقاً هي نفسها مع 13 عينة عربية أخرى، ومن ثم يمكن المقارنة بينها. ويورد الجدول (5) النتائج السابقة، مع نتائج مملكة البحرين.

معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلاب الجامعة

الجدول (5): المتوسطات (م)، والانحرافات المعيارية (ع)، وقيم "ت" للفروق بين الجنسين، في

المقياس العربي للسعادة، لدى طلاب الجامعة في عدد من الدول

الدولة	الطالبة			الطالبات			ت	الدلالة
	ع	م	ن	ع	م	ن		
1- مصر	11,40	47,75	327	9,90	45,05	316	3,20	0,001
2- السعودية	10,10	54,20	307	9,90	53,60	434	0,80	-
3- الكويت	10,80	54,40	363	11,50	51,40	575	4,04	0,001
4- عمان	10,80	52,53	185	9,86	55,15*	196	2,48	0,01
5- قطر	6,62	59,55	104	8,27	58,11	140	1,46	-
6- العراق	10,03	47,13	150	11,69	44,00	150	2,49	0,01
7- اليمن	9,66	49,98	201	11,23	50,86*	199	0,84	-
8- لبنان	9,71	52,16	158	9,19	50,62	111	1,31	-
9- الأردن	9,99	47,37	150	9,99	47,65	171	0,25	-
10- فلسطين	11,67	49,59	121	11,04	46,22	264	2,73	0,007
11- ليبيا	9,51	49,76	400	9,76	48,21	400	2,28	0,02
12- الجزائر	10,61	51,35	286	9,37	48,86	415	3,20	0,001
13- تونس	10,38	46,13	173	10,57	43,24	339	2,97	0,003
14- البحرين	10,16	51,64	126	9,59	52,21*	107	0,44	-

\* انظر قائمة المراجع.

عن: (عبد الخالق، 2018).

ومن مقارنة نتائج طلاب البحرين بالمتوسطات الواردة في الجدول (5)، يتضح أن متوسط البحرينيين الطالبة، أعلى من نظائهم في الدول الآتية: مصر، والعراق، واليمن، والأردن، وفلسطين، وليبيا، في حين أن متوسط طلبة البحرين يقل عن نظائهم من: قطر، والكويت، والسعودية. وفيما يختص بعينة طالبات البحرين، فإن متوسطهن يزيد على متوسطات الطالبات من: مصر، والعراق، واليمن، ولبنان، والأردن، وفلسطين، وليبيا، والجزائر، في حين يقل متوسط طالبات البحرين عن نظيره لدى طالبات: قطر، وعمان. ويمكن إيجاز النتائج الخاصة بعينة البحرين على النحو الآتي: (1) يميل متوسط السعادة لديهم إلى الارتفاع، و(2) يقترب متوسط السعادة لديهم من دول الخليج العربي، وليس مع بقية الدول العربية، والحاجة ماسة إلى عقد المقارنات بين متوسطات السعادة في هذه الدول بالطرق الإحصائية المعروفة، وذلك منوط بدراسة أخرى.

وتتسق هذه النتائج المستخرجة من طلاب البحرين من الجنسين، مع الترتيب المرتفع لمملكة البحرين في التقرير الدولي للسعادة (Hellewell, Layard, & Sachs, 2017)، إذ وصل ترتيب مملكة البحرين إلى (41) من (152) دولة، ويسبق مملكة البحرين ترتيب كل من: قطر

(35)، والسعودية (37)، والكويت (39). ويمكن أن تعد هذه النتائج - من ناحية ما- دليلاً على صدق المقياس العربي للسعادة، كما أن هذه النتائج دليل على ضرورة تضمين المقاييس النفسية، بالإضافة إلى مقياس الدخل، بوصفها دلائل على السعادة، ونوعية الحياة، وقد اهتم بذلك فرع حديث من علم الاقتصاد، وهو اقتصاديات السعادة Economics of happiness، الذي أصبح يستخدم المقاييس النفسية، بالإضافة إلى مقياس الدخل (انظر: Blanchflower & Oswald, 2004; Graham, 2005, 2008) كما تكشف نتائج هذه الدراسة على طلاب البحرين، عن اهتمام المملكة بمواطنيها، وتوفير الحياة الكريمة لهم.

وفيما يختص بالتساؤل الثاني، وهو متعلق بالفروق بين الجنسين، فلم تكشف نتائج هذه الدراسة عن فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات، في أي من متغيرات هذه الدراسة، وفيما يختص بالمقياس العربي للسعادة، تتفق هذه النتيجة مع نتائج استخرجت من عينات من: قطر، والسعودية، واليمن، ولبنان، والأردن، ولكنها تختلف عن نتائج استخرجت من عينات من: مصر، والكويت، وسلطنة عمان، والعراق، وفلسطين، وليبيا، والجزائر، كانت فيها الفروق دالة بين الجنسين في السعادة (انظر الجدول 5).

وقد اختلفت نتائج الدراسات السابقة عن الفروق بين الجنسين في السعادة؛ إذ كشفت بعض الدراسات الأجنبية، أنه لا توجد فروق بين الجنسين في السعادة (Argyle, 2002; Diener, 1995) ، واتفق ذلك مع نتائج بعض البحوث العربية، في أن الفروق بين الجنسين في السعادة غير جوهرية، في عينات من المراهقين والشباب (انظر: عبد الخالق، ودويدار، 2010، 2010، 2012b، 2013b، 2014، Abdel-Khalek, 2010, 2012b, 2013b, 2014)، في حين بينت بحوث عربية أخرى، أن الرجال لهم متوسط في السعادة، أعلى جوهرياً من النساء (انظر: عبد الخالق، 2010؛ عبد الخالق، وزملاؤه، 2003، 2003، 2006a, 2007b, 2011, 2012a, 2015، Abdel-Khalek, 2006a, 2007b, 2011, 2012a, 2015، Baroun, 2006).

وتدعم النتائج المستخرجة من هذه العينة من البحرين - تدعيماً جزئياً- التساؤل الثالث المختص بالعلاقات بين المقاييس، ومن مراجعة نتائج عينة الطلبة، يتضح أن معاملات الارتباط بين متغيرات الحياة الطيبة والسعادة دالة إحصائياً وموجبة، باستثناء بعض الارتباطات بالتقدير الذاتي للتدين (انظر الجدول 2)، وتختلف النتيجة الأخيرة مع كثير من البحوث العالمية والعربية (انظر: Abdel-Khalek, 2018). ومع ذلك فإن نتائج عدد قليل من هذه البحوث، كشف عن ارتباط غير دال إحصائياً بين التدين ومتغيرات علم النفس الإيجابي (انظر: Francis, Ziebertz, & Lewis, 2003; Lewis, 2002; Lewis, Lanigan, Joseph, & de Fockert, 1997; Lewis, Maltby, & Burkinshaw, 2000; O'Connor, Cobb, &

## معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلاب الجامعة

وفيما يختص بمعاملات الارتباط، فإن التشابه كبير بين نتائج الطالبات والطلبة، باستثناءات قليلة (انظر الجدول 3).

وفيما يختص بالتساؤل الرابع، وهو خاص بالمكونات الأساسية التي توزع المصفوفة الارتباطية، فقد استخرج عامل (مكون) واحد، سمي "الحياة الطيبة والتدين"، وانطبق ذلك على عيني الطلبة والطالبات (انظر الجدول 4). وعلى الرغم من تشبع التقدير الذاتي للتدين إيجابياً بهذا العامل، فإن تشبعاته كانت أقل التشبعات (0,307، و0,424 للطلبة والطالبات على التوالي).

ونخلص من هذه الدراسة، إلى أن الخواص السيكومترية للمقياس العربي للسعادة، في عينة البحرين جيدة، وأن معدل السعادة لديهم يميل إلى الارتفاع، ويقترّب من نظائره في دول الخليج العربي، ويختلف عن بقية الدول العربية التي أجريت عليها دراسات مناظرة، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين في متغيرات هذه الدراسة، وترتبط متغيرات الحياة الطيبة بعضها مع بعض ارتباطات دالة إحصائية وموجبة، وأن التقدير الذاتي للتدين لا يرتبط جوهرياً ببعض متغيرات الحياة الطيبة، وعلى الرغم من استخراج عامل عام من متغيرات هذه الدراسة، فإن تشبع التقدير الذاتي للتدين به كان أقل التشبعات. ويوصى بتكرار هذه الدراسة على عينة من الجمهور العام في مملكة البحرين، إذ إن عينات طلاب الجامعة لهم - عادة - خواص تختلف عن الجمهور العام.

## قائمة المراجع

أبو عمشة، إبراهيم باسل (2013). *النكاه الاجتماعي والنكاه الوجداني وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة*. أطروحة ماجستير. جامعة الأزهر (غزة). كلية التربية. فلسطين، غزة.

أرجايل، مايكل (1993). *سيكولوجية السعادة*. ترجمة: فيصل يونس. الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب: عالم المعرفة.

البهنساوي، أحمد كمال؛ وكاظم، علي مهدي؛ والنبهاني، هلال بن زاهر؛ والزبيدي، أنور مهيب؛ وجودة، آمال؛ وأبو القاسم، موصي حمد (2012). *الذكاء الانفعالي والسعادة والأمل لدى طالبات الجامعة في مصر وعمان واليمن وفلسطين والسعودية: دراسة ثقافية مقارنة*. *دراسات عربية في علم النفس*، 11(1)، 1-43.

الجندي، أمسية السيد (2009). *مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية*



التربية - جامعة الإسكندرية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 19 (62)، ص 11 - 69.

داينر، إد، وبيزواس - داينر، روبرت (2011). *السعادة: كشف أسرار الثروة النفسية*. ترجمة: مها بكير، مراجعة: معنز سيد عبد الله. القاهرة: المركز القومي للترجمة.

سالم، سهير (2001). *السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية*. رسالة ماجستير (غير منشورة)، معهد البحوث التربوية، جامعة القاهرة.

سيليجمان، مارتين (2005). *السعادة الحقيقية: استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتتبين ما لديك من إمكانات لحياة أكثر إنجازاً*. ترجمة: صفاء الأعرس، وعلاء الدين كفاقي، وعزيزة السيد، وفيصل يونس، وفادية علوان، وسهير غباشي. القاهرة: دار العين للنشر.

الضبع، فتحي عبد الرحمن (2012). *الذكاء الروحي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى عينة من المراهقين والراشدين*. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، 29، 137-176.

عبد الخالق، أحمد (2010). *التدين والحياة الطيبة والصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة الكويتيين*. *دراسات نفسية*، 20 (3)، 503-520.

عبد الخالق، أحمد (2015). *مصادر السعادة لدى طلاب الجامعة*. *المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي*، 3، 1-15.

عبد الخالق، أحمد (2017). *معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين*. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 27، العدد 95، 1 - 21.

عبد الخالق، أحمد (2018). *دليل تعليمات المقياس العربي للسعادة*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

عبد الخالق، أحمد؛ والأنصاري، بدر محمد (مقبول للنشر). *معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلبة جامعة الكويت*. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، جامعة البحرين،

عبد الخالق، أحمد؛ وبن بريك، عبد الحكيم محمد (2017). *السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلاب الجامعات في اليمن*. *مجلة الأندلس للعلوم*

## معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلاب الجامعة

الإنسانية والاجتماعية، تصدر عن جامعة الأندلس للعلوم والتقنية، اليمن - صنعاء، المجلد 17، العدد 16، 2017، 241-263.

عبد الخالق، أحمد؛ وحمودة، سليمة؛ وزين العابدين، فارس (2017). السعادة وارتباطاتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلبة الجامعة في الجزائر. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح - ورقلة - الجزائر، العدد 31، ص ص 233-244.

عبد الخالق، أحمد؛ ودويدار، عبد الفتاح (2010). العلاقات بين التدين والحياة الطيبة والصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة المصريين. المجلة المصرية للعلوم الإنسانية، تصدر عن المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالإسكندرية، 4 (2)، 9-35.

عبد الخالق، أحمد؛ والشحومي، الصديق عبد القادر؛ والرفادي، أحلام يونس (2017). معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلاب الجامعة في ليبيا. المجلة العربية لعلم النفس، 4، 89-105.

عبد الخالق، أحمد؛ والشطي، تغريد؛ والذبيح، سماح؛ وعباس، سوسن؛ وأحمد، شيماء؛ والثويني، نادية؛ والسعيد، نجاه (2003). معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي. دراسات نفسية، 13 (4)، 581 - 612.

عبد الخالق، أحمد؛ وصالح، علي عبد الرحيم (2018). معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلاب الجامعة العراقيين. المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، 6 (2)، 135-151.

عبد الخالق، أحمد؛ والعطية، أسماء (مقبول للنشر). السعادة وعلاقتها ببعض متغيرات الحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلبة جامعة قطر. المجلة التربوية، جامعة الكويت، عبد الخالق، أحمد؛ وكاظم، علي مهدي؛ وآل سعيد، تغريد تركي (2018). معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى طلبة جامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان. المجلة التربوية الأردنية، 3 (1)، 357-375.

عبد الخالق، أحمد، ومراد، صلاح (2001). السعادة والشخصية: الارتباطات والمنبئات. دراسات نفسية، 11 (3)، 337 - 349.

عبد الخالق، أحمد، والنيال، مايسة (2018). السعادة وعلاقتها بالفاعلية الذاتية لدى طلاب الجامعة في مصر ولبنان. *مجلة العلوم الاجتماعية*، جامعة الكويت، 46 (1)،

108-81.

عبد الخالق، أحمد؛ والنيال، مايسة (مقبول للنشر). معدلات السعادة وعلاقتها بمتغيرات الصحة الجسمية والنفسية والشعور بالرضا والتدين لدى عينة من طلاب الجامعة في لبنان. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، جامعة البحرين.

العنزي، فريح عويد (2001). الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية: دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث. *دراسات نفسية*، 11 (3)، 351 - 377.

غانم، محمد حسن (2017). *علم النفس الإيجابي: تأصيل نظري ودراسات ميدانية*. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

الفنجري، حسن (مارس، 2006). *معدلات السعادة لدى عينات مختلفة من المجتمع المصري*. مؤتمر التعليم والتنمية في المجتمعات الجديدة، 265 - 282.

محمود، أحلام حسن (2007). *مستويات ومصادر إشباع السعادة كما يدركها المسنون في ضوء درجة تمسكهم بالقيم الدينية وبعض المتغيرات الأخرى*. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 56، 115 - 193.

النور، أحمد يعقوب (2013). *فعالية الذات وعلاقتها بالسعادة والتحصيل الأكاديمي*. *مجلة كلية التربية ببها*، 2 (94)، 101 - 178.

النيال، مايسة، وخميس، ماجدة (1995). *السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات: دراسة سيكومترية مقارنة*. *مجلة علم النفس*، 36، 22 - 40.

هريدي، عادل، وفرج، طريف شوقي (2002). *مستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى*. *مجلة علم النفس*، 61، السنة 16، 46 - 78.

وايت، نيكولاس (2013). *السعادة: موجز تاريخي*. ترجمة سعيد توفيق، الكويت، عالم المعرفة.

اليحفوفي، نجوى (2006). *السعادة والاكتئاب لدى طلاب الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات*

*المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد 105 المجلد التاسع والعشرون - أكتوبر 2019* 7 (125)

الديموجرافية. دراسات عربية في علم النفس، 5، 945-972.

اليوسفي، مشيرة (1989). دراسة عاملية لمفهوم السعادة لدى طلاب كلية التربية جامعة المنيا. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، تصدرها كلية التربية، جامعة المنيا، 3 (1)، 137 - 173.

Abdel-Khalek, A. M. (2006a). Happiness, health, and religiosity: Significant relations. *Mental Health, Religion and Culture*, 9, 85 - 97.

Abdel-Khalek, A. M. (2006b). Measuring happiness with a single item scale. *Social Behavior and Personality*, 34, 139-149.

Abdel-Khalek, A. M. (2007a). Assessment of intrinsic religiosity with a single item measure in a sample of Arab Muslims. *Journal of Muslim Mental Health*, 2, 211-215.

Abdel-Khalek, A. M. (2007b). Religiosity, happiness, health and psychopathology in a probability sample of Muslim adolescents. *Mental Health, Religion and Culture*, 10, 571-583.

Abdel-Khalek, A. M. (2011). Subjective well-being and religiosity in Egyptian college students. *Psychological Reports*, 108, 54-58.

Abdel-Khalek, A. M. (2012a). Associations between religiosity, mental health, and subjective well-being among Arabic samples from Egypt and Kuwait. *Mental Health, Religion and Culture*, 15, 741-758.

Abdel-Khalek, A. M. (2012b). Subjective well-being and religiosity: A cross-sectional study with adolescents, young and middle-age adults. *Mental Health, Religion and Culture*, 15, 39-52.

Abdel-Khalek, A. M. (2013a). The Arabic Scale of Happiness (ASH): Psychometric characteristics. *Comprehensive Psychology*, 2, article 5.

Abdel-Khalek, A. M. (2013b). The relationships between subjective well-being, health, and religiosity among young adults from Qatar. *Mental Health, Religion and Culture*, 16, 306-318.

Abdel-Khalek, A. M. (2014). Happiness, health, and religiosity: Significant associations among Lebanese adolescents. *Mental Health, Religion, and Culture*, 17, 30-38.

- Abdel-Khalek, A. M. (2015). Happiness, health, and religiosity among Lebanese young adults. *Cogent Psychology*, 2: 1035927
- Ahuvia, A. (2002). Individualism / collectivism and cultures of happiness: A theoretical conjecture on the relationship between consumption, culture, and subjective well-being at the national level. *Journal of Happiness studies*, 3, 23-36.
- Argyle, M. (2000). *Psychology of religion: An introduction*. London: Routledge.
- Argyle, M. (2002). *The psychology of happiness* (2<sup>nd</sup> ed.). London: Methuen.
- Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. In C. D. Spielberger & I. G. Sarason (Eds.), *Stress and emotion* (Vol. 15; pp. 173-187). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Baroun, K. A. (2006). Relations among religiosity, health, happiness and anxiety for Kuwaiti adolescents. *Psychological Reports*, 99, 717-722.
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2004). Well-being over time in Britain and the USA. *Journal of Public Economics*, 88, 1359-1389.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. London: Routledge.
- Chida, Y., & Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: A quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine*, 70, 741-756.
- Deaton, A. (2007). Income, aging, health and well-being around the world. NBER Working paper 13317.
- Deaton, A. (2008). Income, health, and well-being around the world: Evidence from the Gallup World Poll. *Journal of Economic Perspectives*, 22, 53-72.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57, 119-169.

- Diener, E., & Chan, M.Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity, *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3, 1-43.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality & Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5 (1), 1-31.
- Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In P. David & M. Reder (Eds.), *Nations and households in economic growth: Essays in honour of Moses Abramovitz* (pp. 89-125). New York: Academic Press.
- Easterlin, R. A. (1995). Will raising the incomes of all increase the happiness of all? *Journal of Economic Behavior and Organization*, 27, 35-48.
- Emmons, R. A., & Paloutzian, R. F. (2003). The psychology of religion. *Annual Review of Psychology*, 54, 377-402.
- Francis, L. J., Ziebertz, H. G., & Lewis, C. A. (2003). The relationship between religion and happiness among German students. *Pastoral Psychology*, 51, 273-281.
- Galton, F. (1872). Statistical inquiries into the efficacy of prayer. *Fortnightly Review*, 12, 125-135.
- Graham, C. (2005). The economics of happiness: Insights on globalization from a novel approach. *World Economics*, 6, 41-55.
- Graham, C. (2008). Economics of happiness. In S. N. Durlauf & L. E. Blume (Eds.), *The new palgrave dictionary of economics online* (2nd ed.). Palgrave Macmillan Retrieved 16 January, 2017. <http://www.dictionaryofeconomics.com>.
- Hall, G. S. (1882). The moral and religious training of children *The Princeton Review*, 9, 26-48.

- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2017). *World happiness report 2017*, update (Vol. 1). New York: Sustainable Development Solutions Network.  
[www.http://worldhappiness.report/#happiness2017](http://www.worldhappiness.report/#happiness2017).
- Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *American Psychologist*, 58, 64-74.  
<http://dx.doi.org/10.1080/23311908.2015.1035927>.
- James, W. (1902). *The varieties of religious experience: A study on human nature*. Cambridge, Mass: Harvard University Press.
- Jones, S. L. (1994). A constructive relationship for religion with the science and profession of psychology: Perhaps the boldest model yet. *American Psychologist*, 49, 184-189.
- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M. Scollon, C., & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 6, 261-300.
- Kline, P. (2000). *Handbook of psychological testing* (2<sup>nd</sup> ed.) London: Routledge.
- Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. (2012). *Handbook of religion and health*. (2<sup>nd</sup> ed). New York: Oxford University Press.
- Lewis, C. A. (2002). Church attendance and happiness among Northern Irish undergraduate students: No association. *Pastoral Psychology*, 50, 191-195.
- Lewis, C. A., Lanigan, C., Joseph, S., & de Fockert, J. (1997). Religiosity and happiness: No evidence for an association among undergraduates. *Personality and Individual Differences*, 22, 119-121.
- Lewis, C. A., Maltby, J., & Burkinshaw, S. (2000). Religion and happiness: Still no association. *Journal of Beliefs and Values*, 21, 233-236.
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2008). Subjective well-being. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp.471 - 484). New York: Guilford Press.
- Lyubomirsky, S. (2010). *The how of happiness*. New York: Penguin.

- Myers, D. G. (2000a). Hope and happiness. In J. E. Gillham (Ed.), *The science of optimism and hope* (pp. 323-336). Philadelphia: Templeton.
- Myers, D. G. (2000b). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2nd ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- O'Connor, D. B., Cobb, J., & O'Connor, R. C. (2003). Religiosity, stress and psychological distress: No evidence for an association among undergraduate students. *Personality and Individual Differences*, 34, 211-217.
- Paloutzian, R. F. (2016). *Invitation to the psychology of religion* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford Press.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57, 149-161.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspectives on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139 – 170.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seybold, K.S. (2007). Physiological mechanisms involved in religiosity/spirituality and health. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 303 – 309.
- Seybold, K. S., & Hill, P. C. (2001). The role of religion and spirituality in mental and physical health. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 21-24.
- Snoep, L. (2008). Religiousness and happiness in three nations: A research note. *Journal of Happiness Studies*, 9, 207-211.



- Spilka, B., Hood Jr. R.W., Hunsberger, B., & Gorsuch, R. (2003). *The psychology of religion: An empirical approach* (3<sup>rd</sup> ed.). New York: Guilford.
- SPSS, Inc. (2009). *SPSS: Statistical data analysis: Base 18.0, Users guide*. Chicago, IL: SPSS Inc.
- Starbuck, E. (1899). *Psychology of religion*. London: Walter Scott.
- Stevenson, B., & Wolfers, J. (2008). Subjective well-being and income: Is there any evidence of satiation? *American Economic Review: Papers & Proceedings*, 2013, 103, 598 – 604.
- Veenhoven, R. (2003). Happiness. *The Psychologist*, 16, 128-129.
- Veenhoven, R. (2011). *World Database of Happiness*, Erasmus University Rotterdam, The Netherlands, <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>.
- Verhagen, P. J., van Praeg, H. M., Lopez-Ibor, J. J., Cox, J. L., & Moussaoui, D. (2010). *Religion and psychiatry: Beyond boundaries*. London: Wiley.
- Wills, E. (2009). Spirituality and subjective well-being: Evidences for a new domain in the personal well-being index. **Journal of Happiness Studies**, 10, 49 – 69.
- Wulff, D. M. (1997). *Psychology of religion: Classic and contemporary* (2nd ed.). New York: Wiley.
- World Health Organization (2014). *Mental health: A state of well – being*. <http://www.who.int/features/factfiles/mentalhealth/en>.

**Happiness rate and its association with well-being and religiosity  
in a sample of university students from Bahrain\**

Ahmed M. Abdel-Khalek  
Department of Psychology  
Faculty of Arts  
Alexandria University

Amani A. Alsheerawi  
Department of Psychology  
College of Arts  
University of Bahrain

**Abstract**

The present study is number 14 in an Arabic project on happiness, well-being, and religiosity. The aims of the current research were to estimate happiness rate, and explore its associations with variables of well-being (physical health, mental health, happiness, satisfaction with life), and religiosity. A sample of university students from Bahrain took part in this study ( $N = 233$ ). Results indicated that this sample obtained a high rate of happiness approaching the mean scores of happiness among their counterparts from the Arabic Gulf (Saudi Arabia, Kuwait, Qatar, and Oman). They obtained higher rates of happiness than the other Arab countries. There were no significant sex-related differences in the study scales. Correlations between the well-being scales were statistically significant, whereas the self-rating scale of religiosity was not significantly correlated with all of them. Principal components analysis disclosed a single component labeled “well-being and religiosity”. It was recommended to replicate this study with a probability sample from the general population in Bahrain.

**Key words:** happiness, well-being, health, satisfaction with life, religiosity, Kingdom of Bahrain.