

أساليب الفكاهاة والتعبير عن الامتتان كمنبئات بالتوافق الزواجي لدى عينة من المتزوجين

النابة فتحي محمد (*)

مُلخَص

هَدَف هذا البحث إلى التعرف على العلاقة بين أساليب الفكاهاة والتعبير عن الامتتان من ناحية والتوافق الزوجي من ناحية أخرى، وكذلك معرفة دلالة الفروق في متوسطات أساليب الفكاهاة والتعبير عن الامتتان والتوافق الزوجي وفقاً لاختلاف المتغيرات الديموجرافية (النوع-التعليم - العمر)، ومعرفة حجم الإسهام الحقيقي لأساليب الفكاهاة، والتعبير عن الامتتان في التنبؤ بالتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين بلغ عددهم (٢٤٠) زوجاً وزوجة مستقرين زواجياً، وعينة أخرى من الأزواج والزوجات بلغ عددهم (٥٠) من المترددين على محكمة الأسرة كمجموعة مقارنة. استجابوا لمقياس أساليب الفكاهاة من إعداد مارتن ودوريس (2003) Martin & Doris وترجمة الباحث الحالي، ومقياس الفكاهاة كأسلوب مواجهة للضغوط المستمد من مقياس الحس الفكاهي من إعداد النابة فتحي محمد (محمد، ٢٠٠٢)، ومقياس التعبير عن الامتتان في العلاقات الزوجية من إعداد الباحث، ومقياس التوافق الزوجي من إعداد طريف شوقي فرح ومحمد حسن عبد الله (فرح، عبد الله، ١٩٩٩)، وتوصل الباحث إلى وجود علاقة إيجابية دالة بين بعض أساليب الفكاهاة المتمثلة في (الفكاهاة مع الآخرين، الفكاهاة العدوانية، الفكاهاة لتعزيز الذات، الفكاهاة للتقليل من شأن الذات، والفكاهاة كأسلوب مواجهة للضغوط)، والتعبير عن الامتتان في العلاقة الزوجية كل على حدة من ناحية ودرجة التوافق الزوجي بأبعاده المختلفة من ناحية أخرى. وقد أسهمت بعض أساليب الفكاهاة بشكل دال في تباين درجة التوافق الزوجي، وأسهم التعبير عن الامتتان بشكل دال إحصائياً في تباين درجة التوافق الزوجي، كما وجدت فروق دالة إحصائياً في متوسطات درجات أساليب الفكاهاة والتعبير عن الامتتان والتوافق الزوجي وفقاً لاختلاف المتغيرات الديموجرافية.

الكلمات المفتاحية: أساليب الفكاهاة - التعبير عن الامتتان - التوافق الزوجي - المتغيرات الديموجرافية.

(*) أستاذ علم النفس المساعد بكلية الآداب جامعة المنيا، وجامعة دراية الخاصة بالمنيا الجديدة.

Humor Styles and Gratitude as Predictors to Marital Adjustment among Samples of Married Couples

El-Nabgha Fathy Mohammed (*)

The aim of this research is to identify the relationship between humor styles and expression of gratitude on the one hand, and marital adjustment on the other hand. In addition, it explores the significance of differences in the average of humor styles, expression of gratitude and marital compatibility according to different demographic variables (gender, education and age). The sample is consisted of (N = 240) stable pairs vice versa (n = 50)) unstable pairs with marital conflicts in family Court as a comparable group. They responde to humor styles Questionnaire (Martin& Doris, 2003) translated by the Current researcher, and humor as a Coping style scale taken from the sense of humor scale by El-Nabgha Fathy (2002), and gratitude in the marital relations scale by El-Nabgha Fathy (2018), and marital adjustment Scale, Tarif Shawki and Mohammed Hassan Abdullah Preparation (1999), the researcher finds a significant positive relationship between some humor styles such as, (Affiliative Humor, aggressive humor, Self-Enhancing Humor, Self-Defeating Humor, and humor as coping style) and expressing gratitude separately on the one hand and the degree of marital Adjustment on the other hand. Some humor styles have contributed in varying degrees of marital adjustment, and the expression of gratitude has been statistically significant in the degree of marital adjustment. There are also statistically significant differences in the averages of humor styles, gratitude and marital compatibility according to the different demographic variables.

Keywords: Humor Styles-Gratitude-Marital Adjustment-Demographic variables.

(*) Assistant Professor of psychology, Psychology Dept. Faculty of Arts, Minya University and Deraya University

مدخل إلى مشكلة البحث:

أصبح الاهتمام بالفضائل الإنسانية محورًا مهمًا للدراسات في علم النفس؛ فالتمتع بالفضائل الإنسانية-التي من بينها الفكاة والامتنان- يرتبط بالحياة السعيدة عموماً، ويعد الزواج السعيد من أهم أسباب رضا الفرد عن حياته، إلا أن الحياة الزوجية في بعض الأسر تمر بالعديد من الأزمات، خاصة مع تعقد الحياة وتعثر سبل العيش وتزايد الضغوط اليومية خاصة الضغوط الاقتصادية والاجتماعية، وقد تتأثر العلاقة الزوجية سلباً أو إيجاباً ببعض المتغيرات التي قد تسهم في تحقيق التوافق الزوجي أو سوء التوافق ووجود صراعات زوجية، ومن العوامل المهمة التي تم رصدها وتناولتها بعض البحوث المتخصصة فيما يتعلق بسوء التوافق الزوجي التعرض لمشكلات الحياة اليومية وعدم القدرة على مواجهتها، وغياب المساندة الاجتماعية، وبعض المتغيرات النفسية الخاصة بالزوجين أنفسهم كغياب التدين والتعاطف، ونقص مهارات الذكاء الوجداني، وعدم التفاهم بين الزوجين فيما يتعلق بأسلوب الحياة، وأيضاً عدم الاحترام المتبادل بين الزوجين.

وتم حصر العديد من العوامل المسؤولة عن التوافق الزوجي من أهمها التدين كما في دراسة (محمود، ٢٠٠٤)، والذكاء الانفعالي وفاعلية الذات كما في دراسة (مخيمر، ٢٠٠٧)، وتوكيد الذات كما في دراسة (فرج، عبد الله، ١٩٩٩)، وأشار (زكي، ٢٠٠٨) إلى عددٍ من المتغيرات الشخصية المنبئة بالتوافق الزوجي، وهي النضج الانفعالي للزوجين ووجهة الضبط، وإدراك كلا الزوجين لتصرفات الآخر، مفهوم الذات، الالتزام الديني، نمط الشخصية (ب)، ومستوى الطموح، والحب المتبادل. ذلك بالإضافة إلى العوامل الديموجرافية المرتبطة بالتوافق الزوجي ومنها العمر وعدد الأبناء، ومستوى دخل الأسرة، والإنجاب، المستوى الثقافي والتعليم. في حين توصلت أميرة فايق، ومحمد نجيب الصبوة (فايق، الصبوة، ٢٠١٣) إلى بعض

المتغيرات الأخرى المنبئة بالتوافق الزوجي من أهمها القابلية للتقبل العاطفي، والتوقعات الإيجابية، والتدين والتواصل الجسدي، والتعبيرات العاطفية.

ومن العوامل المفترض تأثيرها في التوافق الزوجي، التي لم يتم التعرض لها في البحوث العربية - في حدود ما اطلع عليه الباحث- التعبير عن الامتنان⁽¹⁾ وتقديم الشكر وخفة ظل الزوجة أو الزوج وميله للفكاهة⁽²⁾، تلك العوامل تعد عوامل ميسرة لاستمرار الحياة والسعادة الزوجية، ومن المعروف أن الفكاهة هي أكثر أشكال السلوك الاجتماعي انتشاراً، وتمثل شكلاً فريداً من أشكال التفاعلات الاجتماعية بين البشر؛ فهي الميسرة للدخول في علاقة اجتماعية جديدة، وهي المسؤولة عن استمرار علاقات اجتماعية قائمة أو إنهاؤها، والفكاهة سمة شخصية ومهارة اجتماعية مهمة لتمكين الأفراد من تحقيق الأهداف الشخصية وتحسين نوعية الحياة، والأشخاص الموسومون بالفكاهة الذين يتصرفون بطريقة فكاهية يكتسبون ميزة شخصية تساعدهم على التواصل بفاعلية مع الآخرين (Graham, Papa,& Brooks, 1992, p.164).

وتعد الفكاهة أيضاً أسلوباً لمواجهة الشدائد (Barbato, Graham,& Perse, 1997). وقد توصلت دراسات عديدة إلى أهمية الفكاهة للناحية الصحية النفسية والجسمية على حد سواء (Martin, Kuiper, Olinger And Dance, 1993; Tümkaya, 2011, Traş, Arslan& Taş, 2011, Çalıřandemir F.& Tagay, O, 2015). وأشارت الدراسات الحديثة إلى الدور الإيجابي للفكاهة في التنبؤ بالتوافق الزوجي والسعادة لدى ثقافات متعددة (Şahin-Baltacı, Tagay, 2015; safari, 2016; Ford, 2018). ذلك في بيئات وثقافات مختلفة عن الثقافة المصرية بما تحويه من خصوصية؛ لما نمر به من ضغوط حياتية وما تتسم به الشخصية المصرية عموماً من سمات إيجابية.

(1) Gratitude

(2) Sense of humor

وفيما يتعلق بالامتحان يعد سميث (1790) Smith - في نظريته عن المشاعر الأخلاقية- أول من درس مفهوم التعبير عن الامتحان، وقد أظهر علم النفس مؤخرًا المزيد من الحماس لدراسة وفهم الجوانب الإيجابية في الحياة (Fredrickson, 2013)، بما في ذلك فحص الامتحان ونواتجه الإيجابية على السلوك الاجتماعي (Puente-Díaz & Meixueiro, 2016).

ويشير الباحثون إلى أهمية الامتحان كسلوك إيجابي في تحقيق الصحة النفسية للفرد، وتحقيق التواصل الاجتماعي الإيجابي مع الآخرين، فقد ارتبط الامتحان بالمستويات العالية من التفاؤل والرضا عن الحياة والمستوى المنخفض من الاكتئاب والغضب (Emmons & Kneezel, 2005). وقد أشارت الدراسات الحديثة إلى أهمية الامتحان وارتباطه بالمستويات العالية من الهناء النفسي، كما في دراسة جون، جوزيف، وود (2009) John, Joseph, Wood، ودراسة وود وفروه، جيرجاتي، Wood، Froh, & Geraghty (2010) وارتباطه أيضًا بالسلوك ما قبل الاجتماعي كسلوك ميسر للعلاقات الاجتماعية والمساعدة، كما في دراسة ماكلوه، كيملدروف، كوهين (2008) McCullough, Kimeldorf, & Cohen، وعلى الرغم من أنَّ الامتحان سلوك إيجابي يجعل الفرد أكثر كفاءة وفعالية في التعامل مع الآخرين إلا طغيان المادة وتحولات العصر الحديث جعلت التعبير عن هذا السلوك لا يتم بسهولة لدى كثير من الناس.

وأشار إيمونز (2012) Emmons إلى عدة صعوبات تسهم في نقص الامتحان منها زيادة التوجه المادي، وفقدان النظام الأخلاقي، وفقدان الاتصال بالعالم الطبيعي، ونقص الشعور بالانتماء. ومع ذلك، فهناك أوجه قصور في بعض الدراسات السابقة إذ إنَّ معظمها استخدم عينات من طلاب الجامعات (Szcześniak & Soares, 2011; Arıcioğlu, 2016). وفي إطار الاهتمام بالامتحان في الدراسات العربية من المنظور

النفسي لوحظ أنّ هناك ندرة في دراسة هذا المفهوم ومن الدراسات التي تناولت الامتتان بالدراسة دراسة (عصام الدين، ٢٠١٣) عن نوعية الحياة وعلاقتها بالامتتان والتسامح والسعادة، ودراسة (قاسم، ٢٠١٤) عن دور التدين والمساندة والعوامل الشخصية في التنبؤ بالامتتان، ودراسة (فتح الباب، ٢٠١٥) عن علاقة الامتتان بالتقاؤل والتدين؛ ما يشير إلى الحاجة إلى إجراء بحوث على عينات أكثر تنوعا.

إضافة لما سبق؛ فمن مبررات إجراء هذا البحث أيضا ما استمده الباحث من الواقع المصري الذي يشير إلى تمتع الشخصية المصرية بطابع خاص يميزها بروح الفكاهاة وثقافة الشكر الذي يستدل عليه من تصرفات المصريين عند التعرض للشدائد وضغوط الحياة المختلفة وتبادلهم للنكات وتدرهم في المواقف الاجتماعية، مهمّا تعقدت سبل العيش لديهم فأغلبهم يواجه ذلك بروح فكاهاة ويعبرون بالرضا والحمد والامتتان في كل أحوالهم مهما كانت، وهذا من وجهة نظر الباحث بعد ثقافي اجتماعي مهم جدًا يعد سببًا رئيسًا في إجراء الدراسة الحالية مقارنة بما توصلت إليه البحوث الأجنبية في هذا المجال.

وتأتي الدراسة الحالية في إطار التعرف على دور كل من أساليب الفكاهاة بين الزوجين والتعبير عن الامتتان كمتغيرات إيجابية، يفترض أن تسهم في التنبؤ بالتوافق الزوجي ففي إطار الدراسات التي تناولت المتغيرات المنبئة بالتوافق الزوجي لم يجد الباحث دراسة عربية واحدة - في حدود علمه- تناولت كل من الحس الفكاهاة بأبعاده المختلفة، والتعبير عن الامتتان في علاقتهما بالتوافق الزوجي لدى عينات واقعية من المنفصلين وغير المنفصلين عاطفيا، ما يعد مؤشرًا لوجود فجوة في نوعية الدراسات التي تناولت المتغيرات الإيجابية في علاقتها بالتوافق الزوجي في البيئة العربية.

ومما سبق يمكن تحديد مشكلة هذا البحث في التساؤلات الآتية:

١- هل توجد علاقة بين أساليب الفكاهاة المتمثلة في (الفكاهاة مع الآخرين، الفكاهاة

العدوانية، الفكاهاة لتعزيز الذات، الفكاهاة للتقليل من شأن الذات، والفكاهاة كأسلوب مواجهة مع الضغوط)، والتعبير عن الامتتان في العلاقات الزوجية من ناحية والتوافق الزوجي بأبعاده المختلفة من ناحية أخرى لدى عينة من المتزوجين؟

٢- هل يوجد إسهام حقيقي دال إحصائياً لأساليب الفكاهاة والتعبير عن الامتتان في العلاقة الزوجية كمتغيرات مستقلة في تباين درجة التوافق الزوجي كمتغير تابع لدى عينة من المتزوجين؟

٣- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات عينة المتزوجين المستقرين زوجياً وعينة من المنفصلين زوجياً في كل من أساليب الفكاهاة والتعبير عن الامتتان في العلاقة الزوجية؟

٤- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات عينة المتزوجين في أساليب الفكاهاة والتعبير عن الامتتان والتوافق الزوجي، وفقاً للاختلاف في بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع، السن، مستوى التعليم)؟

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى:

١- الكشف عن العلاقة بين أساليب الفكاهاة المتمثلة في (الفكاهاة مع الآخرين، الفكاهاة لتعزيز الذات، الفكاهاة العدوانية، الفكاهاة للتقليل من شأن الذات) والتوافق الزوجي بأبعاده المختلفة لدى عينة من المتزوجين.

٢- الكشف عن العلاقة بين التعبير عن الامتتان والتوافق الزوجي بأبعاده المختلفة لدى عينة من المتزوجين.

٣- معرفة حجم الإسهام الحقيقي لأساليب الفكاهاة في تباين درجة التوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين.

٤- معرفة حجم الإسهام الحقيقي للتعبير عن الامتتان بين الزوجين في تباين درجة التوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين.

٥- الكشف عن الفروق بين الأزواج والزوجات المنفصلين وغير المنفصلين زوجيا في أساليب الفكاهاة والتعبير عن الامتتان للتأكد ما إن كانت المتغيرات الإيجابية التي يتناولها البحث الحالي متغيرات فارقة في التوافق الزوجي أم لا.

٦- معرفة دور المتغيرات الديموجرافية (النوع، السن، مستوى التعليم) في تباين كل من التوافق الزوجي وأساليب الفكاهاة والتعبير عن الامتتان لدى عينة من المتزوجين.

أهمية البحث:

تحدد أهمية هذا البحث فيما يلي:

١. ندرة الدراسات العربية -في حدود علم الباحث- التي تناولت الفكاهاة بأبعادها المختلفة، وكذلك الشعور بالامتتان في العلاقات الزوجية كمتغيرات إيجابية في الشخصية في الدراسات العربية على وجه العموم، وفي دراسات التوافق النفسي والتوافق الزوجي والسعادة الزوجية على وجه الخصوص، ولذلك فهذا البحث يسعى لسد فجوة قائمة في الدراسات السابقة التي لم تتناول متغيرات البحث خاصة في الثقافة العربية.

٢. محاولة فهم أساليب الفكاهاة الإيجابية والسلبية ودورها في التنبؤ بالتوافق الزوجي وكذلك الشعور بالامتتان كأحد متغيرات علم النفس الإيجابي -وهو المجال الأحدث في دراسات علم النفس- وذلك في السياق الاجتماعي المصري، نظراً لارتفاع معدلات الطلاق في الفترة الأخيرة؛ فمحاولة الكشف عن دور المتغيرات الإيجابية التي يتناولها البحث والمتمثلة في أساليب الفكاهاة، والتعبير عن الامتتان، والوقوف على حجم إسهامها الحقيقي في التنبؤ بالتوافق الزوجي يعد

إضافة حقيقية في فهم العوامل المساهمة في تحقيق التوافق الزوجي لدى الراشدين.

٣. قد تفيد نتائج الدراسة الحالية على المستوى التطبيقي في التخطيط لبرامج إرشادية إيجابية لتنمية المتغيرات الإيجابية المتمثلة في الدراسة الحالية في أساليب الفكاهة الإيجابية، والتعبير عن الامتنان لتحقيق التوافق النفسي والزوجي جنباً إلى جنب مع المتغيرات الأخرى التي أثبتت الدراسات السابقة إسهامها في تحقيق التوافق الزوجي.

٤. إضافة بعض المقاييس المهمة للمكتبة العربية إذ تتناول الدراسة الحالية مقياساً لأساليب الفكاهة -ترجمه الباحث الحالي- وكذلك مقياساً آخر من إعداد الباحث، لقياس الامتنان في العلاقات الزوجية، ما يمثل إضافة للمكتبة العربية في هذا المجال.

مفاهيم الدراسة وتعريفاتها الإجرائية والتوجهات النظرية المفسرة لها: أولاً: مفهوم أساليب الفكاهة^(١) وتعريفه إجرائياً:

تجدر الإشارة إلى أنّ مفهوم الفكاهة قد تم دراسته في البحوث النفسية بمفاهيم عديدة منها الحس الفكاهي وأساليب الفكاهة، ويعرض الباحث لهذه المفاهيم فيما يلي:

(أ) **الحس الفكاهي:** يعرّف (الحفني، ١٩٧٨، ٣٦٢) في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي الحس الفكاهي أو روح الفكاهة بأنها "ملكة أو قدرة عقلية تعني اكتشاف المضحكات أو تقديرها أو التعبير عنها، وممارستها متعة جمالية تعطي صاحبها شعوراً بالانتصار أو التفوق وانتصار الأنا بنوع خاص، وتباعد بين صاحبها بين الانهيار للظلم أو الإجحاف أو سوء الحظ والظالم".

في حين أشار (عبد العزيز، ١٩٩٣) إلى أنّ الفكاهة أو ما أطلق عليها حاسة

(1) Humor styles

الدعابة هي "كل ما يبعث على الضحك أو الابتسام أو السخرية أو حديث مرح أو نادرة حلوة أو نكتة مثيرة أو مزاح رقيق أو تهكم مرير". أمّا بدرية أحمد كمال (كمال، ١٩٩٦) فتعرّف حاسة الدعابة بأنها "القدرة على خلق موقف ضاحك، والتقاط القفشة والملحة، والبحث وراء الجديد دائماً في عالم النكتة واستخدام الدعابة بصورة سريعة وجادة للإصلاح والتعديل، والتعبير عن حالات الحزن والفرح والانتصار والهزيمة والعدوان وكذلك اعتقاد الفرد بأن الدعابة سلوك إيجابي، ومن ثمّ لديه القدرة على تذوق وتقدير الدعابة وإبداعها وخلقها".

وقد ميز كل من سافرانك وتشيل (1982) Safrank & schill بين مفهومين هما: تقدير الفكاهة^(١) ويقصد به القدرة على إدراك المثيرات الفكاهية وتلقيها من البيئة المحيطة، واستخدام الفكاهة^(٢) ويقصد به قدرة الشخص الفعلية على استخدام الفكاهة في المواقف الضاغطة (Porterfield, 1987; P. 307).

ويعرض مارتن (2007,5) Martin تعريفاً للفكاهة أورده قاموس أكسفورد الإنجليزي بأنها "نوعية العمل، والكلام، أو الكتابة التي تثير التسلية كالطرائف، والهزل، وتبادل الضحك، والمرح". والفكاهة تعني أيضاً "الإدراك الكلي لما هو مثير للسخرية أو التسلية والمتعة، أو التعبير عن ذلك بالقول والكتابة، أو الأشكال الأخرى من الأعمال الفكاهية؛ كالخيال المضحك أو معالجة الموضوعات بشكل فكاهي".

ويتضح من هذه التعريفات -وفقاً لوجهة نظر مارتن- أنّ الفكاهة هي مصطلح واسع يشير إلى أي شيء يقوله الناس أو يفعله تجاه الأمور والموضوعات المضحكة والميل إلى جعل الآخرين يضحكون، وهذا يعكس السياق الاجتماعي للفكاهة، فضلاً عن العمليات المعرفية التي تساعد في إبداع مواقف مضحكة وخلقها من ناحية وإدراك وفهم مثل هذا التحفيز الإيجابي للمواقف المضحكة من ناحية أخرى، وكذلك

(1) Humor appreciation

(2) Humor use

الاستجابة الانفعالية التي تجعل الفرد يشارك في التمتع بالفكاهة والتعبير عنها سلوكيا بالضحك والابتسام، وتماشياً مع تنوع جوانب الفكاهة، فيتسم الشخص الفكاهي بالقدرة على المفاجأة والتناقض والفهم والرحابة وسعة الأفق (Aillaud & Piolat, 2012).

وقد عرض سكيل وجوكيل (Scheel & Gockel, 2017, 10-11) تلخيصاً لمفهوم الفكاهة على أنها: (١) القدرة على فهم النكات ومحفزات الدعابة الأخرى، (٢) تعبيراً انفعالياً عن البهجة، (٣) القدرة على إبداء التعليقات الفكاهية، (٤) تقييم أنواع مختلفة من النكات، والرسوم المتحركة، والمواد الأخرى المضحكة، (٥) السعي النشط للمصادر التي تثير الضحك (على سبيل المثال، الكوميديا)، (٦) حفظ الحكايات والنوادر المضحكة في الحياة، وكذلك (٧) الميل إلى استخدام الفكاهة كأسلوب مواجهة للضغوط، واعتبر الفكاهة سمة شخصية أكثر من كونها حالة مزاجية.

واعتبر بعض الباحثين الفكاهة ظاهرة اجتماعية إذ أشار ميشالوس Michalos (2014, 3038) في موسوعة جودة الحياة والرفاهية النفسية إلى الفكاهة باعتبارها "ظاهرة اجتماعية تتعكس في التفاعل الهزلي والتواصل المرح بين الناس".

في حين لخص (عبد الحميد، ٢٠٠٣) جوانب الفكاهة في: (١) الجوانب المعرفية التي تعني العمليات المعرفية المتضمنة في الفكاهة كالإدراك والخيال والإبداع وتذوق الفكاهة، (٢) الجوانب الانفعالية وتعني مشاعر البهجة المتعلقة بالفكاهة، (٣) الجوانب السلوكية وتعني الضحك بتعبيراته السلوكية المختلفة، (٤) الجوانب الاجتماعية وتعني السياقات الاجتماعية التي تتم فيها الفكاهة بين الأشخاص وبين الجماعات، (٥) الجوانب السيكوفسيولوجية وتعني التغيرات النفسية والفسولوجية المصاحبة للفكاهة والتغيرات في الهرومونات وحالة التنشيط العامة في المخ.

(ب) أساليب الفكاهة: ويقصد بها طرق الشخص المعتادة في استخدام الفكاهة في الحياة اليومية، بشكل واضح ومستقر في اتجاهاتنا ومواقفنا الفكاهية. وقد حدد

كل من مارتن ودوريس ولارسين وجراي ووير Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray, & Weir (2003) أربعة أساليب للفكاهة، منها أسلوبان إيجابيان مفيدان للشخص وللآخرين وهما مشاركة الفكاهة مع الآخرين، والفكاهة من أجل تعزيز الذات، وأسلوبان من أساليب الفكاهة يعدان سلبيين وهما: الفكاهة للتقليل من شأن الذات والفكاهة العدوانية، وهذه الأساليب الأربعة هي:

١- **مشاركة الفكاهة مع الآخرين**^(١): ويمكن تسميتها بالفكاهة التآزرية، وتعني ميل الفرد لتبادل الفكاهة مع الآخرين، وتبادل النكات والقصص المضحكة معهم، وتسليتهم، وجعلهم يضحكون للتخفيف عنهم، والتمتع بالضحك معهم، مع الحفاظ على الشعور بالقبول الذاتي المتبادل، ويفترض أنها تعزز التماسك بين الأشخاص والجاذبية الاجتماعية بينهم، ويرتبط هذا الأسلوب بالميل إلى الانبساط، والبهجة، وتقدير الذات، والعلاقة الطيبة مع الآخرين، والعواطف الإيجابية.

٢- **الفكاهة من أجل تعزيز الذات**^(٢): ويقصد بها الميل للدعابة في الحياة عموماً، حتى عندما لا تكون مع الآخرين، واستخدام الفكاهة في التعامل مع المواقف الضاغطة، وأن يرفع الشخص من روحه المعنوية باستخدام الفكاهة كأسلوب للمواجهة، ويرتبط هذا الأسلوب إيجابياً مع الانفتاح على الخبرة والانبساطية، وتقدير الذات والهناء النفسي، وهذا الأسلوب أقرب لمفهوم ليفكورت Lefcourt et al. (1995) عن الفكاهة كتنظيم انفعالي أو كأسلوب مواجهة.

٣- **الفكاهة العدوانية**^(٣): وتعني الميل إلى استخدام الدعابة للاستخفاف بالآخرين، والتقليل من شأنهم، أو التلاعب بالآخرين، واستخدام السخرية والفكاهة الهجومية العدوانية تجاه الآخرين، والتعبير القهري بالفكاهة حتى عندما يكون الوقت غير مناسب. وفي هذا الأسلوب يجد المرء صعوبة في مقاومة الدافع ليقول الأشياء

(1) Affiliative Humor

(2) Self-Enhancing Humor

(3) Aggressive Humor

المضحكة التي تؤدي الآخرين أو تنفرهم من قائلها، ويرتبط هذا الأسلوب ارتباطاً إيجابياً بالعصابية والعدائية، والغضب والعدوان، وترتبط بشكل سلبي بكل من الرضا عن العلاقات، والتوافق النفسي.

٤- الفكاهة للتقليل من شأن الذات^(١): وتعني السماح للآخرين بالتندر واستخدام السخرية تجاه الفرد كحيلة دفاعية ليبدو أمام الآخرين في وضع الضعيف وتستخدم للانتقاص المفرط من الذات، وتعني أيضاً استخدام الفكاهة لإخفاء مشاعر الفرد الحقيقية تجاه نفسه وتجاه الآخرين، ويعكس هذا الأسلوب ضعف الشخص وقلة حيلته، وانهزامه وعدم قدرته على مواجهة الواقع، ويُظهر الفرد هذا النوع من الفكاهة ليخفي مشاعره الحقيقية، ولكي يحصل على مكانة اجتماعية من ردود فعل الناس التعاطفية مع ما يقوله عن نفسه من تندرات وسخرية من الذات، على الرغم من أن الآخرين يرون صاحب هذا الأسلوب كما لو كان بارعاً في الفكاهة ومسلماً، ويرتبط هذا الأسلوب مع الوجدان السلبي والعصابية وعدم الرضا عن الحياة؛ إنها الدعابة التي تستخدم للانتقاص المفرط من الذات

ويرى الباحث أن الفكاهة وفقاً لما سبق سلاح ذو حدين؛ فيمكن أن تُرسي وتدعم علاقات جيدة بين الناس وتسهم في التوافق مع الحياة عموماً، أو يمكن أن تكون مزعجة، وتقل من قيمة الذات وتخلق العداوة مع الآخرين؛ فالفكاهة تمثل شكلاً من أشكال الاتصال الاجتماعي نستخدمها بطرقٍ مختلفة.

ومما سبق يمكن تعريف أساليب الفكاهة إجرائياً في هذه الدراسة بأنها "الدرجة المرتفعة التي يحصل عليها الفرد في المقاييس الفرعية الأربعة لأساليب الفكاهة لمارتن ٢٠٠٣، التي تعكس بنوده استخدام الأفراد لأربعة أساليب من الفكاهة، وهي مشاركة الآخرين بالفكاهة، والفكاهة من أجل تعزيز الذات والفكاهة العدوانية، والفكاهة

(1) Self-Defeating Humor

للتقليل من شأن الذات كل مقياس على حدة سواء كانت هذه المكونات إيجابية أو سلبية.

ويمكن تعريف الفكاهة كأسلوب مواجهة للضغط إجرائياً فيما يلي: "الدرجة المرتفعة التي يحصل عليها الفرد في مقياس الفكاهة كأسلوب مواجهة للضغط التي تعكس بنوده ميل الفرد للتعامل مع المواقف الضاغطة بروح الدعابة والبحث عن الجوانب الإيجابية في المشكلة وانخراط الفرد في مواقف فكاهية وبعده عن الانفعال والغضب المباشر لاعتقاد الفرد في النواحي الإيجابية للفكاهة على صحته ومحاولة الفرد إدخال البهجة على نفسه وعلى الآخرين عندما يتعرضون لمواقف حياتيه ضاغطة".

التوجهات النظرية المفسرة للفكاهة:

هناك نظريات متعددة قدمت تفسيرات مختلفة لفكاهة وللضحك كمظهر سلوكي للتعبير عن الفكاهة؛ ويمكن حصر أربعة توجهات نظرية مهمة تفسر الفكاهة. ومن هذه التوجهات، التوجهات الفلسفية إذ تبرز نظرية التناقض أن "أحداثاً سخيفة وغير متوقعة وخارجة عن السياق تكون بمثابة أساس للفكاهة، والفكاهة تكون نتيجة لاكتشاف تناقض في الحياة (Foot, 1986, 356).

أمّا نظرية التفوق الذاتي التي تبناها أفلاطون في حواراته الفلسفية فقد اعتبرت أن الضحك يوجه لهؤلاء الأشخاص الذين ينتهكون قواعد التربية وأصولها، ويأتي أيضاً من سوء الحظ الذي يواجه الآخرين أو نواقصهم وعاهاتهم الجسمية وعيوبهم لأننا نشعر بالسعادة المختلطة بالألم عندما نرى فيهم ذلك، وفي الوقت نفسه تتبع الفكاهة من شعورنا بالتفوق والسمو عن الآخرين.

وقام كل من ويستوود وجونستون (Westwood and Johnston (2013 بتوسيع النظرية فيما يتعلق بالتناقض وغموض الفكاهة كأساس لإمكانات التخريب، داعين إلى

تفسير الفكاهة التنظيمية كالتخريب والتحدي في السياق الاجتماعي.

ووفقا للتوجهات النفسية فقد ميز فرويد -في نظرية التحليل النفسي- بين ثلاثة مفاهيم هي النكتة والهزل والفكاهة: والنكتة تسبب الضحك عن طريق اللعب بالكلمات أو الأفكار وتنتج عن الاقتصاد في المنع، وينبع ذلك من خلال إطلاق العنان للدوافع الجنسية والعدوانية المكبوتة أمّا الأشكال الهزلية فتنبع من خلال وجود بعض التناظر والتناقض بين الأمور الجدية، وتلك الأشياء التافهة أو بين بعض الأشياء التي يفضلها الراشدون، وتلك التي يفضلها الأطفال، ويضرب مثالاً بالشخص المحترم عندما ينزلق في الشارع على قشرة موز فيصبح في موقف هزلياً. أمّا الفكاهة فهي تميز الشخص القادر على رؤية الجانب الممتع فيما يلاقيه من سوء حظ ونكبات، وتتبع الفكاهة من خلال ما يسمى الاقتصاد في العاطفة أو الوجدان (Berlyne, 1979, 803-805).

ويؤكد فرويد في نظريته أنّ الإنسان يميل بطبيعته إلى الفكاهة وتقدير المضحكات ويمتلك النكتة وما شابه ذلك، ويرى أنّ الفكاهات الجنسية والعدوانية عبارة عن طاقة نفسية يطلق لها العنان وفقاً لمبدأ الاقتصاد النفسي، والفكاهة بالنسبة لفرويد تعد بمثابة حيلة دفاعية لمواجهة الصراعات المختلفة، وأشار فرويد إلى نظرية الإراحة التي تعني أن "الفكاهة المنطلقة من الطاقة العصبية" الزائدة "التي تعوق فعلياً دوافع أو رغبات أخرى، والهدف من الفكاهة خفض التوتر. (McCreadie & Wiggins, 2008, p. 585)

أمّا التوجهات النفسية المعرفية فتقدم تفسيراً مختلفاً للفكاهة إذ افترض كوستلر (Kosteler 1964) أنّ الفكاهة تتبع أساساً من الاستخدام المتزامن لموضوعين متباينين ويوجد بينهما عدم اتساق في المعلومات والمعارف الخاصة بهما؛ فيما يمكن تسميته بالتناظر المعرفي بينهما (Berlyne, 1979, P.800). وأشار كل من ويفر وماسلاند وزيلمان، (Weaver & Masland & Zillman 1985) إلى أنّ تقدير الفكاهة

يمر بمرحلتين تبدأ المرحلة الأولى عندما نتلقى أو ندرك المثيرات الخارجية بأنها غير متسقة مع توقعاتنا، ومن هنا يحدث التنافر المعرفي أو عدم التناسق، وتبدأ المرحلة الثانية عندما نعتبر الموقف الفكاهي أحد أشكال حل المشكلات؛ إذ يتم معالجة للمعلومات التي يمكن أن يكون لها دور في تفسير ما يُسمى بعدم التناسق بين المثيرات، ومن خلال المعالجة المتتابعة للمعلومات يتم التوصل إلى حل مُرضٍ لهذا التنافر، ويتمثل هذا الحل في حالة المرح واستجابة السرور الناتجة عن مثيرات الفكاهة.

وقد أشار جافانسكي (1986, 209) Gavanski إلى مكونين للفكاهة هما: المكون المعرفي ويقصد به تقييم المثيرات الفكاهية وتقديرها، ويتم ذلك من خلال إدراك المضمون الفكاهي وفهم محتواه. والمكون المزاجي ويقصد به الشعور الذاتي بالفرحة أو البهجة الناتجة عن التعرض للمثيرات الفكاهية. ويضيف كولمان (Kuhlman 1985, 281-286) أن هناك بعض الأدلة على الجانب المعرفي في تقدير الفكاهة إذ تفقد النكتة متعتها بعد إلقائها في المرة الأولى إذا أُلقيت مرات أخرى تكون متعتها أقل، وأشار أيضا إلى أن البحوث والدراسات التي أجريت على الحس الفكاهي على الأطفال يزداد عندما يصل الطفل لمرحلة أو نقطة النبوغ أو التفوق العقلي وفقاً لمراحل الارتقاء المعرفي لدى جان بياجيه.

وتحدد الفكاهة العمدية بثلاثة محددات أساسية هي: (المرسل أو الشخص الفكاهي-المتلقي وهو الجمهور - محتوى الرسالة الفكاهية)، وقد تكون نكتة أو مزحة أو نادرة أو أي نوع آخر من أنواع الفكاهات المختلفة (Ziv& Gadish, 1989, 759-768).

وقد عرض سكيل وجوكل (Scheel& Gockel 2017, 10-11) لعدة نظريات أخرى فسرت الفكاهة منها: نظرية الهوية الاجتماعية التي تحدث عنها تاجفل

(Tajfel,1978) إذ فسر موضوعات الفكاهة على أنها تثير التسلية لتحقيق التفوق. وأشار فيرجسون وفورد (2008) Ferguson& Ford إلى أن الحكم على المجموعات التي تتفوق على المجموعات الأخرى يعزز الهوية الاجتماعية الإيجابية لديهم، ويمكن تحقيق التفوق من خلال الفكاهة ضد المجموعة المخالفة المهددة للذات.

ومن ناحية أخرى أشارت نظرية بناء العواطف لبرودبنت^(١) عن العواطف الإيجابية -ومنها الميل للفكاهة- أنها تتم كمزيج اجتماعي، ما يحث العدوى العاطفية البدائية حيث الميل إلى تقليد الوجه والأصوات والمواقف والحركات مع شخص آخر، ومن ثم يحدث التقارب عاطفياً، وتقترح نظرية "نظرية توسيع العواطف الإيجابية وبنائها" لدى فريديريكسون (2001, 1998, Fredrickson) أن المشاعر الإيجابية توسع ذخيرة الناس الفريدة من الأداء المعرفي، ومن ثم تبني مورداً ثابتاً -جسدياً وفكرياً واجتماعياً ونفسياً، بالإضافة إلى تحسين الأداء بسبب المشاعر الإيجابية.

الفكاهة والتوافق النفسي والزواجي والتخفف من الضغوط اليومية:

الفكاهة عنصر مهم في تحقيق الجاذبية بين الأزواج، ويُزيد وجودها من الرغبة في بناء علاقة رومانسية بينهما (Bressler, Martin& Balshine, 2007). كما أشار كل من دوناتو وبيدمنستر وماشيل (2013) DiDonato, Bedminster,& Machel إلى تأثير الفكاهة في إدراك النساء لجاذبية الرجال كونهم يتسمون بالفكاهة؛ وهي مصحوبة بفكرة أن الأفراد الفكاهيين، رغم أنهم أكثر تكيّفاً اجتماعياً، قد يكونوا أقل ذكاءً وجدارة بالثقة من نظرائهم غير الفكاهيين، وأن تبادل الخبرات الفكاهية خلال اللقاء الأول بين الغرباء يؤدي إلى زيادة مشاعر القرب بينهما، وتبين أيضاً أن تشابه الأزواج الشباب في تقديرهم الفكاهي للمادة نفسها يرتبط بقدرتهم على الزواج مستقبلاً.

وعرض كل من ساروجلو، ولا كور، وديميور Saroglou, Lacour, Demeure

(1) Broaden-and-Build-Theory

(2010) عددًا من المؤشرات والنتائج التي تعكس ارتباط الفكاهة بالتوافق الزوجي حيث يبدو أن الحس الفكاهي لدى الأزواج يسهم في الاستقرار الزوجي إلا أنه عندما يمر الأزواج بأحداث حياة كبرى تستخدم هذه الفكاهة كآلية لتفادي التأقلم ولكن تأثيرها يكون محدوداً. ومن المثير للاهتمام أيضاً أن الإدراك الإيجابي للحس الفكاهي الخاص بالزوج كان مرتبطاً ارتباطاً إيجابياً برضا زوجته وتحسين المودة بينهما (Ziv & Gadish, 1989)، وارتبط سلبياً بالشعور بوجود مشكلات زوجية. ويبدو أن المتزوجين يعززون نجاح زواجهما-من بين عوامل أخرى-إلى الفكاهة والضحك التي يتشاركون فيه (DiDonato, Jakubiak, 2016).

وتوصلت الدراسات التي أجريت على الأزواج إلى أن الفكاهة ترفع من درجة الرضا والإشباع في العلاقة بين الشريكين (Keltner, Monarch, 1996)، ووجدت علاقة بين تقدير الفكاهة لدى الزوج ودرجة الرضا الزوجي لديهم (Ziv & Gadish, 1989). وتوصلت الدراسات إلى أن الفكاهة تخفف من درجة التأثيرات السلبية للضغوط النفسية على الإحساس بالسعادة ومعنى الحياة لدى الأفراد، وأشارت إلى أن الفكاهة تنبئ بتحسين الوظائف النفسية أثناء المحن النفسية المختلفة (Nezu & Blissett, 1998). وأن الفكاهة لا تقلل فقط من المزاج السلبي بل تزيد من المزاج الإيجابي لدى الأفراد عندما يتعرضون لمواقف ضاغطة. (Keltner & Bonanno, 1997, 687-702)، وتعد الفكاهة من العناصر المهمة التي تعطي معنى للحياة وتسهم في تحقيق التوافق، والفكاهة تمكن الفرد من النظر للحياة بشكل إيجابي، وتؤثر إيجابياً على الصحة النفسية والجسمية (Tümekaya, 2011)، وأشارت دراسات كل من سافاري وهول (Safari 2016; Hall, 2013, 2017) إلى أهمية الفكاهة في مواجهة ضغوط الحياة وتحقيق التوافق النفسي للأفراد.

ثانياً: مفهوم التعبير عن الامتنان وتعريفه إجرائياً والنظريات المفسرة له:

ظهر مفهوم الامتنان منذ عصور بعيدة وعبر مختلف الثقافات، فقد تم ملاحظة أنّ التعبير عن الامتنان له مزايا عديدة، وذلك في مختلف الثقافات والأديان كاليهودية والمسيحية والإسلام، وحتى الديانات والفلسفات الأرضية كالبودية (Emmons & McCullough, 2003).

وفي علم النفس أشار إيمونز (Emmons, 2004, 5) إلى أنّ مفهوم الامتنان ظهر مبكراً في كتابات ماكدوجل (McDougall, 1929) الذي اعتبر الامتنان ضمن الانفعالات الثانوية، مثله مثل الحسد، والغيرة، والخشية، والإعجاب والإحراج، ورأى ماكدوجل أنّ الامتنان مُركب من "العاطفة الجياشة الزائدة والشعور الذاتي السلبي، وظهر الامتنان كمصطلح أساسي في معجم الانفعالات لشيوفر وشوارز وكيرسون وكونر (Shaver, Schwarz, Kirson, & O'Connor, 1987) وعلى عكس الغضب أو الخوف أو الاشمئزاز، لا يبدو أنّ الامتنان واحداً من الانفعالات الأساسية، فلا يوجد تعبير وجهي عالمي مميز له أو أساس فسيولوجي يستند إليه.

واعتبر كل من سيلجمان وسيكزينتمهلي (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) أنّ الامتنان أحد القوى الشخصية الإيجابية والفضائل الإنسانية، وهي تلك الصفات والخصال التي أشاد بها معظم الأديان ومعظم الثقافات على أنّها إيجابية وتناسب جميع البشر وتمكنهم من العيش بسلام في شتى أنحاء العالم. ومن ثمّ فالامتنان فضيلة، تُمكن الشخص من العيش بشكل جيد، وقد دعا توجه علم النفس الإيجابي أيضاً إلى زيادة الاهتمام بالحالات العاطفية الممتعة أو أسماه بين زيف (Ben Ze'ev, 2000) باسم "المشاعر الحلوة"^(١) التي تتضمن السعادة والفرح والحب والفضول والأمل والامتنان.

(1) Sweetest emotions

وكتب عالم اللاهوت الألماني ديتراتش بونهوفر Dietrich Bonhoeffer (1967) "نحن في الحياة العادية، ندرك أننا نأخذ أكثر بكثير مما نقدمه، ومع وجود الامتنان، تصبح الحياة غنية ولها معنى". واهتم الباحثون بدراسة العواطف الإيجابية ومن بينها التعبير عن الشكر والامتنان في علاقته بالرضا عن الحياة والسعادة، وقد اعتبر بعض الباحثين الامتنان سمة انفعالية، ويعرفونه على أنه "ميل الفرد للاعتراف بالعاطفة الممتنة تجاه أدوار الآخرين فيما مر به الفرد من تجارب معهم والنتائج الإيجابية التي يحصل عليها" (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002).

وقد عرّف قاموس أكسفورد الإنجليزي (1989) الامتنان بأنه "نوعية أو حالة من الشكر والتقدير لما يلاقه الفرد من جوانب اللطف"، وحدد فيتزجيرالد (Fitzgerald, 1999) ثلاثة عناصر للامتنان: (١) كونه شعورًا دافئًا من التقدير لشخص ما أو شيء ما، (٢) النوايا الحسنة تجاه هذا الشخص أو الشيء (٣) التصرف الطيب الذي ينبع من التقدير وحسن النية (Emmons, 2004, 5).

وقد رأى كل من فريدرسون وماكلوه وكيلباترك وإيمونز ولارسن (Fredrickson, 2004; McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001) الامتنان بأنه العاطفة التي توجه من الفرد نحو ما يقدمه الآخران من إجراءات مفيدة تجاهه.

ويعرف كل من بونو وإيمونز وماكلوه Bono, Emmons & McCullough (2004) الامتنان بأنه اعتراف وتقدير من الشخص تجاه من يقدمون له الخير وينتج عن هذا الاعتراف من جانب الفرد إدراكه للنواتج أو المكاسب الإيجابية، وكذلك إدراك الفرد للأفراد المسؤولين عن هذه المكاسب. ويشيرون إلى أن الامتنان قد يكون حالة مزاجية إيجابية وقد يكون دافعًا، وقد يكون متغيرًا تابعًا يمكن التدخل فيه وتنميته، ويمكن أن يكون وسيلة لشحن العلاقات الإيجابية وتقليل الصراعات ومواجهة الضغوط. أمّا بارلت وديستينو (Bartlett & Desteno, 2006) فيعرفان الامتنان على أنه

شعور إيجابي ينتج من إدراك الفرد ما تحقق له من فوائد من الآخرين.

ويشير كل من وود وجوزيف ومالتبي (Wood, Joseph, & Maltby (2009 إلى أن الامتحان يتضمن عدة عناصر أساسية من أهمها تأثير الفروق الفردية في التعبير عن الامتحان، وتقدير الآخرين، والتركيز على ما لدى الشخص من مزايا، ومشاعر الخجل عندما تواجه سلوكيات طيبة، والسلوكيات التي تعبر عن الامتحان، والتركيز على الأنشطة العامة الإيجابية في اللحظة الراهنة أو التوقف عنها، وتقدير النجاح في فترة قصيرة، والتركيز على النواحي الاجتماعية الإيجابية في الوقت الحاضر، والمقارنات الاجتماعية الإيجابية.

ويعرف كل من وود وفروه وجيراتي (Wood, Froh & Geraghty (2010 الامتحان بأنه عاطفة الأفراد تجاه تقدير الجوانب الإيجابية في حياتهم، ويظهر الامتحان عندما يدرك المرء الجوانب الإيجابية في الحياة. وتشير نظرية بناء من المشاعر الإيجابية لفريدريكسون إلى أن المشاعر الإيجابية مثل الامتحان توسع طريقة التفكير وتسهم في ظهور الجوانب الشخصية الإيجابية (Fredrickson & Losada, 2013).

وعندما يشعر المرء بالامتحان، فهناك ميل لتوسيع عقلية الشخص، وإظهار دور الآخرين المهم في الحياة، وبالمثل فالامتحان يساعد على بناء موارد ومصادر دائمة للهناء، مثل الدوافع الذاتية والعزيمة (Froh & Bono, 2008). وباعتبار أن الامتحان توجه نحو تقدير الجوانب الإيجابية للحياة وملاحظتها، فإن له علاقة وثيقة بمتغيرات تعكس هذه النظرة الإيجابية مثل الهناء النفسي ومكوناته (Emmons, & Mishra, 2011; Wood, Froh & Geraghty, 2010).

والامتحان يمكن أن يكون حالة، ويمكن أن يكون سمة شخصية أيضا، وأنه عملية أخلاقية وشعور بين شخصي يحفز على الانتباه لمساعدة الآخرين، ويعزز العلاقات الاجتماعية (McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001).

ويعرف الامتحان بطرق متعددة كلها تعكس طرق تقييم الفائدة والآثار الناتجة

لما يحدث للشخص عندما ترتبط مشاعر التقدير الخاصة به للأحداث والأشخاص بتقليل مزايا ومنافع خاصة تعود عليه، وقد تم التمييز بين التعبير عن الامتنان بمظاهر وأشكال سلوكية مختلفة، والشعور بالامتنان سواء تم التعبير عنه أو لم يتم، واتضح أن التعبير المباشر عن الامتنان يزيد من قوة الروابط الاجتماعية خاصة لدى المتزوجين (Lambert & Fincham, 2011).

والامتنان شعور إيجابي موجه من شخص أو من مجموعة نحو شخص أو مجموعة أشخاص أو مؤسسة بتقديم الشكر نحو مساعدات قدمت لهذا الشخص أو المجموعة، وتقدر هذه المساعدات على أنها ذات قيمة تستوجب الشكر وخالية من الأنانية، وأيضا يعكس عاطفة إيجابية تجاه من يقدمون العون والمساعدة، كما يشمل الامتنان مشاعر اللطف والسخاء وتقديم العطايا والهدايا مقابل منفعة أو مجهود قدم من شخص آخر. ويكون الامتنان رد فعل عاطفي طبيعي ومن المحتمل تمامًا وجود ميل عالمي للاستجابة بشكل إيجابي لإحسان الآخرين، التزامًا بقانون المعاملة بالمثل (Emmons & Stern, 2013).

وحدد كل من أرمينتا وفريترز وليمبوميرسكي (Armenta, Fritz, Lyubomirsky, 2017) شرطين أساسيين لتحقيق التعبير عن الامتنان وهما: (أ) أن الشخص قد حقق نتيجة إيجابية. (ب) أن هذه النتيجة الإيجابية جاءت من مصدر خارجي (Emmons & McCullough, 2003). ومن ثم، فإن الامتنان يتطلب من الناس أن يعترفوا بأن حسن حظهم وما هم فيه من نعمة يعود إلى شخص آخر، وغالبًا ما يتم توجيه الامتنان نحو فرد آخر أو نحو كيان مجرد (Emmons & Mishra, 2011).

ويميز الباحثون بين الامتنان الناتج عن منفعة⁽¹⁾، الذي يُشعر به كاستجابة لإجراء محدد من قبل شخص آخر (على سبيل المثال، "أنا ممتن لوالدي من أجل

(1) benefit-triggered gratitude

تعليمهم لي والتحاقي بالجامعة)، والنوع الآخر من الامتحان هو الامتحان العام^(١) ويعكس تقديرًا أوسع أو شكرًا على ما هو مهم ومفيد في حياة الفرد على سبيل المثال: "أنا ممتن لعائلتي" (Lambert, Graham, Fincham & Stillman, 2009).

ويختلف الامتحان عن الشعور بالمديونية^(٢) فيعد الامتحان عاطفة إيجابية ذات طابع اجتماعي وتحدث تلقائيًا بغض النظر عما يقابلها من خدمات من جانب الآخرين، وقد يكون التعبير عن الامتحان أكبر بكثير مما تلقاه الشخص من دعم وفضل من الآخرين. أمّا مصطلح (المديونية) فيشير إلى الشعور بأنك مدين لشخص ما بفضل ومعروف سابق ويجب عليك رد الجميل، وتتبع من معيار المعاملة بالمثل ومرتبطة بدوافع ذاتية وغالبًا ما يكون الرد من جانب الشخص مساويًا لما تلقاه من خدمات (Tsang, 2006).

ومما سبق يمكن تعريف التعبير عن الامتحان في العلاقات الزوجية إجرائيًا بأنه "الدرجة المرتفعة التي يحصل عليها الفرد حينما يستجيب لمقياس الامتحان في العلاقات الزوجية المعد لهذا الغرض والمستخدم في الدراسة الحالية التي تعكس بنوده معاني الشعور بالامتحان والتعبير عنه سلوكيًا كالاعتراف بفضل الله وفضل الزوجة وتقديم الشكر والعرفان بالجميل لشريك الحياة باعتباره عاطفة إيجابية ذات طابع اجتماعي".

النظريات المفسرة للامتحان:

قدمت تفسيرات تعكس توجهات نظرية مختلفة إلا أنّها متكاملة للتعبير عن الامتحان إذ أشارت التوجهات المعرفية إلى أنّ الامتحان ينحصر في عملية تقييم معرفي لما يقدمه الآخرون أو لأشياء تحدث في البيئة وتعود بالنفع بالنسبة للشخص الممتن؛ إذ يرى هايدر (Heidr 1958) أنّ الناس يشعرون بالامتحان حينما يدركون

(1) general gratitude

(2) Indebtedness

المزايا والفوائد من الآخرين، ويرى لازاروس (1994) Lazarus أنّ الشعور بالامتتان يأتي من الاعتراف بحسن نية الآخرين وتقدير أعمالهم السخية الكريمة التي يسدونها للشخص على أنّها نوع من العطايا والإيثار، وقد أشار لازاروس إلى أنّ الامتتان نوعٌ من العاطفة الإيجابية التي تكون نتيجة تقدير فعل ما أو شيء ما على أنّه يعود بالنفع على الشخص أو يحمل بعض الإيجابيات له، كما يأتي الامتتان من خلال تقييم مزايا الفعل أو مزايا الشخص الذي قدم الفعل وعوائد ذلك على الشخص الآخر (McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001).

في حين فسرت التوجهات السلوكية الامتتان على أنّه سلوك مكتسب يتم تعلمه من خلال العوامل النفسية والاجتماعية والبيئية التي تمثل انعكاساً لثقافة المجتمع وأنماط السلوك المرغوبة (Wood, Stephen and alex, 2007).

أمّا توجهات التحليل النفسي فقد أشارت كلاين (1957) Klein إلى علاقة الأم والرضيع والربط بين القدرة على الشعور بالامتتان والقدرة على الحب، واقترحت أن التفاعلات الدافئة والمريحة مع مقدمي الرعاية مرهفي الحس والمستجيبين الذين يقدمون العون والرعاية، يتم دعمها بالتمثيلات العقلية الإيجابية للآخرين، وهذه التمثيلات الإيجابية تخفف أو تضعف من حدة العواطف المدمرة مثل الجشع والحسد، وتشعر الأطفال الرضع بأنهم تلقوا هدية فريدة من أهم التي يرغبون في الاحتفاظ بها. ويسهّل هذا الشعور فيما بعد الشعور بالامتتان تجاه كرم الآخرين وحسن معاملتهم. كما اعتبرت كلاين (1957) الامتتان جزءاً من استيعاب الطفل لكونه "كائنًا جيدًا" (التمثيل العقلي لشخص آخر)، ما يثري الذات ويوفر الموارد الداخلية للتغلب على الضغوط والمصاعب دون إحباط. (Hamman, 2013)

ووفقاً للتوجه الإنساني الذي يهتم بالدافعية والانفعالات فقد أشار كل من أرمينتا وفريتز وليمبوميرسكي (2016) Armenta, Fritz, Lyubomirsky إلى أنّ الامتتان كعاطفة إيجابية مرتبطة بالخبرات اليومية الإيجابية بشكل أكبر ويرتبط قليلاً

بالخبرات اليومية السلبية، وهو يؤدي إلى زيادة المشاعر الإيجابية والشعور بالمساندة الاجتماعية، ومن ثمَّ فهو يعد دافعاً للتحسن والرضا والسعادة، ويعد عاملاً محفزاً لزيادة تحسين الذات^(١) والتغير الإيجابي، فيؤدي إلى زيادة الترابط الاجتماعي والتواضع والشعور بالنبيل وسمو الأخلاق ويؤدي أيضاً إلى الاعتراف بحالات الضعف والسلبية، كالشعور بالذنب وعدم الارتياح، حينما يجد الشخص بجواره من يسانده في مثل هذه الحالات.

أمَّا توجهات علم النفس الإيجابي فقد أشارت فريدريكسون Fredrickson (2013) في نظرية توسيع المشاعر الإيجابية وبنائها^(٢) إلى أنَّ الامتتان كأحد المشاعر الإيجابية مثله مثل الفرح، والاهتمام، والرضا والحب يتم بناؤه وتطويره مع مرور الوقت ويمكن استغلاله في أوقات الشدائد وكذلك في أوقات النمو والارتقاء. ولفنت إلى أنَّ الشعور بالامتتان مصدر إيجابي داخلي، وأنَّ الرضا والسعادة لا يرجعان إلى الحظ أو ما يملكه الشخص من أصول وراثية، وإنما يعودان إلى قوى الشخصية الإيجابية التي يكون لها دور في تشكيل التجارب الاجتماعية الإيجابية، ويعد التعبير عن الامتتان واحداً من هذه القوى والفضائل الشخصية وتسهم في تحسين الهناء النفسي والجسدي والاجتماعي (Snyder & McCullough, 2000).

ودعمت أفكار كل من إيمونز وماكلوه Emmons & McCullough (2003) ذلك إذ أشارا إلى أن مشاعر الامتتان عبر المواقف الحياتية اليومية تزيد من مستوى السعادة والهناء النفسي. واعتنت دراسة تحليلية نظرية أجراها (Narula 2015) بالامتتان كونه إحدى القوى الإيجابية التي تحدث عنها (Peterson & Seligman 2004) وأن الامتتان شعور إيجابي قوي يحرر الفرد من المشاعر السلبية، ويجعلك تركز أكثر على الأمور الإيجابية في حياتك ويحقق لك كثيراً من المكاسب.

(1) Self-Improvement

(2) Broaden & Build Theory of Positive Emotion

التعبير عن الامتتان والتوافق الزوجي:

ارتبط الامتتان بالشعور بالهنااء النفسي لدى الأفراد، وهذا ما ورد في الأديان والفلسفة وعبر تاريخ العلوم الإنسانية (Emmons & Crumpler, 2000). وتقديم الامتتان له فوائد عديدة ذكرها كل من أرمينتا فريتز لومبوميرسكس (Armenta, Fritz, 2017) منها تحسين العلاقات الاجتماعية بين الناس، وزيادة المشاعر الإيجابية، وتقليل المشاعر السلبية، وخفض أعراض الاكتئاب والقلق، وتقليل مستوى الضغوط وزيادة إدراك المساندة الاجتماعية، وزيادة الرضا عن الحياة والهنااء النفسي، ويحفز الامتتان الشخص ليصبح أفضل.

وتوصلت البحوث المنتمية لعلم النفس الإيجابي على مدار العقود الأخيرة إلى أن الامتتان يرتبط بالصحة النفسية للأفراد واعتبر الامتتان فضيلة من الفضائل الإنسانية وأسلوباً إيجابياً لتأسيس علاقات إيجابية مع الآخرين (Emmons & McCullough 2003; Wood, et al, 2010) وارتبط الامتتان بالتوافق النفسي لدى الأزواج والزوجات (Chang, Le, Teng and Berki, 2012). كما أنّ الأشخاص الأكثر تعبيراً عن الامتتان هم الأكثر سعادة والأكثر تفاؤلاً عندما يقيمون خبراتهم الحياتية وهم الأكثر رضا وعلاقاتهم إيجابية مع الآخرين (Gordon, et al. 2011).

والامتتان تعبيراً عن النوايا الطيبة يخلق شكلاً إيجابياً من العلاقات الاجتماعية والتعبير عن الامتتان للآخرين يحفزهم للانخراط في علاقات اجتماعية أفضل، وأحياناً ينظر للتعبير عن الامتتان باعتباره سلوكاً ما قبل اجتماعي⁽¹⁾ يحفز الدخول في علاقات وثيقة خاصة في الحياة الزوجية إذ يدل على الاحترام والثقة المتبادلة بين الطرفين والتفاهم وتقبل كل منهما للآخر (Kubacka, Finkenauer, Rusbult, Keijsers, 2011). ويرتبط التعبير عن الامتتان بالأمل، والتعاطف، واحترام

(1) Prosocial behavior

الذات، والمشاعر الإيجابية لدى الراشدين (Akhtar, 2012).
والتعبير عن الامتتان يؤثر في المستفيد من الامتتان وعلى مقدمه أيضا حيث
التعبيرات الاجتماعية من جانب مقدم التعبير عن الامتتان ومن جانب متلقيه، تفيد في
نمو الروابط والعلاقات الاجتماعية بين الأشخاص، والتعبير عن الامتتان هو السلوك
الاجتماعي الذي قد يكون أكثر السلوكيات تنشيطاً للعمليات العاطفية بين الأشخاص.
فالأشخاص الذين تم شكرهم من المرجح أن يتصرفوا بشكل إيجابي تجاه من شكرهم
وممن قدم لهم تعبيراً عن الامتتان وإلى الآخرين في المستقبل. (Algoe & Stanton, 2012; Algoe & Zhaoyang, 2016)

ثالثاً: مفهوم التوافق الزوجي وتعريفه إجرائياً:

نظراً لأن موضوع التوافق الزوجي من الموضوعات التي تم دراستها كثيرا في
علم النفس وكتب عنه كثيرون؛ فلن يستطرد الباحث في عرض تنظير مفصل لهذا
المفهوم، وطالع الباحث التعريفات المطروحة للتوافق الزوجي فوجد عدداً لا بأس به
ينظر إلى التوافق باعتباره مفهوم متعدد الأبعاد، كما وجد أيضا تداخلا بين مفهوم
التوافق الزوجي والرضا الزوجي والكفاءة الزوجية والسعادة الزوجية، إلا أن هذه
المفاهيم من وجهة نظر الباحث ما هي إلا مؤشرات للتوافق الزوجي وسوف نركز فقط
في الدراسة الحالية على مفهوم التوافق الزوجي ومحدداته.

ويستخلص الباحث عدداً من التعريفات الخاصة بمفهوم التوافق الزوجي إذ
يعرفه كل من (عبد المعطي، دسوقي، ١٩٩٣) بأنه "السعادة والرضا الزوجي،
والتوفيق في الاختيار المناسب للزواج، والاستعداد للحياة الزوجية والدخول فيها،
والحب المتبادل بين الزوجين، والإشباع الجنسي، وتحمل مسئوليات الحياة الزوجية،
والقدرة على حل ما يعترضها من مشكلات، والتمتع بالاستقرار الزوجي". أما سناء
الخولي (الخولي، ١٩٨٢) فتفرق بين مصطلحات التوافق الزوجي، والنجاح الزوجي،

والسعادة الزوجية؛ وذكرت أنّ التوافق الزوجي مفهوم متعدد المعاني، والمفهوم العام للتوافق الزوجي يتضمن "التحرر النسبي من الصراع، والاتفاق النسبي بين الزوج والزوجة على الموضوعات الحيوية المتعلقة بحياتهم المشتركة، وكذلك المشاركة في أعمال وأنشطة مشتركة، وتبادل العواطف." في حين أنّ النجاح الزوجي يختلف عن التوافق الزوجي في أنه يشير بصفة عامة إلى تحقيق واحد أو أكثر من الأهداف التالية، الدوام، والرفقة، وتحقيق توقعات الدور الزوجي. بينما السعادة الزوجية تختلف عن كل من التوافق والنجاح، إذ إنّها استجابة عاطفية فردية نتيجة للتوافق والنجاح الزوجي في حين أن التوافق والنجاح هي مواقف زوجية ثنائية.

وقد يستخدم البعض مصطلحي السعادة الزوجية والرضا الزوجي كمترادفين: إذ يرى (فرج، عبد الله، ١٩٩٩) أنّ مفهوم الرضا أكثر دقة وشيوعاً، وأنّ مفهوم التوافق أكثر عمومية من الرضا، وأنّ العلاقة بينهما علاقة العام بالخاص فالتوافق يختص بالجانب السلوكي من العلاقة، في حين يختص الرضا بالجانب الوجداني، وقدم (فرج، عبد الله، ١٩٩٩) تعريفاً للتوافق الزوجي بأنه "حالة وجدانية تتراوح بين التقبل وعدم التقبل للعلاقة الزوجية التي تعبر عن طبيعة التفاعلات المتبادلة بين الزوجين في المجالات الآتية: النشاط الجنسي، والتشابه بين الزوجين في القيم والأفكار، والعلاقات مع أسرة الطرف الآخر، والاتفاق في العادات، والسلام الأسري، وطبيعة صورة الآخر، والثقة المتبادلة، والأمور المالية، وأساليب تربية الأبناء، والحرص على دوام العلاقة.

وعلى الجانب الآخر نجد المفهوم المعاكس لمفهوم التوافق الزوجي الذي يعكس حالات الشقاء وسوء التوافق فقد تناول كل من (إسماعيل، الصبوة، ٢٠٠٤) مفهوم الاختلال الزوجي الذي يتمثل في مجموعة من الاضطرابات التي تنشأ بين الزوجين نتيجة عجزهما عن مواجهة ما يعترضهما من مشكلات واختلافهما البين في أساليب

حلهما، وعجزهما عن التفاهم وإيجاد أرضية مشتركة من التفاعلات الاجتماعية الحميمة المستمرة، وتظهر آثار هذه الاضطرابات في شكل انخفاض التواصل بين الزوجين، وعدم اندماجهما في نشاط مشترك، وعدم الرضا عن العلاقة الزوجية بشكل عام.

ومما سبق يعرف الباحث "التوافق الزوجي" إجرائياً بأنه "الدرجة المرتفعة التي يحصل عليها كل من الزوج والزوجة، كلٌّ على حدة، في مقياس التوافق الزوجي المستخدم في الدراسة الحالية لكل من (فرج، عبد الله، ١٩٩٩) التي تعكس بنود مكوناته الفرعية مفهوم التوافق الزوجي، وهذه المكونات متمثلة في النشاط الجنسي، والتشابه بين الزوجين في القيم والأفكار، والعلاقات مع أسرة الطرف الآخر، والاتفاق في العادات، والسلام الأسري، وطبيعة صورة الآخر، والثقة المتبادلة، والأمور المالية، وأساليب تربية الأبناء، والحرص على دوام العلاقة.

دراسات سابقة ذات صلة بموضوع هذا البحث:

أجريت دراسات عربية عديدة حول المتغيرات المرتبطة بالتوافق الزوجي ومن أهم الدراسات التي تناولت متغيرات شخصية ومعرفية ووجدانية ذات صلة بالتوافق الزوجي، ولم توجد دراسة عربية في حدود ما أتيح للباحث - تناولت أساليب الفكاهاة أو التعبير عن الامتنان في علاقتهما بالتوافق الزوجي أو بمؤشرات التوافق النفسي عمومًا، وسوف يعرض الباحث بعض دراسات ذات صلة بموضوع هذا البحث وفقا للمحاور الآتية:

المحور الأول: الفكاهاة وعلاقتها بالرضا والسعادة عموما والتوافق الزوجي على وجه الخصوص:

أجرى كل من ساروجلو، وأنكيوكس (Saroglou and Anciaux 2004) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الفكاهاة والتدين وأساليب مواجهة الضغوط والتوافق النفسي لدى عينة من الراشدين بلغ عددهم (٢٥٦) راشدًا (١٣١) ذكرًا، (١٢٤) أنثي

وتراوحت أعمارهم من ٢٦ إلى ٨٨ عاماً، طبقت عليهم مقياس تقدير الفكاهاة، وهو عبارة عن مقياس متدرج لمجموعة من النكات المتعلقة بالموت والمرض والإعاقة، ومقياس أساليب المواجهة من إعداد (Carver, 1997) والتدين، وتوصلت الدراسة إلى أن استخدام الفكاهاة كأسلوب مواجهة يرتبط إيجابياً بالتوافق النفسي، وأن تقدير النكات المتعلقة بالجوانب المرضية تعكس تعبيراً عن الحالة الانفعالية المتعلقة بالمرض أو الموت أو الإعاقة وتعد تنفيساً انفعالياً تجاه الظروف والأحداث.

ومن ناحية أخرى أجرى كل من كامبل ومارتن ووارد (Campbell, Martin, and Ward (2008) دراسة استكشافية لاستخدام الفكاهاة أثناء حل الصراعات في العلاقات الزوجية محاولة للكشف عما إذا كان استخدام الفكاهاة بمشاركة الآخرين والفكاهاة العدوانية يرتبطان بالرضا عن العلاقة ودرجة القرب المدركة من جانب الأزواج، وحل المشكلات بينهما، والضيق العاطفي بعد مناقشة الخلافات الأسرية، وشارك في هذا البحث (٩٨) شخصاً من الأزواج الأمريكيين بولاية تكساس، استجابوا لمقياس الفكاهاة العدوانية ومشاركة الآخرين الفكاهاة وتبادل النكات، ومقياس حل النزاعات والمشكلات الأسرية، ومقياس للرضا عن الحياة، وكشفت النتائج أن الأفراد الذين استخدموا الفكاهاة مع شركائهم بشكل اجتماعي مفيد، وتبادلوا النكات والمزاح المرغوب سويًا كانوا أكثر ميلاً لحل الخلافات الزوجية والرضا عن الحياة عن أولئك الذين استخدموا الفكاهاة العدوانية، وهذه النتائج تسلط الضوء على أهمية كل من الأشكال الإيجابية والسلبية من الفكاهاة في تنظيم العلاقات الحميمة بين الأزواج.

وتتسق نتيجة الدراسة السابقة مع نتائج الدراسة التي أجراها كل من كان ونورمان ويلبورن وكالون (Cann, Norman, Welbourne & Calhoun (2008) عن دور أساليب الفكاهاة في حل الصراعات وتقارب العلاقة بين الزوجين، وذلك على عينة بلغ عددها (٢٥١) من السيدات، (١٥٦) من الرجال، كلهم في علاقة رومانسية جادة طبقت عليهم مجموعة من المقياس هي مقياس خبرات العلاقات الحميمة (ECR-R: Fraley et al., 2000) ومقياس أساليب الفكاهاة لمارتن (HSQ, Martin, et al, 2003)

ومقياس الصراعات الزوجية لديك وهندريك (RAS; Dicke, & Hendrick, 1998) لذلك تم التنبؤ بالعلاقات بين الأزواج وأنماط التعلق والرضا عن العلاقة من خلال أساليب الفكاهاة، وكان لأساليب الفكاهاة الإيجابية دور وسيط في حل الصراعات والتقارب بين الزوجين.

وأجرى كل من ساروجلو، ولا كور، وديميور Saroglou, Lacour, Demeure (2010) دراسة عن أساليب الفكاهاة لدى عينة من المتزوجين الذين بلغ عددهم (٩٨) والمطلقين الذين بلغ عددهم (٤٨)، تتراوح أعمارهم من ٢٦ إلى ٦٢ عامًا، وطبق عليهم استبانة أساليب الفكاهاة والرضا الزوجي ومقياس للتعلق ومقياس للقلق، وأشارت النتائج إلى أن الفكاهاة البناءة (الفكاهاة لتعزيز الذات والفكاهاة مع الآخرين) خاصة بين الرجال، ارتبطت بزيادة الرضا عن العلاقة والتوافق عموماً لدى المتزوجين.

وتنبأت الفكاهاة التي تقلل من شأن الذات، لا سيما بين النساء، بالرضا الزوجي لدى المطلقات، وتبين أن استخدام الفكاهاة العدوانية، ولا سيما من قبل الرجال، تنبئ بالطلاق وارتبطت بانخفاض جودة العلاقات بين الأزواج المنفصلين، وكانت أساليب الفكاهاة السلبية مؤشرات فريدة للطلاق تتجاوز تأثير التعلق غير الآمن، وأخيراً، فقد لوحظ تشابه الشريكين في الاستخدام المرتفع أو المنخفض للفكاهاة الذاتية (تجاوز المعايير الاجتماعية)، وأن استخدام الفكاهاة الإيجابية له أثر إيجابي على قوة العلاقة لدى المتزوجين.

وفي دراسة أجراها جوفانوفيتش (2011) Jovanovic هدفت إلى الكشف عن دور أساليب الفكاهاة في التوسط بين الشخصية (الانبساط والعصابية) واثنين من مكونات الهناء الشخصي: الرضا عن الحياة والهناء الوجداني، وتكونت العينة من (٢٢٥) شاباً وشابة بمتوسط عمري (٢٣,٦١) عاماً، وأشارت النتائج إلى أن العلاقة بين الانبساط والعصابية والرضا عن الحياة يمكن تفسيرها جزئياً عن طريق دور الفكاهاة كمتغير وسيط، وأثبتت الفكاهاة أنها متغير وسيط دال إحصائياً في العلاقة بين

العصابية والهناء الوجداني، توصلت النتائج إلى أن أساليب الفكاهاة التكيفية قد تكون واحدة من الآليات التي تربط بين الشخصية والهناء الشخصي.

ومن ناحية أخرى أجرى كل من كارل ومارتن (2014) Caird & Martin دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين أساليب الفكاهاة والرضا عن العلاقة لدى الشركاء الرومانسيين لفحص الارتباطات بين أساليب الفكاهاة المستخدمة في سياق علاقات المواعدة والرضا عن العلاقة. على مدى ثلاثة أسابيع، على عينة من طلاب المرحلة الجامعية بلغ عددهم (١٣٦) طالبًا وطالبة استجابوا لسبع استبيانات على الإنترنت قيمت مدى رضاهم عن العلاقة واستخدامهم لأساليب الفكاهاة مع شركاء المواعدة خلال الأيام الثلاثة السابقة.

تمثل هذه الدراسة خروجًا عن التصاميم المقطعية السابقة التي تركز على العلاقات المتبادلة بين الأفراد، يتم الإبلاغ عن النتائج من المستوى داخل الشخص (أي التغييرات داخل الأفراد مع مرور الوقت)، وكذلك على مستوى بين الأشخاص. وأشارت النتائج إلى ارتباط استخدام أساليب الفكاهاة الإيجابية على كلا المستويين ارتباطًا إيجابيًا بالرضا عن العلاقة، بينما ارتبطت أساليب الفكاهاة العدوانية والانهازمية سلبًا بالرضا عن العلاقة في كلا المستويين داخل الشخص وبين الأشخاص.

وفي ثقافة أخرى أجرى سافاري (2016) Safari دراسة عن العلاقة بين أساليب الفكاهاة والرضا الزوجي لدى عينة بلغ عددها (٤٤) فردًا من المتزوجين العاملين بوزارة التربية والتعليم بإيران، استجابوا لمقياس أساليب الفكاهاة من إعداد مارتن ٢٠٠٣، ومقياس اينرتش Enrich للرضا الزوجي، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين الفكاهاة الدفاعية، والفكاهاة العدوانية، والفكاهاة لتعزيز الذات، مشاركة الفكاهاة الآخرين من ناحية والرضا الزوجي من ناحية أخرى.

وفي السياق الثقافي نفسه أجرى جيرام (2016) Geram دراسة عن العلاقة بين

أساليب الفكاهاة وسمات الشخصية في علاقتها بالتوافق الزوجي لدى عينة من النساء المتزوجات العاملات في إيران، بلغ عددهن (٢٥٠) امرأة، وطبق عليهم مقياس عوامل الشخصية الخمسة الكبرى ومقياس أساليب الفكاهاة، وأشارت النتائج إلى أن هناك علاقة بين الانبساطية والتوافق الزوجي، وكذلك وجدت علاقة إيجابية دالة بين بعض أساليب الفكاهاة المتمثلة في الفكاهاة لتعزيز الذات ومشاركة الآخرين الفكاهاة من ناحية، والتوافق الزوجي لديهم.

وفي دراسة أجراها هل (Hall 2017) بجامعة كانساس بأمريكا، اعتمدت على منهج تحليل التحليل لنتائج العلاقة بين الفكاهاة والعلاقات الرومانسية، تضم ٤٣ عينة متميزة من ٣٩ بحثاً منشوراً، ضمت ١٥١٧٧ مشاركاً (٥٤,٧% من الإناث) بمتوسط عمري ٣٤,٠ سنة. وركزت الدراسات على ثلاثة أبعاد نظرية للفكاهاة (الفكاهاة داخل الشخص/الفكاهاة المتعلقة بالآخرين، الفكاهاة إيجابية/سلبية، الفكاهاة المفيدة/خالية المحتوى)، وقدرت أحجام تأثير المتوسط المرجح لمدة ١٢ أسبوعاً للأبعاد الفرعية للفكاهاة. وأشارت نتائج تحليل التحليل إلى ارتباط جميع أنواع الفكاهاة الإيجابية الستة بشكل إيجابي مع الارتياح للعلاقة ومع الرضا عن العلاقات الاجتماعية، وارتبطت أربعة من خمسة مكونات فرعية للفكاهاة بشكل سلبي مع الرضا عن العلاقة الرومانسية والعلاقات الاجتماعية لدى المتزوجين.

المحور الثاني: الامتنان وعلاقته بالرضا والسعادة عموماً والتوافق الزوجي خصوصاً:

وفي دراسة أجراها أجولي، جابلي، ماسيل (Algoe, Gable, and Maisel 2010) عن الامتنان في الحياة اليومية بوصفه ميسراً للعلاقات الرومانسية بين الأزواج، وذلك على عينة بلغ عددها (١٣٤) من الأزواج والزوجات بواقع (٧٧) زوجاً وزوجة، طبق عليهم مقياس الامتنان وطلب منهم أيضاً أن يقرروا تعبيراتهم الانفعالية أثناء التفاعل مع شريك الحياة، وكذلك مقياساً للرضا عن الحياة اليومية، وأشارت

النتائج إلى أن الامتنان له دور إيجابي في تيسير العلاقات الرومانسية بين الشريكين، ويزيد من مستويات الرضا عن الحياة اليومية، وكذلك تبين أن الأزواج يبدون استجابات عاطفية مختلطة وكثيرة عما يقدمه الزوجات حال توجيه التعبير عن الامتنان لهم من جانب الزوجات.

وفي دراسة أجراها كل من كوباكا وفينكنور وراسبلت وكيجيسير Kubacka, Finkenauer, Rusbult, Keijsers (2011) عن الوظيفة المزدوجة للامتنان للحفاظ على العلاقات الحميمة عبر دراسة طولية لدى المتزوجين، على مدار أربع سنوات بعد الزواج. ووجد الباحثون أن مشاعر الامتنان تجاه الشريك تتبع من سلوكيات صيانة العلاقة مع الشريك، ويعود ذلك جزئياً إلى أن هذه السلوكيات تخلق مفهوم الاستجابة لاحتياجات الشخص، وفي المقابل، فإن الامتنان يحفز الشركاء على المشاركة في صيانة العلاقات بينهم. وأكدت الدراسة أن الامتنان بين الشركاء المقربين ينبع من سلوكيات صيانة العلاقة بينهم وتصور استجابة الشريك كما يعزز سلوكيات الصيانة المتبادلة للشريك تجاه الآخر، إذ إن كل سلوكيات الحفاظ على الشريك، وتصوراته عن الاستجابة، ومشاعر الامتنان تؤثر في سلوكيات الآخرين وتصوراتهم ومشاعرهم.

وأجرت بايونتكوسكي (2011) Piontkowski دراسة عن الامتنان والتوافق النفسي في العام الأول للزواج وإنجاب الطفل الأول لدى عينة من الأمهات بلغ عددهن (102) من الأمهات لأول مرة، وطبقت عليهم مجموعة من المقاييس منها: اختبار الامتنان (GQ-6) ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط، ومقياس مركز الدراسات الوبائية للاكتئاب، ومقياس التوافق ما بعد الولادة وتم جمع البيانات باستخدام المسح عبر الإنترنت، وتوصلت الدراسة إلى دور الامتنان والنهج العاطفي في التعامل مع الاضطرابات التالية للولادة، وتعديل الوضع بعد الولادة، والرضا عن الحياة. وكشفت النتائج أن النساء اللواتي أبلغن عن مستويات أعلى في كل من الامتنان والنهج العاطفي للتأقلم أظهرن أيضاً تحسناً أفضل للوضع بعد الولادة، ورضا أكبر عن الحياة، وشعوراً أقل بالضائقة بعد الوضع.

وفي دراسة أجراها كل من شانج ولي وتنج وبيركي وتشن Chang, Li, Teng, Berki, Chen (2012) عن دور الامتحان وتأثيره في الاكتئاب على عينة بلغ عددهم (٤١٠) من الأزواج والزوجات التايوانيين، استجابوا لمقياس الامتحان الصورة الصينية الذي أعدها Chen et al (2009) ومقياس الاكتئاب (CES-D-10)، وأشارت النتائج إلى أنّ التعبير عن الضيق والحزن لدى الزوج يرتبط ارتباطاً سلبياً بعواطف زوجاتهم الكئيبة.

وأكدت نتائج الدراسة أنّ اكتئاب الزوجة سيتعرض للتخفيف نسبياً إذا تم تكليف زوجها بالتعبير عن تقديره لها ومشاركتها المتاعب اليومية، في حين تم إثبات وجود علاقة سببية على أنّها مفترضة بين الامتحان وغياب أعراض الاكتئاب، ووجدت أيضاً فروق بين الجنسين في التعبير عن الامتحان كانت أكبر لدى الذكور بينما كانت الإناث أعلى في أعراض الاكتئاب.

وفي دراسة أجراها ووترز (2012) Waters عن دور إدراك الموظف للامتحان الذي يتلقاه من المؤسسة، والامتحان الذي يتلقاه من رؤساء العمل، وأثره في الرضا الوظيفي لدى العاملين، أجريت الدراسة على عينة من الموظفين (ن = ١٧١) طبق عليهم مقياس إدراك الامتحان المؤسسي، وأظهر الانحدار الهرمي المتعدد أن التعبير عن الامتحان من جانب رؤساء العمل والامتحان المؤسسي يتنبأ بشكل فريد بالرضا عن العمل، وهذه النتائج لها تأثير إيجابي في السلوك التنظيمي الإيجابي، وأنّ أماكن العمل التي تهدف إلى زيادة الرضا الوظيفي يمكن أن تفعل ذلك من خلال تدخلات التعبير عن الامتحان بشكلٍ منظم من جانب المؤسسة ومكان العمل.

وأجرى كل من أوتو، وسيزنسزي، سورانو، لورانسو وسيجل Otto, Szczesny, Soriano, Laurenceau & Siegel (2014) دراسة عن الشكر والامتحان لدى الأزواج المتعاشين من مرض السرطان والمتعافين منه من خلال استكشاف تأثير الامتحان الموجه من قبل شريك الحياة على العلاقة الحميمة والخوف من تكرار الإصابة بالسرطان لدى عينة من المرضى وشركائهم بلغ عددهم (٤٤) من المرضى وأزواجهم،

وباستخدام تصميم يوميات يومية، قام كل من المرضى والأزواج بالإبلاغ بشكلٍ مُستقل عن تجربتهم اليومية عن الامتنان والحميمية لمدة ١٠ أيام متتالية. وتمّ تطبيق مقاييس للامتنان والوجدان الإيجابي والعلاقات الإيجابية، وأظهرت النتائج أنّ الامتنان كان وسيطاً في العلاقة الحميمة وغياب أعراض الخوف من معاودة المرض، وأشارت النتائج إلى أنّ الأزواج قد يفيدون من التدخلات المستندة إلى الامتنان للمساعدة في تعزيز الحميمية وإدارة المخاوف النفسية والاجتماعية الناتجة عن الشدائد الطبية.

ومن ناحية أخرى أجرى كل من رامزان وрана (Ramzan & Rana, 2014) دراسة للتحقق من العلاقة بين الامتنان والهناء الشخصي لدى معلمي الجامعة المتزوجين من الجنسين، وتمّ جمع البيانات من عينة بلغ عددها (٢٠٦) معلم ومعلمة (١٢٩ من الذكور، ٧٧ من الإناث) من مدينة لاهور والبنجاب بباكستان، وتمّ قياس الامتنان من خلال اختبار الامتنان (GQ-6) وتمّ تقييم الجوانب المعرفية والوجدانية للهناء الشخصي من خلال مقياس الرضا عن الحياة (SWLS) ومقياس التوازن الوجداني الإيجابي والسلبي (PANAS) لواطسون. وأظهرت تحليلات الارتباط ارتباطات إيجابية دالة بين الامتنان، والرضا عن الحياة، كان هناك ارتباط إيجابي بين الهناء الذاتي والوجدان الإيجابي، وكشفت تحاليل الانحدار أنّ الامتنان والعمر، من المنبئات المهمة للهناء النفسي.

وفي ثقافة أخرى أجرى بونتز دايز وميكسيورو (Punte-Díaz & Meixueiro, 2016) دراسة عن الامتنان وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من الراشدين المتزوجين المكسيكيين بلغ عددهم (١٢٠٠) راشد منهم (٥٩١) من الإناث، (٦٠٩) من الذكور تتراوح أعمارهم من ١٨ عاماً إلى ٨٩ عاماً، وأظهرت النتائج أنّ الامتنان مرتبط إيجابياً بالرضا عن الحياة لدى الراشدين في حالة التحكم الإحصائي في درجة الرضا المتعلق بالمال، كما أسهم الامتنان إيجابياً بالأهمية الممنوحة لمساعدتهم ومساعدة الآخرين.

وفي دراسة أجراها دونكان، وفوترز وبرايانت (Duncan, Futris, Bryant) (2018) عن العلاقة بين أعراض الاكتئاب والتعبيرات الانفعالية المدركة من شريك الحياة والتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين بلغ عددهم (٤٦٢)، طبقت عليهم مقاييس للتوافق الزوجي وأعراض الاكتئاب والتعبير عن الامتنان والشكر، وأشارت النتائج إلى أن نقص الالتزام، وانخفاض مستوى الرضا الزوجي، وعدم الاستقرار الزوجي كانت أكثر ظهوراً لدى الأزواج والزوجات، وأن الأفراد الذين يعانون من أعراض الاكتئاب هم أكثر ميلاً لوجود آراء سلبية عن علاقاتهم، كما لفتت النتائج إلى أن تصورات إدراك شركائهم للتعبير عن الامتنان وإظهار الفهم نحوهم بمثابة عامل وقاية ضد الارتباط السلبي بين أعراض الاكتئاب ونوعية الحياة الزوجية، ومن ثم تكون التصورات الإيجابية للتعبير العاطفي الإيجابي والتعبير عن الامتنان بمثابة مورد يسهل ويسر العلاقة الزوجية للأفضل عندما يعاني الأفراد من أعراض الاكتئاب.

ويتضح من نتائج البحوث السابقة اهتمام الدراسات الأجنبية بدور الفكاهاة الامتنان كمتغيرات إيجابية في التنبؤ بالتوافق عموماً والتوافق الزوجي على وجه الخصوص؛ إذ أشارت أغلب النتائج إلى الارتباط الإيجابي بين أساليب الفكاهاة الإيجابية والامتنان من ناحية والتوافق الزوجي ومؤشراته مثل الرضا والسعادة من ناحية أخرى؛ إلا أنه لم توجد دراسة عربية واحدة اهتمت بمتغيرات البحث الحالي في إطار علاقتها بالتوافق الزوجي.

فروض البحث:

من خلال ما سبق عرضه من أطر نظرية ودراسات سابقة يمكن صياغة فروض هذا البحث في الفروض الموجهة الآتية:

١- توجد علاقة بين أساليب الفكاهاة المتمثلة في (الفكاهاة مع الآخرين، الفكاهاة العدوانية، الفكاهاة لتعزيز وتقوية الذات، الفكاهاة للتقليل من شأن الذات، والفكاهاة كأسلوب مواجهة مع الضغوط) والتعبير عن الامتنان في العلاقات الزوجية من

ناحية، والتوافق الزوجي بأبعاده المختلفة من ناحية أخرى لدى عينة من المتزوجين.

٢- يوجد إسهام دال إحصائياً لأساليب الفكاهاة والتعبير عن الامتتان في العلاقة الزوجية كمتغيرات مستقلة في تباين درجة التوافق الزوجي كمتغير تابع لدى عينة من المتزوجين.

٣- توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً بين متوسطات عينة المتزوجين المستقرين زوجياً والمنفصلين زوجياً في كل من أساليب الفكاهاة والتعبير عن الامتتان في العلاقة الزوجية.

٤- توجد فروق بين متوسطات عينة المتزوجين في أساليب الفكاهاة والتعبير عن الامتتان والتوافق الزوجي وفقاً للاختلاف في بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع، السن، مستوى التعليم).

نهج البحث:

المنهج المتبع: يعتمد هذا البحث على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن.

العينة^(١): تكونت عينة هذا البحث من (٢٩٠) مفردة منهم (٢٤٠) من المتزوجين المستقرين زوجياً، ومجموعة أخرى كمجموعة مقارنة من الأزواج غير المستقرين زوجياً، الذين لجأوا للقضاء قد بلغ عددهم (٥٠) زوجاً وزوجة منهم (٢٥) زوجاً، (٢٥) زوجة، وجميعهم من مجتمع محافظة المنيا وبعض مراكزها، بمتوسط عمري (٤٤,٥٧)، وانحراف معياري ($\pm ١٥,٠٢$) بمدى عمري من (٢٠ : ٦٠) عاماً، ويوضح الجدول التالي خصائص عينة البحث:

(١) اكتفى الباحث بعرض خصائص العينة التي اهتم بها في هذا البحث علماً بأن هناك خصائص أخرى يرى أنها مهمة مثل: مدة الزواج، وعدد الأطفال، ومستوى دخل الأسرة.. إلخ.. ولكن لم تكن ضمن المتغيرات الديموجرافية التي خضعت للتحليل الإحصائي، ويمكن دراسة تأثيرها في بحوث أخرى، ومن ثم لم يسرده البحث في خصائص عينة البحث الحالي.

جدول (١) خصائص عينة الدراسة (ن = ٢٩٠)

عينة المتزوجين غير المستقرين زواجياً (ن = ٥٠)				عينة المتزوجين المستقرين زواجياً (ن = ٢٤٠)				المتغيرات الديموجرافية
زوجات		أزواج		زوجات		أزواج		النوع
%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	
٥٠	٢٥	٥٠	٢٥	٥٠	١٢٠	٥٠	١٢٠	
٦٠ : ٤١		من ٤٠ : ٢٠		٦٠ : ٤١		من ٤٠ : ٢٠		
%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	السن
١٤	٧	٨٦	٤٣	٣٢,٥	٧٨	٦٧,٥	١٦٢	
جامعي		متوسط		جامعي		متوسط		مستوى التعليم
%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	
٥٦	٢٨	٤٤	٢٢	٤٦,٧	١١٢	٥٣,٣	١٢٨	

أدوات البحث:

فيما يلي وصفاً تفصيلياً لمقاييس الدراسة وخصائصها السيكمترية:

أولاً: استبانة أساليب الفكاهة^(١)

من إعداد مارتن وآخرون Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray, & Weir (2003)، ويتكون من ٣٢ بنداً تغطي أربعة مقاييس فرعية لأساليب الفكاهة كل مقياس فرعي من المقاييس الأربعة يتضمن ٨ بنود، وهذه الأساليب الأربعة منها اثنان إيجابيان وآخران سلبيان، وهذه المقاييس الأربعة بأبعاده، هي: الفكاهة مع الآخرين ويضم ثمان عبارات (١٣، *٩، *١٧، *، ٥، ١، ٢١، *٢٥، *٢٩)، والفكاهة من أجل تعزيز الذات وتضم ثمان عبارات (١٤، ١٠، ٢، ٦، ١٨، *٢٢، *٢٦، ٣٠)، والفكاهة العدوانية وتضم ثمان عبارات (٣، *٧، ١١، *١٥، *١٩، *٢٣، *٢٧، *٣١)، والفكاهة للتقليل من شأن الذات ويضم ثمان عبارات (٤، ٨، ١٢، *١٦، *٢٠، *٢٤، *٢٨، *٣٢) مع مراعاة أن أرقام البنود ذات علامة (*) تصحح بشكل معكوس، وقد تم التحقق من ثباته وصدقه من قبل مُعدي المقياس، ويعد المقياس من

(1) Humor Styles Questionnaire

أشهر المقاييس استخداما في ثقافات متعددة، وفي دراسات كثيرة منها على سبيل المثال في ألمانيا كما في دراسة روخ وهابنترز (Ruch & Heintz, 2016) وفي إيطاليا كما في دراسة سيرجاتي وبنيزو وجافييتي وستيفانلي (Sirigatti, Penzo, Giannetti, 2014) وفي تركيا كما في دراسة يرلكايا (Yerlikaya, 2003) ودراسة توماكايا (Tumkaya, 2011). وقد توصل معدو المقياس إلى أن المقاييس الفرعية لاستبانة أساليب الفكاهة ذات ثبات مرتفع إذ كانت معاملات ألفا كرونباخ لمقياس مشاركة الآخرين الفكاهة (٠,٨٠)، ولمقياس الفكاهة من أجل تعزيز الذات (٠,٨١)، ولمقياس الفكاهة العدوانية (٠,٧٧) ولمقياس الفكاهة للتقليل من شأن الذات (٠,٨٠).

وتواصل الباحث عبر البريد الإلكتروني مع رود مارتن Martin طلبا لنسخة من المقياس والموافقة على ترجمتها واستخدامها في البيئة العربية، وقام الباحث بترجمة المقياس إلى العربية^(١)، ولم يجد الباحث في العبارات ما يستدعي الحذف أو التعديل إذ إن بنوده واضحة ومتحررة ثقافيا.

للتحقق من الخصائص السيكومترية لاستخبار أساليب الفكاهة بعد ترجمته للعربية قام الباحث بتطبيقه على عينة من المتزوجين بلغ عددهم (٦٠) زوجًا وزوجة، وتم تقدير الاتساق الداخلي كمؤشر لصدق البناء^(٢) وفقا لرأي كثير من الباحثين الذين يعتبرونه مؤشرا للصدق (Cronbach & Meehl, 1955; Urbina, 2004, p.162)، وتقدير الصدق المتعلق بمحك خارجي (مقياس الفكاهة كأسلوب مواجهة للضغط، من إعداد النابغة فتحي، ٢٠٠٢)، وكذلك معاملات ثبات ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات المقاييس الفرعية لأساليب الفكاهة، وكانت نتائج هذه الخطوة كالتالي:

- (١) عرضت الترجمة على متخصصين في اللغة الإنجليزية هم: د. فاطمة الزهراء محمد بجامعة دراية، د. ممدوح عزيز بكلية الآداب جامعة المنيا، لمطابقة الترجمة وإعادة ترجمتها للإنجليزية للتحقق من دقة الترجمة.
- (٢) اعتمد الباحث على الاتساق الداخلي كمؤشر لصدق البناء وفقا لرأي كثير من الباحثين تم ذكر بعضهم في متن البحث، وتجدر الإشارة أيضا إلى أن كثيرا من المختصين في المجال يعتبرون الاتساق الداخلي ثباتا، وكونه ثباتا أو صدقا فهو مؤشر للتحقق السيكومتري لأدوات الدراسة.

جدول (٢) الاتساق الداخلي لمكونات استبانة أساليب الفكاهة لدى عينة من المتزوجين (ن = ٦٠)
الأساليب الفرعية لاستبانة أساليب الفكاهة

الفكاهة مع الآخرين		الفكاهة لتعزيز الذات		الفكاهة العدوانية		الفكاهة للتقليل من شأن الذات	
الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند
بالدرجة	الفرعية	بالدرجة	الفرعية	بالدرجة	الفرعية	بالدرجة	الفرعية
**٠,٤١	١	**٠,٤٩	٢	*٠,٢٨	٣	**٠,٣٥	٤
**٠,٣٢	٥	**٠,٤٩	٦	**٠,٤٥	٧	*٠,٢٨	٨
**٠,٣٥	٩	**٠,٦١	١٠	**٠,٣٨	١١	**٠,٥٠	١٢
*٠,٢٨	١٣	**٠,٥٧	١٤	**٠,٤٢	١٥	**٠,٢٩	١٦
**٠,٤٤	١٧	**٠,٦٧	١٨	**٠,٣٩	١٩	**٠,٢٦	٢٠
**٠,٥٤	٢١	*٠,٣٤	٢٢	**٠,٦٧	٢٣	**٠,٦١	٢٤
**٠,٦٨	٢٥	**٠,٦٤	٢٦	*٠,٣١	٢٧	*٠,٣٠	٢٨
**٠,٤٩	٢٩	**٠,٤٨	٣٠	**٠,٦٤	٣١	**٠,٥١	٣٢
ارتباط الأساليب الفرعية بالدرجة الكلية للمقياس							
**٠,٥٤		**٠,٧٦		**٠,٦٥		**٠,٦١	
(صدق المحك) ارتباط المقاييس الفرعية لأساليب الفكاهة بالدرجة الخاصة بالفكاهة كأسلوب مواجهة							
**٠,٥٥		**٠,٥٨		٠,١٠		٠,٠٨	

ويتضح من الجدول السابق وجود ارتباطات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين كل مقياس فرعي، وكل بند من البنود المكونة له، وكذلك ارتباطات إيجابية دالة بين المقاييس الفرعية، والدرجة الكلية للمقياس بشكل كلي، ما يعد مؤشراً للاتساق الداخلي كأحد أشكال صدق البناء. كما يتضح ارتباط إيجابي بين الفكاهة كأسلوب مواجهة للغوط وكل من الفكاهة مع الآخرين والفكاهة لتعزيز الذات (أساليب إيجابية)، ولم يكن الارتباط دال إحصائياً بين الفكاهة كأسلوب مواجهة للضغوط وكل من الفكاهة العدوانية والفكاهة للتقليل من شأن الذات (كأساليب سلبية).

وللتحقق من ثبات استبانة أساليب الفكاهاة قام الباحث بتقدير معاملات ثبات ألفا-كروناخ وكانت كالتالي:

جدول (٣) معاملات ثبات ألفا- كروناخ لأساليب الفكاهاة

معامل ثبات ألفا-كروناخ لاستخبار أساليب الفكاهاة			المقاييس الفرعية لاستبانة
زواجات ن = ٣٠	أزواج ن = ٣٠	عينة كلية ن = ٦٠	أساليب الفكاهاة
٠,٧٠	٠,٧١	٠,٧٠	الفكاهاة مع الآخرين
٠,٧٢	٠,٧٤	٠,٧٣	الفكاهاة لتعزيز الذات
٠,٦٨	٠,٧٠	٠,٦٩	الفكاهاة العدوانية
٠,٧٠	٠,٦٠	٠,٦٧	الفكاهاة للتقليل من شأن الذات
٠,٧٠	٠,٧١	٠,٧٠	المقياس بشكل كلي

ويتضح من الجدول السابق أن جميع المقاييس الفرعية لاستبانة أساليب الفكاهاة على درجة جيدة من الثبات؛ إذ تراوحت معاملات الثبات بين ٠,٦٠، ٠,٧٤، وهي معاملات جيدة خاصة أن الفكاهاة من سمات الشخصية المقرونة بالحالة المزاجية وتعد متغيرة ومن الشائع أن مثل هذه المتغيرات في الشخصية تحصل على معدلات ثبات أقل من السمات الأكثر استقرارا غير المشبعة بالطابع الوجداني.

ثانيا: مقياس التعبير عن الامتتان في العلاقات الزوجية:

من إعداد الباحث الحالي ويتكون من (١٤) بندًا يجاب عنهم ببدائل سبعة كالتالي: (١) لا ينطبق مطلقا (٢) لا ينطبق (٣) لا ينطبق إلى حد ما (٤) محايد (٥) ينطبق إلى حد ما (٦) ينطبق (٧) ينطبق بشدة، وهي نفس طريقة الاستجابة التي اتبعها ايمونز في مقياس الامتتان الشهير ذي الست عبارات. وقد مرَّ إعداده بالخطوات التالية: (مراجعة الأطر النظرية الأجنبية، وما أتيح من الكتابات العربية حول مفهوم الامتتان ومكوناته-مراجعة بعض المقاييس الأجنبية وأهمها مقياس ماكلوه، وايمونز، وتسانج للامتتان ذي البنود الستة (GQ-6) ثم توجيه سؤال مفتوح

لمجموعة من المتزوجين عن معنى الامتتان بالنسبة لهم، وهل يمكن سرد عبارات تعكس الامتتان من وجهة نظرهم-عرض المقياس على مجموعة من المحكمين لتقييم صدق المحكمين، بالإضافة إلى صدق الاتساق الداخلي والصدق المتعلق بمحك خارجي).

وللتحقق من صدق المقياس وثباته، قام الباحث بتقييم الصدق عن طريق صدق المحكمين، وكذلك الصدق المتعلق بمحك خارجي، إذ عرض المقياس على عشرة من المحكمين من أساتذة علم النفس، ويوضح الجدول التالي آراء السادة المحكمين ونسب الاتفاق على البنود فيما يلي:

جدول (٤) آراء السادة المحكمين ونسب الاتفاق على البنود الخاصة بمقياس الامتتان في العلاقات الزوجية

البند	عدد الموافقين	نسبة الاتفاق	البند	عدد الموافقين	نسبة الاتفاق
١	١٠	%١٠٠	٨	٩	%١٠٠
٢	٩	%٩٠	٩	١٠	%١٠٠
٣	١٠	%١٠٠	١٠	١٠	%١٠٠
٤	٨	%٨٠	١١	١٠	%١٠٠
٥	٨	%٨٠	١٢	١٠	%١٠٠
٦	٩	%٩٠	١٣	١٠	%١٠٠
٧	١٠	%١٠٠	١٤	٩	%٩٠

ويتضح من الجدول السابق أن نسب الاتفاق في جميع البنود زادت على ٨٠%، ما يدعم صدق المقياس من خلال آراء المحكمين كأحد أشكال الصدق الظاهري للمقياس.

وفيما يتعلق بالصدق المتعلق بالصدق المتعلق بمحك خارجي فقط ارتبطت درجة المقياس الحالي مع مقياس الامتتان ذي البنود الستة (Q-6) لماكلوه، وايمونز، وتسانج (McCullough, Emmons & Tsang, 2002)، من ترجمة (صفاء الأعسر، ٢٠٠٦) على عينة من المتزوجين (ن = ٦٠)، وبلغ معامل ارتباط بيرسون بين المقياسين (٠,٥٨) وهو ارتبط دال عند ٠,٠١، وتم تقييم الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق البناء أيضاً، وكانت نتائج هذه المرحلة كما يلي:

جدول (٥) الاتساق الداخلي عن طريق ارتباط البند بالدرجة الكلية كمؤشر لصدق البناء لدى عينة من المتزوجين (ن=٦٠)

البند	الارتباط بالدرجة الكلية	البند	الارتباط بالدرجة الكلية
١	**٠,٧٣	٨	**٠,٤٠
٢	**٠,٦٤	٩	**٠,٤٦
٣	**٠,٦٢	١٠	**٠,٦٧
٤	**٠,٦١	١١	**٠,٧٦
٥	**٠,٤٩	١٢	**٠,٥٦
٦	**٠,٤٥	١٣	**٠,٤٤
٧	**٠,٤١	١٤	**٠,٦٧

** دالة عند ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق أنّ جميع الارتباطات مرتفعة ودالة إحصائيًا عند مستوى دلالة ٠,٠١، ما يعكس صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

وفيما يتعلق بالثبات تم تقييم معامل ثبات ألفا-كرونباخ للمقياس بشكل كلي وبلغت قيمته ٠,٨٣، وبلغ ثبات التجزئة النصفية ٠,٧٩، لدى عينة الأزواج في حين بلغ ألفا كرونباخ ٠,٨٢، وبلغ ثبات التجزئة النصفية ٠,٨٠، لدى عينة الزوجات، ما يدل على أنّ المقياس يتسم بخصائص قياسية جيدة.

ثالثًا: مقياس الفكاهاة كأسلوب مواجهة للضغط:

وهو مقياس فرعي من مقياس الحس الفكاهاي الذي أعده (النابعة فتحي، ٢٠٠٢) وهو مكون من (١٦) بندًا تعكس استخدام الفكاهاة كأسلوب مواجهة للضغوط اليومية، ويجاب عن كل بند وفقا لثلاثة بدائل هي (١) لا أفعل ذلك، (٢) أفعل ذلك أحيانا (٣) أفعل ذلك كثيرًا. وقد تم التحقق من ثباته إذ بلغ معامل ثبات ألفا -كرونباخ (٠,٨١) والتجزئة النصفية (٠,٧٠) على عينة من الراشدين (ن=١٥٦)، وهي معاملات مرتفعة، كما تم التحقق من صدقه عامليًا (النابعة فتحي، ٢٠٠٢). وفي هذا البحث ارتبط المقياس إيجابيًا مع أسلوب الفكاهاة مع الآخرين والفكاهاة لتعزيز الذات (راجع جدول. ٢)

وقام الباحث بالتحقق من ثبات المقياس على عينة من المتزوجين وبلغ ثبات ألفا-كرونباخ ٠,٧٥، وبلغت التجزئة النصفية ٠,٧٣، لدى عينة الأزواج (ن=٣٠)، وألفا كرونباخ ٠,٧٤، والتجزئة النصفية ٠,٧٥، لدى عينة الزوجات (ن=٣٠)، ما يعكس أن المقياس يتسم بخصائص قياسية جيدة.

رابعاً مقياس التوافق الزوجي:

أعدّه طريف شوقي فرج ومحمد حسن عبد الله (فرج، عبدالله، ١٩٩٩) ويتكون من (٤٤) بنداً مصاغة على نموذجين إحداهما للأزواج والآخر للزوجات، ويجاب عنه وفقاً لبدائل خمسة هي: (١) غير صحيحة، (٢) قليلة، (٣) متوسطة، (٤) كبيرة، (٥) كبيرة جداً، مع الوضع في الاعتبار أن أغلب عبارات المقياس عكسية ومن أمثلة بنوده: يهددك بترك المنزل، يعتدي عليك بالضرب، يفشي أسراركم للجيران... إلخ وفيما يلي المقاييس الفرعية للمقياس وأرقام عباراته مع مراعاة أن الأرقام بين القوسين لبنود عكسية:

جدول (٦) أرقام بنود المقاييس الفرعية لمقياس التوافق

عدد البنود	أرقام بنود المقياس الفرعي	المقياس الفرعي
٤	(١٣)-١٥-٣٤-٣٩	١- التعبير عن المشاركة الوجداني
٤	(١٢)- (٢٣) - (٢٨) - ٣٧	٢- التجانس الفكري والقيمي
٣	(١٨)-٣٦-٤٢	٣- التشابه في العادات
٣	٢٢- (٣٥)- (٤٠)	٤- العلاقات الجنسية
٤	(٥)- (٧)- (١٠)- (١٤)	٥- السلام الأسري
٣	(٤)- (١١)- (٢٠)	٦- الثقة المتبادلة
٤	(٦)- (٩)- (٣٨)- (٤٣)	٧- الأمور المالية
٣	(٢)- (٨)- (٤٤)	٨- أساليب تربية الأبناء
٤	(١)- (١٦)- (٣٠)- (٣١)	٩- الحرص على استمرار العلاقة
٥	(٢١)- (٢٤)- (٢٥)- (٢٦)- (٢٧)	١٠- صورة الطرف الآخر
٤	(٣)- (١٧)- ٢٩- ٤١	١١- العلاقات مع الطرف الآخر
٣	(١٩)-٣٢-٣٣	١٢- الرضا عن العلاقة

جدول (٧) الاتساق الداخلي عن طريق ارتباط المقاييس الفرعية بالدرجة الكلية لمقياس التوافق الزوجي لدى عينة من الأزواج والزوجات (ن=٦٠)

الارتباط لدى عينة الزوجات (ن=٣٠)	الارتباط لدى عينة الأزواج (ن=٣٠)	المقياس الفرعي	الارتباط لدى عينة الزوجات (ن=٣٠)	الارتباط لدى عينة الأزواج (ن=٣٠)	المقياس الفرعي
**٠,٧٠	**٠,٧٨	الأمر المالية	**٠,٧٠	**٠,٧٢	التعبير عن المشاركة الوجداني
**٠,٦٢	**٠,٦٨	أساليب تربية الأبناء	**٠,٧٧	**٠,٧٣	التجانس الفكري والقيمي
**٠,٦٩	**٠,٦٠	الحرص على استمرار العلاقة	**٠,٥٦	**٠,٥٠	التشابه في العادات
**٠,٦٤	**٠,٦٨	صورة الطرف الآخر	**٠,٥٨	**٠,٥٦	العلاقات الجنسية
**٠,٦٣	**٠,٧٠	العلاقات مع الطرف الآخر	**٠,٧٣	**٠,٧٨	السلام الأسري
**٠,٦٢	**٠,٦٥	الرضا عن العلاقة	**٠,٧٤	**٠,٧٠	الثقة المتبادلة

** دالة عند ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق أنَّ جميع المقاييس الفرعية كانت مرتبطة إيجابياً وبشكل دال إحصائياً بالدرجة الكلية للمقياس لدى عينة الأزواج والزوجات، ما يعكس اتساقاً داخلياً لمكونات المقياس، وللتحقق من ثبات المقياس في هذا البحث تم حساب معامل ثبات ألفا-كرونباخ وكانت نتائجه كالتالي:

جدول (٨) معاملات ثبات ألفا-كرونباخ للمقاييس الفرعية لمقياس التوافق الزوجي لدى عينة من الأزواج والزوجات (ن=٦٠)

المقياس الفرعي	ثبات ألفا كرونباخ لدى عينة الأزواج (ن = ٣٠)	ثبات ألفا كرونباخ لدى عينة الزوجات (ن = ٣٠)	المقياس الفرعي	ثبات ألفا كرونباخ لدى عينة الزوجات (ن = ٣٠)	ثبات ألفا كرونباخ لدى عينة الأزواج (ن = ٣٠)
١- التعبير عن المشاركة الوجداني	٠,٦٢	٠,٦٥	٧- الأمور المالية	٠,٦٥	٠,٦٦
٢- التجانس الفكري والقيمي	٠,٨٣	٠,٧٨	٨- أساليب تربية الأبناء	٠,٧٨	٠,٦٥
٣- التشابه في العادات	٠,٦٥	٠,٦٤	٩- الحرص على استمرار العلاقة	٠,٦٤	٠,٧٠
٤- العلاقات الجنسية	٠,٦٠	٠,٦٨	١٠- صورة الطرف الآخر	٠,٦٨	٠,٦٨
٥- السلام الأسري	٠,٧٨	٠,٧٦	١١- العلاقات مع الطرف الآخر	٠,٧٦	٠,٧٠
٦- الثقة المتبادلة	٠,٧٥	٠,٧٢	١٢- الرضا عن العلاقة	٠,٧٢	٠,٦٨
مقياس التوافق الزوجي بشكل كلي	٠,٧٥	٠,٧٧			

ويتضح من الجدول السابق أنَّ معاملات الثبات جميعها تراوحت بين ٠,٦٠، ٠,٨٣، ما يعكس معاملات ثبات مقبولة وتعكس اتسام المقياس بخصائص قياسية جيدة.

إجراءات التطبيق:

تم تطبيق مقاييس الدراسة بشكل فردي من خلال المقابلة الفردية من جانب الباحث مع عينة الأزواج والزوجات المستقرين زواجياً، وبمساعدة جزئية من بعض الباحثين بالدراسات العليا في تطبيق عدد من الاستمارات الخاصة بالأزواج والزوجات

المستقرين زوجيا، أمّا عينة الأزواج غير المستقرين زوجيا فتم تطبيق المقاييس من خلال التعاون مع أحد المحامين بالمنيا الذي يتعامل مع قضايا الأحوال الشخصية الخاصة بالأزواج والزوجات، وإحدى الإحصائيات النفسية التي تعمل بمحكمة الأسرة بالمنيا.

أساليب التحليل الإحصائي:

للتحقق من فروض البحث تم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام برنامج SPSS.18، وتم الاستعانة بالأساليب الإحصائية التي تتناسب مع طبيعة بيانات البحث وأهدافه، وهي:

١- معامل ارتباط بيرسون البسيط للعلاقة بين متغيرات البحث.

٢- تحليل الانحدار الخطي.

٣- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات عينتين مستقلتين.

نتائج البحث وتفسيرها:

قام الباحث بتقييم المتوسطات، والانحرافات المعيارية، وقيم الالتواء والتفرطح الخاصة بمتغيرات البحث الحالي للتحقق من اعتدالية توزيع درجات عينة البحث الحالي وانتمائها للمجتمع الطبيعي المأخوذة منه، ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (٩) الإحصاء الوصفي لمتغيرات البحث للعينة الكلية (ن=٢٩٠)

المتغيرات	أقل قيمة	أعلى قيمة	م	ع	الالتواء	التفرطح
السن	٢٠	٦٠	٣٦,٨	١١,٢١	٠,٦٣	٠,٧١-
التعبير عن المشاركة الوجدانية	٤	٢٠	١٣,٩٦	٣,٧٥	٠,٠٥	٠,٩٨-
التجانس الفكري والقيمي	٤	٢٠	١٣,٥٠	٣,٦٣	٢٣-	٠,٩١-
التشابه في العادات	٣	١٥	١٠,١٤	٢,٣٧	٠,٠٥	٠,٤٧-
العلاقات الجنسية	٣	١٥	١٠,١٠	٣,١٦	٠,١٣-	٠,٨٣-
السلام الأسري	٤	٢٠	١٥,٢٦	٤,٩٦	٠,٩٦-	٠,٢٦-
الثقة المتبادلة	٣	١٥	١١,٦٩	٣,٩٥	١,٠٩-	٠,١١-
الأموال المالية	٤	٢٠	١٤,٤٧	٤,٢٩	٠,٥٧-	٠,٦٥-
أساليب تربية الأبناء	٣	١٥	١٠,٥٨	٣,١٧	٠,٤٦-	٠,٦٨-
الحرص على استمرار العلاقة	٦	٢٠	١٤,٣١	٣,٥٥	٠,٢٣-	٠,٨٥-
صورة الطرف الآخر	٥	٢٥	١٦,٩٥	٤,٠٥	٠,٠٢-	٠,٣٢-
العلاقات مع الطرف الآخر	٤	٢٠	١٤,٨٤	٣,٥٤	٠,٣١-	٠,٥٨-
الرضا عن العلاقة	٣	١٥	١١,٣٢	٢,٨٧	٠,٤٣-	٠,٥٦-
التوافق الزوجي بشكل كلي	٨٩	٢١٢	١٥٧,١٧	٣١,٢٥	٠,١٠-	٠,٨٤-
الفكاهة مع الآخرين	١٥	٤٨	٣٠,٧٣	٦,٤٤	٠,١٨	٠,٢٩-
الفكاهة لتعزيز الذات	١٠	٥٥	٣٢,١٩	٨,٣٦	٠,٣٠-	٠,٢٦-
الفكاهة العدوانية	١٤	٤٤	٢٧,١٣	٦,٠٧	٠,٢٩	٠,٠٢
الفكاهة للتقليل من شأن الذات	١٤	٥١	٢٨,١٢	٦,٤٥	٠,٢١	٠,٢٠-
الفكاهة كأسلوب مواجهة للضغوط	٢٠	٥٨	٣٢,٣٨	٥,٦١	٠,٠٩	١,٠٦
التعبير عن الامتنان	٢٦	٩٥	٧٠,٤١	١٤,٥٠	٠,٤٦-	٠,٢٣-

ويتضح من الجدول السابق أنَّ درجات الأفراد على مختلف متغيرات البحث موزعة توزيعاً اعتدالياً، إذ وزعت معظم معاملات الالتواء توزيعاً يقترب من الصفر ما بين (± 1) ، ولم تزد معاملات التفرطح عن $(\pm 2,5)$ ؛ ما يعني تمثيل العينة للمجتمع المأخوذة منه، وأنها تتبع التوزيع الاعتدالي الطبيعي.

وفيما يلي عرض لنتائج البحث:

أولاً: النتائج الخاصة بالعلاقات وتفسيرها:

للتحقق من وجود ارتباطات دالة إحصائية بين أساليب الفكاهة والتعبير عن الامتنان في العلاقات الزوجية من ناحية والتوافق الزوجي بأبعاده المختلفة من ناحية

أخرى قام الباحث بتقدير معامل ارتباط بيرسون البسيط وكانت نتائجه كالتالي:

جدول (١٠) معاملات ارتباط بيرسون للعلاقة بين أساليب الفكاهة، والتعبير عن الامتنان في العلاقات الزوجية من ناحية والتوافق الزوجي بأبعاده من ناحية أخرى

لدى عينة المستقرين زواجياً (ن = ٢٤٠)

المتغيرات	الفكاهة مع الآخرين	الفكاهة لتعزيز الذات	الفكاهة العدوانية	الفكاهة للتقليل من شأن الذات	الفكاهة كأسلوب مواجهة	التعبير عن الامتنان
التعبير عن المشاركة الوجدانية	* ٠,١٣	٠,٠٥	- ٠,١٨ **	- ٠,١٦ **	٠,١٣	* ٠,١٥
التجانس الفكري والقيمي	٠,١٠	٠,٠٦	- ٠,١١	- ٠,٠٧	٠,١٢	** ٠,١٧
التشابه في العادات	** ٠,٢٥	٠,٠٨	- ٠,١٢	- ٠,٠٦	٠,١٠	٠,٠٨
العلاقات الجنسية	٠,١٠	٠,٠٤	- ٠,١٢	- ٠,١٦ **	** ٠,٢٢	٠,٠٨
السلام الأسري	** ٠,٢٦	٠,٠١	-	- ٠,٢٠ **	** ٠,٢٣	** ٠,٣١
الثقة المتبادلة	** ٠,٢٠	٠,٠١	-	- ٠,١١	٠,١٢	** ٠,٣٢
الأموال المالية	* ٠,١٥	٠,٠٥	- ٠,٠٨	- ٠,١١	٠,٠٩	** ٠,٢١
أساليب تربية الأبناء	٠,٠٥	٠,٠٤	- ٠,٠٧	- ٠,١٠	٠,١٠	** ٠,١٨
الحرص على استمرار العلاقة	** ٠,١٧	٠,٠١	- ٠,١٩ **	- ٠,٢٢ **	٠,١١	* ٠,١٣
صورة الطرف الآخر	* ٠,١٤	٠,١٠	- ٠,٠٧	- ٠,٠٨	٠,١٢	٠,٠٩
العلاقات مع الطرف الآخر	* ٠,١٦	٠,١١	-	- ٠,٢٣ **	** ٠,١٧	** ٠,١٧
الرضا عن العلاقة	* ٠,١٥	٠,٠٥	- ٠,١٥ *	- ٠,١٥ *	** ٠,١٧	* ٠,١٣
التوافق الزوجي بشكل كلي	** ٠,١٦	٠,٠٢	- ٠,٢٠ **	- ٠,٢١ **	** ٠,١٨	** ٠,٢٣

** دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ * دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

وجود ارتباطات إيجابية دالة بين أغلب مكونات التوافق الزوجي من ناحية

وكل من تبادل الفكاهة مع الآخرين، والفكاهة كأسلوب مواجهة، والتعبير عن الامتنان في العلاقات الزوجية من ناحية أخرى، فيما عدا مكون العلاقات الجنسية الذي لم يرتبط بشكل دال إحصائياً بأي من أساليب الفكاهة الإيجابية والتعبير عن الامتنان. ولم يرتبط كل من التجانس الفكري والقيمي، وأساليب تربية الأبناء بأي من أساليب الفكاهة الإيجابية بينما ارتبطا إيجابياً مع التعبير عن الامتنان، وارتبط كل من التشابه في العادات، صورة الطرف الآخر إيجابياً مع تبادل الفكاهة مع الآخرين، ولم يرتبطا إيجابياً مع التعبير عن الامتنان، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جيرام (2016) Geram إذ توصلت إلى وجود علاقة إيجابية دالة بين بعض أساليب الفكاهة المتمثلة في الفكاهة لتعزيز الذات ومشاركة الآخرين الفكاهة من ناحية والتوافق الزوجي.

كما تتفق دراسة بوينت دايز، ميكسيورو (2016) Puente-Díaz& Meixueiro مع نتائج هذا البحث إذ أظهرت أن الامتنان ارتبط إيجابياً بالرضا عن الحياة لدى الراشدين في حالة التحكم الإحصائي في درجة الرضا المتعلق بالمال، كما أسهم الامتنان إيجابياً بالأهمية الممنوحة لمساعدة الآخرين ومساعدتهم. وأشارت دراسات أخرى إلى أن الفكاهة عنصر مهم في تحقيق الجاذبية بين الأزواج ويُزيد وجودها من الرغبة في بناء علاقة رومانسية بينهما. (Bressler& Balshine, 2007; Lippa, 2006) كما يتضح أن كلا من الزوجين لديهم القدرة على تعزيز التماسك بين الأشخاص وتقوية العلاقات الحميمة مع الآخرين، ولديهم القدرة على استخدام الحس الفكاهي وروح الدعابة كأسلوب مواجهة مع المواقف الضاغطة، وهذا يتفق مع دراسة كل من سافاري (2016) Safari، وهال (2017) Hall، ودراسة لومدين وباري (2000) Lumden& Barry التي تشير إلى أهمية الفكاهة في مواجهة ضغوط الحياة وتحقيق التوافق النفسي للأفراد.

كما يتضح من الجدول السابق أيضاً وجود ارتباطات سلبية بين أسلوبَي

الفكاهاة العدوانية والفكاهاة للتقليل من شأن الذات من ناحية، وبعض مكونات التوافق الزوجي من ناحية أخرى فيما عدا كل من التجانس الفكري، والتشابه في العادات والأمر المالية، وأساليب تربية الأبناء وصورة الطرف الآخر، وارتبطت الثقة المتبادلة فقط سلبياً بأسلوب الفكاهاة العدوانية، كما ارتبط مكون العلاقات الجنسية سلبياً بأسلوب الفكاهاة للتقليل من شأن الذات.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كارل ومارتن (2014) Caird & Martin؛ إذ أشارت النتائج إلى ارتباط استخدام أساليب الفكاهاة الإيجابية على كلا المستويين ارتباطاً إيجابياً بالرضا عن العلاقة، بينما ارتبطت أساليب الفكاهاة العدوانية والفكاهاة للتقليل من شأن الذات سلبياً بالرضا عن العلاقة الزوجية.

يتضح من الجدول السابق أيضاً عدم وجود ارتباطات دالة بين أسلوب الفكاهاة لتعزيز الذات، وكل مكونات التوافق الزوجي، وتختلف هذه النتائج مع دراسة سافاري (2016) Safari التي توصلت إلى وجود علاقة بين الفكاهاة لتعزيز الذات، ومشاركة الفكاهاة مع الآخرين من ناحية والرضا الزوجي من ناحية أخرى.

كما تختلف أيضاً مع دراسة ساروجولو ولاكور وديميور Saroglou, Lacour (2010) Demeure إذ أشارت نتائجها إلى أنّ الفكاهاة البناءة (الفكاهاة لتعزيز الذات والفكاهاة مع الآخرين) خاصة بين الرجال ارتبطت بزيادة الرضا عن العلاقة والتوافق عموماً لدى المتزوجين، وتنبأت الفكاهاة التي تقلل من شأن الذات، لا سيما بين النساء، بالرضا الزوجي لدى المطلقات، وتبين أنّ استخدام الفكاهاة العدوانية، ولا سيما من قبل الرجال، تنبئ بالطلاق وارتبطت بانخفاض جودة العلاقات بين المطلقين.

ثانياً: النتائج الخاصة بإسهام أساليب الفكاهاة والتعبير عن الامتتان في التوافق الزوجي:

وللتحقق من الإسهام الفعلي والقدرة التنبئية لأساليب الفكاهاة والتعبير عن

الامتحان كل على حدة (كمتغيرات مستقلة) بالتوافق الزوجي كمتغير تابع قام الباحث بتقدير معامل الانحدار الخطي بإدخال أساليب الفكاهة ذات الارتباط الإيجابي كمتغيرات مستقلة مع الدرجة الكلية للتوافق الزوجي كمتغير تابع، ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (١١) نتائج تحليل الانحدار الخطي لأساليب الفكاهة والتعبير عن الامتحان كمتغيرات مستقلة في التنبؤ بالتوافق كمتغير تابع لدى عينة من المتزوجين (ن=٢٤٠)

المتغيرات المستقلة ذات الإسهام	المتغير التابع	قيمة الثابت	بيتا	قيمة (ت)	مستوى دلالة ت	قيمة (ف)	مستوى دلالة ف	الارتباط المتعدد	مربع الارتباط المتعدد	حجم الإسهام في مربع الارتباط المتعدد
الفكاهة مع الآخرين		١٤٦,٣٧	٠,٦٢	٢,٥٤	٠,٠١	٦,٠٢	٠,٠١	٠,٦٠	٠,٠٢	٠,٠٢
كأسلوب مواجهة للضغوط	التوافق الزوجي	١٤٧,١٢	٠,٦٧	٢,٦٧	٠,٠١	٧,١٥	٠,٠١	٠,٦٧	٠,٠٢	٠,٠٢
الامتحان في العلاقات الزوجية		١٢٥,١٦	٠,٤٣	٣,٧٧	٠,٠٠١	١٤,٢٤	٠,٠٠١	٠,٢٤	٠,٠٥	٠,٠٥

ويتضح من الجدول السابق أنَّ هناك إسهامات ضئيلة ولكنها دالة إحصائيًا لبعض أساليب الفكاهة في التنبؤ بالتوافق الزوجي إذ بلغ معامل الارتباط المتعدد لتبادل الفكاهة مع الآخرين ٠,١٦، وبلغ حجم الإسهام الحقيقي ٠,٠٢ (٢%)، وهو

يمثل الإسهام الحقيقي لتبادل الفكاهة مع الآخرين كمتغير مستقل في تباين درجة التوافق الزوجي كمتغير تابع بنسبة. كما بلغ معامل الارتباط المتعدد للفكاهة كأسلوب مواجهة للضغوط ٠,١٦، وبلغ حجم الإسهام الحقيقي ٠,٠٢ وهو يمثل الإسهام الحقيقي للفكاهة كأسلوب مواجهة للضغوط كمتغير مستقل في تباين درجة التوافق الزوجي كمتغير تابع حيث أسهم بنسبة ٢%. في حين وجد إسهامًا دالًا إحصائيًا للتعبير عن الامتنان في العلاقة الزوجية بلغ معامل الارتباط المتعدد ٠,٢٤، وبلغ حجم الإسهام الحقيقي ٠,٠٥ وهو يمثل الإسهام الحقيقي للتعبير عن الامتنان في العلاقة الزوجية كمتغير مستقل في تباين درجة التوافق الزوجي كمتغير تابع بنسبة ٥%، وهذا معناه أنَّ المتغيرات الثلاثة ذات الارتباط الإيجابي بالدرجة الكلية للتوافق أسهمت مجتمعةً معاً بنسبة ٩% من التباين الكلي لدرجة التوافق الزوجي.

وقد تسهم عوامل أخرى في النسبة المتبقية من التباين الكلي للتوافق الزوجي، وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من كامبل ومارتن وورد (Campbell, Martin, and Ward (2008) في دراستهم التي كشفت عن أنَّ الأفراد الذين استخدموا الفكاهة مع شركائهم بشكل اجتماعي مفيد وتبادلوا النكات والمزاح المرغوب سويًا كانوا أكثر ميلًا لحل الخلافات الزوجية والرضا عن الحياة عن أولئك الذين استخدموا الفكاهة العدوانية. كما تتفق أيضًا مع نتائج الدراسة التي أجراها كل من كان ونورمان وولبورني وكالهنون (Cann, Norman, Welbourne & Calhoun (2008) عن الدور الإيجابي لأساليب الفكاهة الإيجابية ومدى إسهامها في حل الصراعات وتقارب العلاقة بين الزوجين.

وتتفق نتيجة هذا البحث مع نتائج دراسة كل من ساروجلو، ولاكور، وديميور (Saroglou, Lacour, Demeure (2010) التي توصلت إلى أنَّ الفكاهة البناءة (الفكاهة لتعزيز الذات والفكاهة مع الآخرين) خاصة بين الرجال ارتبطت بزيادة الرضا عن

العلاقة والتوافق عموماً لدى المتزوجين، فقد لوحظ تشابه الشريكين في الاستخدام المرتفع أو المنخفض للفكاهة الذاتية (تجاوز المعايير الاجتماعية) في كل من الزوجين المطلقين، وأنَّ استخدام الفكاهة الإيجابية له أثر إيجابي على قوة العلاقة لدى المتزوجين.

كما تتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة هل (2017) Hall التي توصلت إلى ارتباط جميع أنواع الفكاهة الإيجابية بشكل إيجابي مع الارتياح للعلاقة ومع الرضا عن العلاقات الاجتماعية، وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة سافاري (2016) Safari التي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين الفكاهة لتعزيز الذات، مشاركة الفكاهة الآخرين من ناحية والرضا الزوجي من ناحية أخرى.

وفيما يتعلق بمدى إسهام التعبير عن الامتنان في العلاقات الزوجية فتتفق نتيجة هذا البحث مع بعض الدراسات السابقة، ومنها دراسة كوباكا وفينكينور وروبسولت وكيجيسير (2011) Kubacka, Finkenauer, Rusbult, Keijsers التي أسفرت عن أنَّ مشاعر الامتنان تجاه الشريك تنبع من سلوكيات المحافظة على العلاقة مع الشريك، ويعود ذلك جزئياً إلى أنَّ هذه السلوكيات تخلق مفهوم الاستجابة لاحتياجات الشخص، وفي المقابل، فإنَّ الامتنان يحفز الشركاء على المشاركة في صيانة العلاقات بينهم.

وتتفق دراسة دونكان وفوترز وبرينت (2018) Duncan, Futris, Bryant مع نتائج هذا البحث إذ أشارت النتائج إلى أنَّ تصورات إدراك شركائهم للتعبير عن الامتنان وإظهار الفهم نحوهم بمثابة عامل وقاية ضد الارتباط السلبي بين أعراض الاكتئاب ونوعية الحياة الزوجية، ومن ثَمَّ تكون التصورات الإيجابية للتعبير العاطفي الإيجابي والتعبير عن الامتنان بمثابة مورد يسهل ويسر العلاقة الزوجية للأحسن عندما يعاني الأفراد من أعراض الاكتئاب.

وتدعم نتيجة دراسة سامباز وآخرين (2016) Sapmaz, et al نتيجة البحث الحالي إذ تشير إلى أنّ الامتنان والسعادة ترتبطان بشكل إيجابي، ووفقاً لنتائج تحليل الانحدار الهرمي الذي تم إجراؤه لتحديد القيمة التنبئية للأبعاد الفرعية للامتنان والتواضع والتسامح على السعادة ظهر أنّ الامتنان هو المنبئ الأول بالشعور بالسعادة.

ويدعم نتيجة هذا الفرض ما أشارت إليه نتائج دراسة ألبو وجابلي وماسيل (2010) Algoe, Gable, & Maisel باعتبار أنّ الامتنان له دور إيجابي في تيسير العلاقات الرومانسية بين الشريكين، ويزيد من مستويات الرضا عن الحياة اليومية، وأن الأزواج يبدون استجابات عاطفية مختلطة وكثيرة عما يقدمه الزوجات حال توجيه التعبير عن الامتنان لهم من جانب الزوجات.

ويرى الباحث أنّ حجم الإسهام الفريد للمتغيرات المستقلة ذات القدرة التنبئية بالتوافق الزوجي التي تمثلت في الفكاهة مع الآخرين، والفكاهة كأسلوب مواجهة للضغط، والامتنان في العلاقات الزوجية الذي بلغ ما بين ٢%، ٥% يعد مقبولاً كقيمة إحصائية في ظل إسهامات كثيرة لمتغيرات أخرى تمت دراستها كالتدين، والتعاطف، والذكاء الوجداني والحالة ومستوى دخل الأسرة... إلخ، مع الوضع في الاعتبار الظروف الاقتصادية الصعبة التي يعايشها المجتمع في الفترة الحالية، التي جعلت الظروف المادية وتحقيق إشباع متطلبات الحياة اليومية أهم بكثير من وجهة نظر كثير من الأزواج والزوجات التي تمت مقابلتهم من الضحك والفكاهة.

ثالثاً: النتائج الخاصة بالفروق بين المستقرين وغير المستقرين زواجياً في كل من أساليب الفكاهاة والتعبير عن الامتنان.

إذ اختار الباحث (ن=٥٠) زوجاً وزوجة بشكل عشوائي ملف بيانات عينة المستقرين زواجياً التي أجرى عليها هذا البحث التي تم تحديد خصائصهم عند وصف العينة، وتمت مقارنة بعينة أخرى من غير المستقرين زواجياً الذين لجأوا لمحكمة الأسرة لحل خلافاتهم الزوجية (ن= ٥٠) زوجاً وزوجة.

وكانت نتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسطات المجموعتين كالتالي:

جدول (١٢) نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات المستقرين وغير

المستقرين زواجياً في متغيرات البحث

المتغيرات	غير المستقرين زواجياً (ن = ٥٠)		المستقرين زواجياً (ن = ٥٠)		قيمة " ت " (د. ح = ٩٨)	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
الفكاهاة مع الآخرين	٥,٢٣	٢٩,٩٦	٤,٩٥	٢٧,٣٠	٢,٦١	٠,٠١
الفكاهاة لتعزيز الذات	٧,٧٥	٣١,٩٠	٧,٥٩	٢٩,٩٠	١,٣٠	غير دالة
الفكاهاة العدوانية	٥,١٤	٢٧,٨٨	٦,٢٤	٢٩,٢٢	١,١٧	-
الفكاهاة للتقليل من شأن الذات	٥,٧٩	٢٨,٧٢	٦,٠٢	٣٠,٧٨	١,٧٤	-
الفكاهاة كأسلوب مواجهة	٥,٣٥	٦٣,٨٦	٢١,٩٧	٢٩,٥٠	١٠,٦٤	٠,٠٠١
التعبير عن الامتنان في العلاقات الزواجية	١٤,٩٢	٧١,٢٢	١٤,٨٢	٦٤,٦٢	٢,٢١	٠,٠٥

ويتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً بين المستقرين وغير

المستقرين زواجياً في كل من تبادل الفكاهاة مع الآخرين، الفكاهاة كأسلوب مواجهة

والتعبير عن الامتنان في اتجاه المستقرين زواجياً، في حين لم توجد فروق بينهما

في كل من الفكاهاة لتعزيز الذات والفكاهاة العدوانية والفكاهاة للتقليل من شأن الذات.

وتتسق النتيجة الحالية مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كل من ساروجلو، ولا

كور، وديميور (2010) Saroglou, Lacour, Demeure إذ ارتبطت الفكاهاة بالتوافق

لدى عينة من المطلقين والمتزوجين إذ أسهم الحس الفكاهي في التنبؤ بالاستقرار الزوجي، واستخدام المستقرين زوجيا للفكاهة كأسلوب لمواجهة الضغوط إلا أنه عندما يمر الأزواج بأحداث حياة كبرى تستخدم هذه الفكاهة كآلية لتفادي التأقلم، إلا أن تأثيرها يكون محدودًا.

كما أشارت إلى وجود فروق بين المطلقين والمستقرين زوجيًا في أساليب الفكاهة الإيجابية في اتجاه المتزوجين، وأن الإدراك الإيجابي للحس الفكاهي الخاص بالزوج كان مرتبطًا ارتباطًا إيجابيًا برضا زوجته وتحسين المودة بينهما، ويبدو أيضًا أن المتزوجين يعززون نجاح زواجهما -من بين عوامل أخرى- إلى الفكاهة والضحك التي يتشاركون فيه (DiDonato, Jakubiak, 2016).

ويرى الباحث أن المستقرين زوجيًا يستخدمون الفكاهة على المستوى الاجتماعي ويستخدمونها أيضًا كأسلوب لمواجهة الضغوط اليومية ولديهم قدرة للتعبير عن الامتنان بعضهم تجاه بعض، ما يمكنهم من التفاعلات الاجتماعية، ومن تحقيق الأهداف الشخصية وتحسين مستوى التوافق الزوجي لديهم.

رابعًا: النتائج الخاصة بالفروق وفقا لكل من (النوع، المرحلة العمرية، مستوى التعليم) في كل من أساليب الفكاهة والتعبير عن الامتنان والتوافق الزوجي:

(١) الفروق بين متوسطات درجات الأزواج والزوجات المستقرين زواجيا في كل

من أساليب الفكاهة والتعبير عن الامتنان والتوافق وكانت كالتالي:

جدول (١٢) نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات الأزواج والزوجات في كل

من أساليب الفكاهة والتعبير عن الامتنان والتوافق الزوجي

المتغيرات	عينة الأزواج (ن = ١٢٠)		عينة الزوجات (ن = ١٢٠)		قيمة "ت" = (د.ح) = (٢٣٨)
	م	ع	م	ع	
تبادل الفكاهة مع الآخرين	٣١,٤٣	٧,٠٧	٣١,٤٦	٥,٨٠	٠,٠٤
الفكاهة لتعزيز الذات	٣٢,٨٥	٨,٠٦	٣٢,٤٩	٨,٧٦	٠,٣٢
الفكاهة العدوانية	٢٧,١٠	٦,٠١	٢٦,٢٩	٦,٣٢	١,٠٢
الفكاهة للتقليل من شأن الذات	٢٧,٧٦	٦,٤٤	٢٧,٣٥	٦,٥٠	٠,٥٢
الفكاهة كأسلوب مواجهة	٦٩,٩٧	١٥,٥٦	٧٠,١٩	١٧,٠٠	٠,١٠
التعبير عن الامتنان في العلاقات الزوجية	٧١,٦٤	١٣,٢٤	٧١,٥٩	١٥,٠٧	٠,٠٢
التعبير عن المشاركة الوجدانية	١٤,١٥	٤,١٣	١٤,٤٣	٣,٦٦	٠,٥٦
التجانس الفكري والقيمي	١٣,٩٢	٣,٣٣	١٤,٢١	٣,٧١	٠,٦٤
التشابه في العادات	١٠,١٥	٢,٢٦	١٠,٣٧	٢,٥٠	٠,٧٠
العلاقات الجنسية	١٠,٦٩	٣,١٤	١٠,٣٥	٣,١٥	٠,٤٨
السلام الأسري	١٧,١١	٣,٤٠	١٦,٧٦	٣,٢٤	٠,٨١
الثقة المتبادلة	١٣,٣١	٢,٠٤	١٣,٠٢	٢,٥٢	٠,٩٨
الأموال المالية	١٥,٨٧	٣,٢٥	١٥,٥٥	٣,٤٠	٠,٧١
أساليب تربية الأبناء	١١,٤٧	٢,٥٧	١١,٢٦	٢,٨١	٠,٥٥
الحرص على استمرار العلاقة	١٥,٠٧	٣,٠٦	١٥,٢٤	٣,٢٥	٠,٤١
صورة الطرف الآخر	١٧,٥٥	٤,١٩	١٧,١٦	٣,٦٦	٠,٦٩
العلاقات مع الطرف الآخر	١٥,٦٤	٣,١٢	١٥,٦٨	٣,٢٥	٠,١٠
الرضا عن العلاقة	١١,٢٠	٣,١٩	١١,٧٩	٢,٨١	١,٥٢
التوافق الزوجي بشكل كلي	١٦٦,١٥	٢٥,٤٩	١٦٥,٩٠	٢٥,٩٦	٠,٠٧

ويتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الأزواج والزوجات في متغيرات البحث، وهذا يدل على أن كلاً من الأزواج والزوجات لديهم حس الفكاهاة وقدرة في التعبير عن الامتتان بنسب متقاربة نسبياً، وهذا القدر من الفكاهاة يمكنهم من التفاعلات الاجتماعية ويمكنهم من تحقيق الأهداف الشخصية وتحسين نوعية الحياة، فالأشخاص الموسومون بالفكاهاة الذين يتصرفون بطريقة فكاهاية يكتسبون ميزة شخصية تساعدهم على التواصل بفاعلية مع الآخرين، وكما لم توجد اختلافات جوهرية بين الأزواج والزوجات في أساليب الفكاهاة، وأيضاً لم تكن بين الأزواج والزوجات المستقرين زوجياً فروقا دالة إحصائية في مكونات التوافق الزوجي.

وتختلف نتيجة هذا البحث مع دراسة لين وهوي وتشن Lin, Hsueh, Chen (2016) التي توصلت إلى أن الذكور يفضلون استخدام الفكاهاة العدوانية وتعزيز الذات ومشاركة الآخرين الفكاهاة عن الإناث الذين يفضلون الفكاهاة لتعزيز الذات. وتختلف أيضاً مع نتائج دراسة كل من تشنج لي وهوي وتشن Chang Li, Hsueh, Chen (2017) التي تشير إلى وجود فروق بين الجنسين في الفكاهاة التي تكمن في المكونات المعرفية والعاطفية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً وتتفاعل بشكل متبادل خاصة عند الإناث. وفيما يتعلق بالامتتان فتتفق نتيجة هذا البحث مع نتائج دراسة كل من يو ولي وكيم You, Lee, Lee, Kim (2018) التي أشارت إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين في التعبير عن الامتتان والرضا عن الحياة، بينما تختلف نتيجة الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة أجراها كل من تشانج لي وتنج وبيركي وتشن Chang, Li, Teng, Berki, Chen (2012) التي تشير إلى أن هناك اختلافاً بين الأزواج والزوجات في التعبير عن الامتتان، إذ كان الإناث أكثر تعبيراً عن الامتتان من الذكور.

وتتفق نتيجة هذا البحث مع ما توصل إليه طريف شوقي، محمد حسن عبد

الله (١٩٩٩) فيما يتعلق بعدم وجود فروق بين الأزواج والزوجات في التوافق الزوجي، في حين اختلفت النتيجة الحالية مع ما توصل إليه عبد اللطيف محمد خليفة (٢٠٠٨) من وجود فروق بين الأزواج والزوجات في التوافق الزوجي في اتجاه الأزواج. ويرى الباحث أنه على الرغم من أن عمليات التنشئة الاجتماعية المختلفة للذكور عن الإناث، قديماً قد تكون سبباً في اختلافهم في بعض المتغيرات النفسية؛ فإنه مع تغيرات المجتمع الثقافية والحضارية ما جعل للمرأة دوراً اجتماعياً موازياً للرجل قد يكون ذلك سبباً في طمس الفروق بينهما فيما يتعلق بمتغيرات هذا البحث، وربما تمثل الاهتمامات الشخصية والثقافية والتعليم دوراً أهم من دور النوع.

(ب) الفروق وفقاً للتعليم لدى المستقرين زوجياً في كل من أساليب الفكاهة والتعبير عن الامتنان والتوافق الزوجي وكانت كالتالي:

جدول (١٣) نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات ذوي التعليم المتوسط وذوي التعليم العالي في كل من أساليب الفكاهة والتعبير عن الامتنان والتوافق الزوجي

مستوى الدلالة	قيمة "ت" (د. ح) = (٢٣٨)	ذوي التعليم العالي (ن = ١١٢)		ذوي التعليم المتوسط (ن = ١٢٨)		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
٠,٠١	٣,٠٢	٦,٠٨	٣٢,٧٧	٦,٥٦	٣٠,٢٨	تبادل الفكاهة مع الآخرين
٠,٠٥	٢,٢٠	٩,٥٣	٣١,٤٠	٧,١٤	٣٣,٧٨	الفكاهة لتعزيز الذات
غير دالة	١,٥٠	٦,٤١	٢٦,٠٦	٥,٩٢	٢٧,٢٥	الفكاهة العدوانية
٠,٠١	٢,٦٠	٦,٠٧	٢٦,٤١	٦,٦٤	٢٨,٥٧	الفكاهة للتقليل من شأن الذات
٠,٠٥	٢,٠٣	١٧,٩٠	٧٢,٣٥	١٤,٤٥	٦٨,٠٩	الفكاهة كأسلوب مواجهة
٠,٠٠١	٣,٤٨	١٤,٥٠	٧٤,٩٤	١٣,٢٢	٦٨,٧٠	التعبير عن الامتنان في العلاقات الزوجية
غير دالة	٠,٧٤	٣,٩٦	١٤,٤٩	٣,٨٦	١٤,١١	التعبير عن المشاركة الوجدانية
٠,٠١	٢,٤٤	٣,٣٠	١٤,٦٦	٣,٦٤	١٣,٥٥	التجانس الفكري والقيمي
غير دالة	١,٧٥	٢,٣٤	١٠,٥٥	٢,٣٩	١٠,٠١	التشابه في العادات
غير دالة	١,٤٧	٣,٢٦	١٠,٨٣	٣,٠٢	١٠,٢٤	العلاقات الجنسية
٠,٠٠١	٣,٣٢	٣,١٥	١٧,٦٨	٣,٣٤	١٦,٢٨	السلام الأسري
غير دالة	١,٤٠	٢,٣٠	١٣,٣٩	٢,٢٨	١٢,٩٧	الثقة المتبادلة
٠,٠٥	٢,٣٢	٣,٥٧	١٦,٢٥	٣,٠٣	١٥,٢٥	الأمر المالي
غير دالة	٠,٧٤	٢,٦١	١١,٥١	٢,٧٦	١١,٢٥	أساليب تربية الأبناء
٠,٠٠١	٣,٢٢	٣,١١	١٥,٨٤	٣,٠٨	١٤,٥٥	الحرص على استمرار العلاقة
غير دالة	٠,٩٤	٤,٢٤	١٧,٦١	٣,٩٦	١٧,١١	صورة الطرف الآخر
٠,٠٠١	٣,٦٣	٣,١١	١٦,٤٤	٣,١٢	١٤,٩٧	العلاقات مع الطرف الآخر
غير دالة	١,٧٤	٢,٩٤	١١,٨٥	٣,٠٥	١١,١٧	الرضا عن العلاقة
٠,٠٥	٢,٩٤	٢٥,١٣	١٧١,١٦	٢٥,٣٩	١٦١,٥٣	التوافق الزوجي بشكل كلي

ويتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01 & 0,05) بين متوسطات التعليم المتوسط وذوي التعليم العالي؛ إذ كانت الفروق في اتجاه المتعلمين تعليماً متوسطاً في كل من: الفكاهاة لتعزيز الذات والفكاهاة للتقليل من شأن الذات، بينما كانت في اتجاه المتعلمين تعليماً عالياً في كل من: الفكاهاة مع الآخرين والفكاهاة كأسلوب مواجهة للضغوط، والتعبير عن الامتتان، وبعض مكونات التوافق الزوجي (التجانس الفكري والقيمي، السلام الأسري، والأمور المالية، الحرص على استمرار العلاقة، العلاقات مع الطرف الآخر) والتوافق الزوجي بشكل كلي.

وتتسق نتيجة هذا البحث فيما يتعلق بكون الفروق في اتجاه المتعلمين تعليماً عالياً في الفكاهاة كأسلوب مواجهة للضغوط مع ما توصل إليه (فتحي، 2002) إذ كانت الفروق في اتجاه المتعلمين تعليماً عالياً، وتتفق أيضاً مع ما توصل إليه كل من ساروجلو وسكاريوت (Saroglou & Scariot, 2002) في دراستهم عن الفروق في مستوى التعليم بين طلاب المدارس الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية في أساليب الفكاهاة إذ كانت في اتجاه الطلاب الجامعيين في كل من مشاركة الفكاهاة مع الآخرين، الفكاهاة لتعزيز الذات.. وتختلف نتيجة هذا البحث المتعلقة بالفروق بين المتعلمين تعليماً متوسطاً والمتعلمين تعليماً عالياً في بعض مكونات التوافق الزوجي مع ما توصلت إليه (دسوقي، 1986)، في حين لم يتوصل الباحث إلى دراسات أخرى تدعم أو تختلف مع باقي النتائج المتعلقة بالفروق وفقاً لمتغير مستوى التعليم.

ويرى الباحث أن اختلاف التوافق الزوجي باختلاف مستوى التعليم في اتجاه ذوي مستوى التعليم المرتفع يعكس أهمية التعليم في الحفاظ على الأسرة وبقاء الحياة الزوجية في حالة توافق حيث التجانس الفكري والقيمي، السلام الأسري، والتوافق في الأمور المالية، والحرص على استمرار العلاقة؛ وإن كانت هذه النتيجة قد تتنافى مع الواقع المعاش إذ توجد نسب الطلاب بين المتعلمين وغير المتعلمين أيضاً وتزايد أسباب الطلاق بغض النظر عن مستوى التعليم لتتدخل متغيرات أخرى كثيرة قد تكون مسؤولة عن عدم التوافق الزوجي منها المتطلبات المادية، الاختلافات الفكرية

والثقافية، وضعف الوازع الديني، انتشار المخدرات وشبكات التواصل الاجتماعي، والمشكلات المتعلقة بالضعف الجنسي لدى الأزواج... إلخ.

(ج) الفروق وفقا للعمر لدى المستقرين زواجيا في كل من أساليب الفكاهاة والتعبير عن الامتنان والتوافق الزوجي وكانت كالتالي:

جدول (١٤) نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات فئة العمر (٤١ : ٦٠) عاما، فئة العمر

(٤١ : ٦٠) عاما في كل من أساليب الفكاهاة والتعبير عن الامتنان والتوافق الزوجي

المتغيرات	المرحلة العمرية من ٢٠:		المرحلة العمرية ٤١:		قيمة "ت" = (د. ح.) الدلالة	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
تبادل الفكاهاة مع الآخرين	٣٢,٨٣	٦,٥٢	٣٠,٦٥	٦,٢٧	٢,٠٧	٠,٠٥
الفكاهاة لتعزيز الذات	٣٢,١٩	٨,٧٩	٣٣,٦٥	٧,٥٣	١,٢٥	—
الفكاهاة العدوانية	٢٦,٣٢	٦,٠١	٢٧,٤٨	٦,٤٧	١,٣٧	—
الفكاهاة للتقليل من شأن الذات	٢٧,٦٥	٦,٤٢	٢٧,٣٨	٦,٥٨	٠,٣٠	—
الفكاهاة كأسلوب مواجهة	٧١,٥٩	١٦,١٢	٦٦,٩٣	١٦,٢١	٢,٠٩	٠,٠٥
التعبير عن الامتنان في العلاقات الزوجية	٦٩,٧٤	١١,٩٦	٧٢,٥٦	١٥,٠٤	١,٥٠	غير دالة
التعبير عن المشاركة الوجدانية	١٤,٥٠	٣,٧٤	١٣,٨٤	٤,٢٠	١,٢٢	غير دالة
التجانس الفكري والقيمي	١٤,٢٢	٣,٣٥	١٣,٧٥	٣,٨٥	٠,٩٥	—
التشابه في العادات	١٠,٢٩	٢,٣٢	١٠,٢٠	٢,٥١	٠,٢٧	—
العلاقات الجنسية	١٠,٤٦	٣,٠٨	١٠,٦٤	٣,٢٧	٠,٤٧	—
السلام الأسري	١٧,٠١	٣,٣٧	١٦,٨٠	٣,٢٣	٠,٤٣	—
الثقة المتبادلة	١٢,١٦	٢,٣٢	١٣,٩٠	٢,٢٦	١,٩٨	٠,٠٥
الأموال المالية	١٥,٤٦	٣,٤٤	١٦,٢٥	٣,٠٢	١,٧٣	—
أساليب تربية الأبناء	١١,١٧	٢,٨٣	١١,٧٩	٢,٣٤	١,٦٦	—
الحرص على استمرار العلاقة	١٤,٠٣	٣,١٧	١٥,٨٩	٣,١٣	١,٩٩	٠,٠٥
صورة الطرف الآخر	١٦,٩٨	٤,١٣	١٨,١٠	٣,٩٣	١,٩٨	٠,٠٥
العلاقات مع الطرف الآخر	١٥,٧٤	٣,٢٤	١٥,٥٠	٣,١١	٠,٥٤	غير دالة
الرضا عن العلاقة	١١,٥٣	٢,٩٥	١١,٤٢	٣,١٧	٠,٢٥	—
التوافق الزوجي بشكل كلي	١٦٥,٥٥	٢٤,٧٠	١٦٧,٠١	٢٧,٧١	٠,٤١	—

ويتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية في أغلب متغيرات

البحث بين متوسطات الأزواج والزوجات في المرحلة العمرية، فيما عدا (تبادل

الفكاهاة مع الآخرين، الفكاهاة كأسلوب مواجهة) في اتجاه المرحلة العمرية من ٢٠:

٤٠ عاما في حين كانت في اتجاه المرحلة العمرية من ٤١ : ٦٠ عاما في كل من (الثقة المتبادلة، الحرص على استمرار العلاقة، صورة الطرف الآخر) كمكونات فرعية في التوافق الزوجي.

وتتفق هذه النتيجة فيما يتعلق بوجود فروق وفقا للمرحلة العمرية في مشاركة الفكاهاة مع الآخرين والفكاهاة كأسلوب مواجهة وفقا للمرحلة العمرية مع دراسة هيرث (1997) Herth التي أشارت إلى أن هناك اختلافاً في العمر وليس النوع فيما يتعلق بالفكاهاة كأسلوب مواجهة للضغوط لدى الراشدين، وتتفق أيضا نتائج هذا البحث مع ما توصلت إليه دراسة كل من فالانجي ودي كارولي وساجوني Falanga, De (2014) Caroli, Sagone التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية للفكاهاة في المرحلة العمرية، إذ أظهرت أن الأصغر سنا يميلون إلى استخدام الفكاهاة أكثر من الأكبر سنا خاصة الفكاهاة لتعزيز الذات والفكاهاة مع الآخرين.

وتوصل هذا البحث إلى عدم وجود فروق في التعبير عن الامتتان وفقا للمرحلة العمرية إلا أن هذه النتيجة تختلف مع نتائج دراسة كل من لينج ling (2017) ودراسة اليمانده هيل (2014) Allemand, Hill التي أشارت إلى أن درجة الامتتان تختلف باختلاف المرحلة العمرية من المراهقة إلى الشيخوخة، إذ يميل التعبير عن الامتتان إلى الانخفاض مع التقدم في العمر. وربما يعود التشابه بين الأصغر عمرا والأكبر عمرا -وفقا لرأي الباحث- في التعبير عن الامتتان في العلاقة الزوجية في الثقافة العربية إلى ما يعكسه مفهوم الامتتان وتشبعه بالعامل الثقافي والجانب الديني الذي يحث على تقديم الشكر والتقدير لمن نتعامل معهم اجتماعياً، ولذا فهو مفهوم ممتد عبر الزمن وعبر المراحل العمرية المختلفة، ولذا اختفت الفروق الجوهرية في التعبير عنه وفقا للعمر.

كما اتضح وجود فروق وفقا للفئة العمرية في بعض مكونات التوافق الزوجي

وهي: صورة الطرف الآخر، الثقة المتبادلة، الحرص على استمرار العلاقة، وتختلف هذه النتيجة مع ما توصل إليه (خليفة، ٢٠٠٨) حول أنّ التقدم في الزواج مع العمر يجعل المتزوجين أكثر توافقاً في مكونات التوافق الزواجي المتعلقة بالتعاطف والمشاركة الوجدانية والتفاهم في الشئون المالية في حين كانت في اتجاه الأقل في فترة الزواج في كل من التواصل الوجداني والرضا عن العلاقة الجنسية. وعلى الرغم من اختلاف المكونات التي ظهرت لدى الأكبر عمراً والأصغر عمراً بين البحث الحالي ودراسة (خليفة، ٢٠٠٨) على نفس المقياس المستخدم إلاّ أنهما يتسقان بشكل عام في أنّ الأكبر عمراً أكثر توافقاً حتى لو اختلفت مكونات التوافق من بحث إلى آخر.

ويرى الباحث -وفقاً للواقع- أنّ الأصغر عمراً أكثر ميلاً للفكاهة من الأكبر عمراً ربما لإقبالهم على الحياة، وأنهم ما زالوا يتمتعون بضغط وأعباء أقل وأن لديهم شبكة علاقات اجتماعية وميل إلى شغل أوقاتهم مع الآخرين أكثر مما يكون لدى الأكبر سناً. وربما ظهر ذلك حتّى في مكونات التوافق النفسي إذ كان الأكبر عمراً هم الأكثر حرصاً على استمرار العلاقة والثقة المتبادلة وصورة الطرف الأكبر، وهي مكونات ثلاثة تعد مترابطة معاً -من وجهة نظر الباحث- لبقاء الحياة الزوجية واستمرارها مع شريك الحياة، وربما يعود ذلك إلى ما يتسم به أغلب الكبار من نضج ووعي وحكمة تجعلهم أكثر حرصاً على استمرار العلاقة والتمسك بشريك الحياة والثقة فيه أكثر مما يفعل الأصغر عمراً.

استنتاجات ختامية:

من استقراء النتائج السابقة نستنتج أن بعض أساليب الفكاهاة الإيجابية المتمثلة في مشاركة الفكاهاة مع الآخرين، والفكاهاة كأسلوب لمواجهة الضغوط، وكذلك التعبير عن الامتتان كمتغيرات إيجابية؛ أسهمت بنسبة محدودة دالة إحصائياً في التنبؤ بالتوافق الزوجي، وهذا يعني أن هذه المتغيرات التي تم دراستها في هذا البحث أضافت للدرجة الكلية لتباين التوافق الزوجي بنسبة تتراوح من ٢% إلى ٥% من التباين الكلي وتضيف لإسهامات المتغيرات التي تناولتها بحوث سابقة تمثلت في الذكاء الوجداني والتعاطف والتدين وتوكيد الذات والعوامل الخمسة للشخصية والحب المتبادل بين الزوجين... إلخ. ولذلك تعد هذه النسبة من وجهة نظر الباحث نسبة مقبولة إلى حد ما في ضوء تداخل عديد من المتغيرات قد تسهم في التنبؤ بالتوافق الزوجي، وفيما يتعلق بالفروق اتضح أن الفروق بين المستقر زواجهم وغير المستقر زواجهم، كانت في اتجاه المستقر زواجهم في الفكاهاة الإيجابية المتمثلة في مشاركة الفكاهاة مع الآخرين والفكاهاة لتعزيز الذات والفكاهاة كأسلوب لمواجهة الضغوط، وكذلك التعبير عن الامتتان في العلاقة الزوجية في حين كانت في اتجاه غير المستقر زواجهم في الفكاهاة السلبية المتمثلة في الفكاهاة العدوانية والفكاهاة التي تقلل من شأن الذات.

وفيما يتعلق بالفروق وفقاً للنوع لم تكن الفروق دالة في كل متغيرات البحث، وعند المقارنة وفقاً للمستوى التعليمي اتضح وجود فروق أيضاً وفقاً للمستوى التعليمي إذ كانت الفروق في اتجاه المتعلمين تعليماً متوسطاً في كل من: الفكاهاة لتعزيز الذات والفكاهاة للتقليل من شأن الذات، بينما كانت في اتجاه المتعلمين تعليماً عالياً في كل من: الفكاهاة مع الآخرين والفكاهاة كأسلوب لمواجهة للضغوط، والتعبير عن الامتتان، وبعض مكونات التوافق الزوجي (التجانس الفكري والقيمي، السلام الأسري، والأمور

المالية، الحرص على استمرار العلاقة، العلاقات مع الطرف الآخر)، والتوافق الزوجي بشكلٍ كلي؛ بينما لم توجد فروق وفقاً للتعليم في باقي المتغيرات، وفيما يتعلق بالمرحلة العمرية تبين عدم وجود فروق دالة إحصائياً في أغلب متغيرات البحث بين متوسطات الأزواج والزوجات وفقاً للمرحلة العمرية، فيما عدا (الفكاهة كأسلوب مواجهة، صورة الطرف الآخر) في اتجاه الأكبر سناً، والنتائج في مجملها تضيف لما سبق من دراسات أجريت حول التوافق الزوجي.

وتجدر الإشارة إلى أهمية المقياسين المستخدمين في هذا البحث للمرة الأولى وثبتت كفاءتهم السيكومترية، وهما مقياس أساليب الفكاهة الذي أعده (مارتن) وترجمه الباحث الحالي، ومقياس التعبير عن الامتنان في العلاقات الزوجية من إعداد الباحث الحالي، ما يجعلهما إضافة جديدة للبحوث في هذا المجال، ويمكن الوثوق في استخدامهما في بحوث لاحقة.

بحوث مقترحة:

من خلال ما توصلت إليه البحوث السابقة والنتائج الخاصة بهذا البحث يمكن التوصية بإجراء مزيدٍ من البحوث حول ما يلي:

١- دراسة القوي الإنسانية والفضائل الإيجابية-وليس قوى إيجابية منفصلة كما تم في هذا البحث-في شكلها المتكامل لدى المتزوجين ومعرفة قدرتها التنبئية بالتوافق الزوجي لديهم.

٢- إجراء بحوث تعتمد على برامج إرشادية لتنمية الفكاهة والتعبير عن الامتنان لدى المتزوجين.

٣- استخدام المنهج الكيفي للحالات الفردية من (المتوافقين زوجياً-غير المتوافقين زوجياً) والكشف عن البرؤفايل النفسي والاجتماعي والثقافي لدى الحالات الفردية.

٤- يمكن إجراء دراسة تعتمد على منهج تحليل التحليل للبحوث السابقة التي أجريت

على التوافق الزوجي للوصول لقاعدة بيانات تفيد في تقديم النصح والتوجيه وتستخدم بشكل فاعل لدى الأخصائيين النفسيين في محاكم الأسرة لمحاولة الحد من ظاهرة الطلاق المتزايدة في الوقت الحالي.

٥- إجراء مزيدٍ من الدراسات باستخدام مقياس أساليب الفكاهة على عينات مختلفة للكشف عن أساليب الفكاهة لدى مراحل ارتقائية مختلفة ولدى عينات ذات طبيعة خاصة كالمقارنة بين العاديين والمرضي وذوي الاحتياجات الخاصة.

المراجع:

- إبراهيم، زكريا. (١٩٨٨). **سيكولوجية الفكاهة والضحك**، القاهرة: مكتبة مصر.
- إسبانيول، ليزا. ج ، ستودنجر، أورسولا. (٢٠٠٦). **سيكولوجية القوى الإنسانية** ترجمة: صفاء الأعرس، نادي شريف، عزيزة السيد، علاء الدين كفاي، القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة.
- برجسون، هنري. (١٩٩٦). **الضحك: البحث في دلالة المضحك**. ترجمة سامي الدروبي، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- الحفني، عبد المنعم. (١٩٧٨). **موسوعة علم النفس والتحليل النفسي**، القاهرة: مكتبة مدبولي.
- خليفة، عبد اللطيف محمد. (٢٠٠٨). **العلاقة بين الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي** دراسة على عينة من الأزواج والزوجات المصريين. **حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية بكلية الآداب جامعة القاهرة**، الحولية ٤، الرسالة ١، ١-١٥٥.
- الخولي، سناء. (١٩٨٢). **الزواج والعلاقات الأسرية**. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- الدسوقي، راوية محمود. (١٩٨٦). **التوافق الزوجي**. دكتوراه، كلية الآداب، جامعة الزقازيق.
- زكي، حسام محمود. (٢٠٠٨). **الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا**. ماجستير غير منشورة. قسم الصحة النفسية، كلية التربية جامعة المنيا.
- عبد الجابر، عبد المريد. (٢٠١٤). **دور التدوين والمساندة الاجتماعية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالامتحان لدى المراهقين والراشدين**. **حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية، كلية الآداب، جامعة القاهرة**، الحولية العاشرة، الرسالة الرابعة، أبريل. ١: ٦٠.

عبد الحميد، شاكر. (٢٠٠٣). الفكاهة والضحك. الكويت: سلسلة عالم المعرفة، العدد ٢٨٩.

عبد العزيز، رشاد علي. (١٩٩٣). علم النفس المرضي: دراسات في علم النفس، القاهرة: دار عالم المعرفة.

عبد المعطي، حسن مصطفى، الدسوقي، راوية محمود. (١٩٩٣). التوافق الزوجي وعلاقته بتقدير الذات والقلق والاكتئاب، مجلة علم النفس، السنة ٧، ع ٢٨، ٦: ٣٣.

عصام الدين، رشا محمد. (٢٠١٣). نوعية الحياة وعلاقتها بكل من الامتنان والسعادة والتسامح "دراسة نمائية"، دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة طنطا.

فايق، أميرة؛ الصبوة، محمد نجيب. (٢٠١٣). بعض متغيرات القابلية للتغيير الإيجابي والقابلية للتقبل العاطفي المنبئة بنجاح العلاقة الزوجية لدى الأزواج المنفصلين عاطفياً. مجلة علم النفس الإكلينيكي والإرشادي، مجلد ١، ع ٤، ٦٥٨: ٦١٣.

فتح الباب، صفية. (٢٠١٥). علاقة الامتنان بالتفاؤل والتدين وبعض المتغيرات الديموجرافية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٨٦، ٢٥، ٢٦٥-٢٩٧.

فرج، طريف شوقي؛ عبد الله، محمد حسن. (١٩٩٩). توكيد الذات والتوافق الزوجي. المجلة العربية للعلوم الإنسانية، الكويت: ع ٦٧، مجلد ١٧، ١٧٨: ٢١٣.

كمال، بدرية أحمد. (١٩٩٦). حاسة الدعابة لدى بعض طلاب الجامعة دراسة في ضوء بعض المتغيرات النفسية. مجلة علم النفس، ع ٢٧، الهيئة المصرية العامة للكتاب. ٧٠: ٩٥.

محمد، النابغة فتحي. (٢٠٠٢). الحس الفكاهي والتفاؤل كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين منغصات الحياة اليومية وكل من الغضب وأعراض الاكتئاب. دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المنيا.

محمود، الطاهرة. (٢٠٠٤). التدين في العلاقات الزوجية والتوافق الزوجي. دراسات نفسية، مجلد ١٤، ع (٤)، ٥٧٥ : ٥٩٤.

مخيمر، هشام محمد. (٢٠٠٧). الذكاء الانفعالي وفاعلية الذات والتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، ع ٣، كلية التربية، جامعة حلوان.

مرسي، صفاء إسماعيل، الصبوة، محمد نجيب. (٢٠٠٤). علاقة الاختلال الزوجي بكل من التعاطف بين الزوجين والإدراك الإيجابي لشريك الحياة. دراسات عربية في علم النفس، مجلد ٣، ع ٢، ٣١ : ٥٨.

Aillaud, M., & Piolat, A. (2012). Influence of gender on judgment of dark and nondark humor. **Individual Differences Research**, 10, 4, 211–222.

Algoe, S, Stanton AL. (2012). Gratitude when it is needed most: Social functions of gratitude in women with metastatic breast cancer. **Emotion**, 12,1,163–168.

Algoe, S. & Zhaoyang, R. (2016). Positive Psychology in Context: Effects of Expressing Gratitude in Ongoing Relationships Depend on Perceptions of Enactor Responsiveness. **Journal of Positive Psychology**. 11,4, 399–415. doi:10.1080/17439760.2015.1117131

Algoe, S., Gable, S.L and Maisel, N.C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. **Personal Relationships**, 17, 217–233.

Arıcioglu, A. (2016). Mediating the Effect of Gratitude in the Relationship between Forgiveness and Life Satisfaction among University Students. **International Journal of Higher Education**, 5, 2, 275-282.

Armita, C.M, Fritz, M.M & Lyubomirsky, S. (2017). Functions of Positive Emotions: Gratitude as a Motivator of Self-Improvement and Positive Change. **Emotion Review**, 9, 3, 183–190.

Barbato, C. A; Graham, E. E; Perse, E. M. (1997). Interpersonal communication motives and perceptions of humor among elders. **Communication Research Reports** 14,1, 48-57.

- Bartlett, M.Y& DeSteno, D. (2006). Gratitude and Prosocial Behavior: Helping When It Costs You. **Psychological Science**, 17, 4,319-325.
- Berlyne, D. E. (1979). *Laughter, humor and play*. In: Lindzy. G& Aronson, E. "**Handbook of Social Psychology**, Vol III, USA: Addison-Wesley Pub.
- Bono, G., Emmons, R. A.,& McCullough, M. E. (2004). Gratitude in Practice and the Practice of Gratitude. In P. A. Linley& S. Joseph (Eds.), **Positive psychology in practice** (pp. 464-481). Hoboken, NJ, US: John Wiley& Sons Inc.
- Bressler, E. R., Martin, R. A.,& Balshine, S. (2006). Production and appreciation of humor as sexually selected traits. **Evolution and Human Behavior**, 27, 121-130. doi:10.1016/j. evolhumbehav. 2005.09.001
- Çalışandemir, F.& Tagay, O. (2015). Multidimensional perfectionism and humor styles the predictors of life satisfaction. **Procedia-Social and Behavioral Sciences** 174, 939 – 945
- Campbell, L, Martin, R.A and. Ward, J.R. (2008). An observational study of humor use while resolving conflict in dating couples. **Personal Relationships**, 15, 41–55.
- Cann . A, Norman, M.A, Welbourne J.L& Calhoun,L.G .(2008). Attachment Styles, Conflict Styles and Humor Styles: Interrelationships and Associations with Relationship Satisfaction. **European Journal of Personality**. 22: 131–146
- Chang, Y.P, Tsui-Shan Li, T.S, Teng, H.Y, Berki,A& Chen, L.H .(2012) Living with Gratitude: Spouse's Gratitude on One's Depression. **Journal of Happiness Studies**. DOI 10.1007/s10902-012-9389-4
- DiDonato, T. E& Jakubiak, B. K. (2016). Strategically Funny: Romantic Motives Affect Humor Style in Relationship Initiation. **Europe's Journal of Psychology**, 12, 3, 390–405.
- DiDonato, T. E., Bedminster, M. C.,& Machel, J. J. (2013). My funny valentine: How humor styles affect romantic interest. **Personal Relationships**, 20, 374-390. doi:10.1111/j.1475-6811.2012.01410.x

- Emmons, R. A. & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention . **Journal of Clinical psychology**, 69, 8 :846-55. doi: 10.1002/jclp.22020
- Emmons, R. A. (2004). The Psychology of Gratitude: An Introduction. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), **Series in affective science. The psychology of gratitude** (pp. 3-16). New York, NY, US: Oxford University Press. <http://dx.doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0001>
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. **Journal of Social and Clinical Psychology**, 19,1, 56-69. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.56>
- Emmons, R. A., & Kneezel, T. T. (2005). Giving Thanks: Spiritual and Religious Correlates of Gratitude. **Journal of Psychology and Christianity**, 24,2, 140-148.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. **Journal of Personality and Social Psychology**, 84, 377-389. doi:10.1037/0022-3514.84.2.377.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. (2012). **The Psychology of Gratitude**. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.001.0001>
- Emmons, R. A., & Mishra, A. (2011). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger (Eds.), **Series in positive psychology. Designing positive psychology: Taking stock and moving forward** (pp. 248-262). New York, NY, US: Oxford University Press. <http://dx.doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195373585.003.0016>
- Ferguson, M. A., & Ford, T. E. (2008). Disparagement humor: A theoretical and empirical review of psychoanalytic, superiority, and social identity theories. **Humor—International Journal of Humor Research**, 21,3, 283–312. doi:10.1515/HUMOR.2008.014.

- Ford, T. E, Lappia, S.K; Holdenb, C.J .(2016). Personality, Humor Styles and Happiness: Happy People Have Positive Humor Styles. **Europe's Journal of Psychology**, 12,3, 320–337, doi:10.5964/ejop.v12i3.1160.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? **Review of General Psychology**, 2,3, 300–319. doi:10.1037/1089-2680.2.3.300.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. **American Psychologist**, 56, 3, 218–226. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218.
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, Like Other Positive Emotions, Broadens and Builds. In R. A. Emmons& M. E. McCullough (Eds.), **Series in affective science. The psychology of gratitude** (pp. 145-166). New York, NY, US: Oxford University Press.<http://dx.doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0008>
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. **Advances in Experimental Social Psychology**; 47, 1-53. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- Fredrickson, B. L.,& Losada, M. F. (2013). "Positive affect and the complex dynamics of human flourishing": Correction to Fredrickson and Losada (2005). **American Psychologist**, 68, 9, 822. <http://dx.doi.org/10.1037/a0034435>
- Froh, J. J.,& Bono, G. (2008). The gratitude of youth. In S. J. Lopez (Ed.), *Praeger perspectives. Positive psychology: Exploring the best in people, Vol. 2. Capitalizing on emotional experiences* (pp. 55-78). Westport, CT, US: Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Gavanski, I. (1986). Differential sensitivity of humor ratings and mirth responses to cognitive and affective components of the humor response. **Journal of Personality and Social Psychology**, 51,1, 209-214.

- Geram, K. (2016). Prediction of Marital Satisfaction Based on Personality Traits and Sense of Humor among Employed Women. **Mediterranean Journal of Social Sciences**, 7,4, 123- 128.
- Gordon, C. L., Arnette, R. A. M., & Smith, R. E. (2011). Have you thanked your spouse today? Felt and expressed gratitude among married couples. **Personality and Individual Differences**, 50, 339–343. doi:10.1016/j.paid.2010.10.012
- Graham, E. E; Papa, M.J;Brooks, M. G. (1992). Functions of Humor in Conversation: Conceptualization and Measurement. **Western Journal of Communication** 56,2, 161-183.
- Hall, J. A. (2013). Humor in long-term romantic relationships: The association of general humor styles and relationship-specific functions with relationship satisfaction. **Western Journal of Communication**, 77, 272–292. doi:10.1080/10570314.2012.757796
- Hall, J.A. (2017). Humor in romantic relationships: A meta-analysis. **Personal Relationships**, DOI: 10.1111/per.12183.
- Henrich, J., Heine, S. J., & Norenzayan, A. (2010). The weirdest people in the world? **Behavioral and Brain Sciences**, 33, 1–75.
- Horn, A.B, Samson, A.C, Debrot, A& Preez, M. (2018). Positive humor in couples as interpersonal emotion regulation: A dyadic study in everyday life on the mediating role of psychological intimacy. **Journal of Social and Personal Relationships**, 1-21, DOI: 10.1177/0265407518788197
- Jovanovic, V .(2011). Do humor styles matter in the relationship between personality and subjective well-being? **Scandinavian Journal of Psychology**, 52, 502–507.
- Keltner, D& Bonanno, G. (1997). A Study of Laughter and Dissociation: Distinct Correlates of Laughter and Smiling During Bereavement. **Journal of Personality and Social Psychology**, 73, 4, 687-702.
- Kubacka, K.E, Finkenauer, C. Rusbult C.E, Keijsers, L. (2011). Maintaining Close Relationships: Gratitude as a Motivator and a Detector of Maintenance Behavior. **Personality and Social Psychology**

Bulletin. 37,10, 1362-75.

- Kuhlman, T. L. (1985). A study of salience and motivational theories of humor. **Journal of Personality and Social Psychology**, 49, 1, 281-286. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.49.1.281>
- Lambert, N. M., Graham, S. M., Fincham, F. D., & Stillman, T. F. (2009). A changed perspective: How gratitude can affect sense of coherence through positive reframing. **The Journal of Positive Psychology**, 4, 6, 461-470. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760903157182>
- Lambert, N.M & Fincham, F.D. (2011). Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. **Emotion**, 11,1, 52-60. doi: 10.1037/a0021557.
- Martin, R. A. (2007). **The psychology of humor: An integrative approach**. Amsterdam, Netherlands: Elsevier.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. **Journal of Research in Personality**, 37,1, 48-75.
- Martin, R. A; Kuiper, N. A; Olinger, L. J; Dance, K. A. (1993). Humor, Coping with Stress, Self-Concept, and Psychological Well-Being. **Humor-International Journal of Humor Research** 6,1, 89-104 .
- McCreaddie, M., & Wiggins, S. (2008). The purpose and function of humor in health, health care and nursing: a narrative review. **Journal of Advanced Nursing**, 61, 6, 584-595. doi:10.1111/j.1365-2648.2007.04548.x.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. **Journal of Personality and Social Psychology**, 82, 112-127. doi:10.1037/0022-3514.82.1.112.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is Gratitude a Moral Affect? **Psychological Bulletin**, 127, 249-266. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.127.2.249>

- McCullough, M.E; Kimeldorf, M.B & Cohen, A.D. (2000). An Adaptation for Altruism? The Social Causes, Social Effects, and Social Evolution of Gratitude. **Current direction in Psychological Sciences**. 17, 4, 281-285.
- Narula, B. (2015). An Additive Impact of Relationship between Gratitude and Forgiveness: A Review. **The International Journal of Indian Psychology**, 3, 1, 43-48.
- Neuz, E, Neuz, C. & Blissett, S. (1998). Sense of humor as a moderator of the relation between stressful events and psychological distress: a prospective analysis. **Journal of Personality and Social psychology**, 54, 3, 520-525.
- Otto, A. K, Szczyzny EC, Soriano EC, Laurenceau JP, Siegel SD .(2016). Effects of a randomized gratitude intervention on death-related fear of recurrence in breast cancer survivors. **Health Psychology**, 35, 12, 1320-1328.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). **Character strengths and virtues: A handbook and classification**. Washington, DC, US: American Psychological Association; New York, NY, US: Oxford University Press.
- Piontkowski, S. (2011). **First baby, First year, Gratitude and Emotional Approach Coping as Predictors of Adjustment and Life Satisfaction during The Transition to Motherhood**. Master of Arts, Department of Counseling and Personnel Services. <https://pdfs.semanticscholar.org/.../5618922d5c821234a7dbd7690>.
- Porterfield, A. L. (1987). Does Sense of Humor Moderate the Impact of Life Stress on Psychological and Physical Well-Being? **Journal Research Of Personality**, 21, 306-317.
- Puente-Díaz, R & Meixueiro, G. (2016). An exploration of the relationships between gratitude, life satisfaction, and importance of helping others among a representative sample of the adult population of Mexico. **Cogent Psychology**, 3: 1160558 <http://dx.doi.org/10.1080/23311908.2016.1160558>.

- Ramzan, N, Rana. A. (2014). Expression of Gratitude and Subjective Well-Being Among University Teachers. **Middle-East Journal of Scientific Research** 21,5, 756-762
- Safari, R. (2016). Evaluating the relationship between humor styles and marital satisfaction among education a ministry staffs in Sari. **The Social Science Journal**, 11, 9, 2362-2366.
- Safrank, R.& Schill, T. (1982). Coping with stress: Does humor help? **Psychological Reports**, 51, 2, 222-228.
- Sahin, B& Tagay, O. (2015). Optimism, Humor Styles and Hopelessness as predictors of Meaning in life for Turkish University Students. **International Journal of Humanities and Social Sciences**. 5(10), 90-99.
- Saroglou, V, Lacour. C, Demeure. M.E, (2010) Bad Humor, Bad Marriage: Humor Styles in Divorced and Married Couples. **Europe's Journal of Psychology**. 3, 94-121.
- Saroglou, V.,& Anciaux, L. (2004). Liking sick humor: Coping styles and religion as predictors. *Humor: International Journal of Humor Research*, 17,3, 257-277.<http://dx.doi.org/10.1515/humr.2004.012>
- Saroglou, V.,& Scariot, C. (2002). Humor Styles Questionnaire: personality and Educational Correlates in Belgian High Schoole and College Students. **European Journal of Personality**, 16, 43-54.
- Scheel, T& Gockel, C. (2017). **Humor at Work in Teams, Leadership, Negotiations, Learning and Health**, Springer Briefs in Psychology, Springer International Publishing.
- Seligman, M.,& Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. **American Psychologist**, 55, 5-14. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Szcześniak, M& Soares, E.(2011). Are proneness to forgive, optimism and gratitude associated with life satisfaction? **Polish Psychological Bulletin** 42,1, 20-23 DOI: 10.2478/v10059-011-0004-z

- Traş, Z., Arslan, C.&Taş, A. M. (2011).Analysis of humor styles problem solving and self-esteem of prospective teachers. **International Journal of Human Sciences**, 8, 2,716-732.
- Tümkeya, S. (2011). **Humor styles and socio-demographic variables as predictors of subjective well-being of Turkish university students**. Education and Science, 36, 158-170.
- Waters, L. (2012). Predicting Job Satisfaction: Contributions of Individual Gratitude and Institutionalized Gratitude. **Psychology**. 3, 12.A, 1174-1176
- Weaver, J. B., Masland, J. L., Kharazmi, S.,& Zillmann, D. (1985). Effect of alcoholic intoxication on the appreciation of different types of humor. **Journal of Personality and Social Psychology**, 49,3, 781-787.<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.49.3.781>
- Wood, A. M., Froh, J. J.,& Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. **Clinical psychology review**, 30, 7, 890-905. doi:10.1016/j.cpt.2010.03.005
- Wood, A. M., Joseph, S.,& Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the big five facets. **Personality and Individual Differences**, 46,4, 443-447. doi:10.1016/j.paid.2008.11.012
- Wood, A, Stephen J,& Alex L. (2007). Coping Style as a Psychological Resource of Grateful People. **Journal of Social and Clinical psychology**. 26, 9, 1076-1093.
- Ziv, A.,& Gadish, O. (1989). Humor and marital satisfaction. **The Journal of Social Psychology**, 129, 6, 759- 768 .<http://dx.doi.org/10.1080/00224545.1989.9712084>