

دراسة: تراجع صادم في مستوى السعادة بين الشباب عالمياً

4 مايو، 2025



أظهرت دراسة عالمية جديدة أن البالغين الشباب، الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و29 عاماً، يعانون تراجعاً في مستويات السعادة والازدهار مقارنة بما كانوا عليه في السابق.

وبحسب صحيفة "نيويورك تايمز" الأمريكية، تعد هذه الدراسة جزءاً من "دراسة الازدهار العالمي" التي أجراها باحثون من جامعة هارفارد وجامعة بايلور، وشملت أكثر من 200 ألف شخص من 20 دولة حول العالم.

تراجع الرفاهية

كشفت الدراسة عن أن الشباب في عديدٍ من البلدان يعانون مشكلات صحية عقلية وجسدية، ويواجهون تحديات في إيجاد معنى لحياتهم، وفي بناء علاقات اجتماعية ناجحة.

وقال تايلر جيه. فاندروايل؛ الباحث الرئيس في الدراسة ومدير برنامج الازدهار البشري في هارفارد: "إنها صورة صارخة"، مضيفاً أن النتائج تُثير سؤالاً مهماً: "هل نستثمر بما فيه الكفاية في

رفاهية الشباب؟".

وأظهرت البيانات أن الرفاهية بين الشباب أقل من المتوسط، مع ارتفاع معدلات القلق والاكتئاب؛ فضلاً عن انخفاض المشاركة في الأنشطة الاجتماعية.

وأشار تقرير آخر من كلية التعليم في جامعة هارفارد لعام 2023 إلى أن الشباب في الولايات المتحدة يعانون ضعفاً في الصحة النفسية مقارنة بالمراهقين، حيث سجلوا معدلات مرتفعة من القلق والاكتئاب، بحسب "سكاي نيوز عربية".

وتشير النتائج إلى أن المشكلة تتفاقم بشكل خاص في الولايات المتحدة، حيث كانت الفجوة بين مستويات الازدهار بين الشباب وكبار السن هي الأكبر.

في المقابل، أظهر بعض الدول، مثل بولندا وتنازانيا، انخفاضاً في الازدهار مع تقدّم العمر، بينما ظهر ببعض الدول الأخرى، مثل اليابان وكينيا، النمط التقليدي، حيث كان الازدهار في ذروته في فترتي الشباب والشيخوخة. أسباب تراجع رفاهية الشباب

الباحثون أشاروا إلى أن العزلة الاجتماعية، والانشغال بالشاشات، وتزايد الضغط المجتمعي لتحقيق الكمالية من أبرز العوامل التي تسهم في تدهور رفاهية الشباب.

كما قالت لوري سانتوس؛ أستاذة علم النفس في جامعة ييل: "الدراسة تلو الأخرى تظهر أن الاتصال الاجتماعي أمرٌ حاسمٌ للسعادة، والشباب يقضون وقتاً أقل مع أصدقائهم مما كانوا عليه قبل عقدٍ من الزمان".

وطرح الباحثون تساؤلاً حول مدى كفاية الاستثمارات في رفاهية الشباب في عديدٍ من الدول.

وأضافت الدكتورة إميليانا آر. سيمون-توماس؛ مديرة العلوم في مركز العلوم للخير الأعظم بجامعة كاليفورنيا، أن "رفاهنا يعتمد على رفاهية كل إنسانٍ آخر. نحن لا نستطيع أن نكون سعداء ونضع سياجاً حول أنفسنا".