

[٢]

الحس الفكاهي وعلاقته بكل من جودة الحياة والشعور
بالسعادة لدى الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال

د. مها أحمد محمد الرزاز
مدرس بقسم رياض الأطفال
كلية التربية- جامعة طنطا
Maha_am55@yahoo.com

الحس الفكاهي وعلاقته بكل من جودة الحياة والشعور بالسعادة لدى الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال د. مها أحمد محمد الرزاز *

ملخص البحث:

هدفت الدراسة الحالية فهم طبيعة العلاقة بين متغيرات الحس الفكاهي وجودة الحياة والشعور بالسعادة والوقوف على درجة التأثير والتأثر بين المتغيرات الثلاثة، كما هدفت هذه الدراسة التعرف على مدى إسهام مكونات كل من جودة الحياة والشعور بالسعادة في علاقته بالحس الفكاهي، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة بلغت (٢٤٥) طالبة معلمة بالفرقة الرابعة بقسم رياض الأطفال بكلية التربية جامعة طنطا، وطبق عليهم مقياس الحس الفكاهي (إعداد الباحثة)، مقياس جودة الحياة (إعداد الباحثة)، مقياس السعادة (إعداد سيد البهاص، ٢٠١٠). وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد الحس الفكاهي وأبعاد كل من جودة الحياة والشعور بالسعادة لدى أفراد عينة الدراسة، وجود فروق دالة إحصائياً بين الطالبات المعلمات مرتفعي جودة الحياة والطالبات المعلمات منخفضي جودة الحياة على جميع أبعاد الحس الفكاهي في اتجاه مرتفعي جودة الحياة، وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات الطالبات مرتفعي الشعور بالسعادة والطالبات منخفضي الشعور بالسعادة على أبعاد الحس الفكاهي والدرجة الكلية للسعادة في اتجاه مرتفعي الشعور بالسعادة.

الكلمات المفتاحية للبحث: الحس الفكاهي - جودة الحياة - السعادة.

* مدرس بقسم رياض الأطفال - كلية التربية - جامعة طنطا - Maha_am55@yahoo.com

Abstract:

The current study aimed at understanding the nature of the relationship between the variables of humor, the quality of life, a feeling of happiness, and examining the degree of influence and influence among the three variables. This study also aimed to identify the extent to which the components of both quality of life and a feeling of happiness contribute to predicting the sense of humor. This study was conducted on a sample that reached (245) Student, teacher, fourth year, kindergarten department, Faculty of Education, Tanta University, and applied a humorous sense scale (researcher preparation), quality of life scale (researcher preparation), happiness scale (prepared by Syed Al-Bahas, 2010). The results of this study resulted in the presence of statistically positive correlational relationships between the dimensions of humor and the dimensions of both the quality of life and a feeling of happiness among the members of the study sample, the presence of statistically significant differences between female students, teachers of high quality of life, and female students, teachers of low quality of life, on all dimensions of humor in an elevated direction The quality of life, and the presence of statistically significant differences between the degrees of high- happiness female students and low-happiness female students on the dimensions of humor and the overall degree of happiness in the direction of high- happiness.

Research keywords: Sense of humor- quality of life- Happiness

مقدمة البحث:

تعد فئة الشباب الجامعي العمود الفقري لأي تقدم وازدهار في حياة الشعوب والأمم , وذلك لأن مرحلة الشباب تعد من أزهى وأقوى مراحل العمر في حياة الإنسان , كما أنها فترة التألق والظهور على مسرح الأحداث الحياتية , وهي فترة العمل والحيوية والنشاط, ولكن غالبا لا يجد الشباب المناخ المناسب لاستثمار طاقاته بل يجد نفسه أمام أحداث الحياة الضاغطة سواء كانت ضغوط دراسية ومهنية واقتصادية وأسرية وصحية والضغوط المرتبطة بالعلاقات مع الآخرين؛ وكل هذه الضغوط تبعث على الإنسان الشعور بالتوتر والقلق.

ويعد الحس الفكاهي (Sense of humor) أحد الموضوعات المهمة في مجال علم النفس الإيجابي وآلية دفاع نفسية تساعد على مواجهة الضغوط النفسية والصدمات، ومحور رئيسي في البعد الانبساطي لشخصية الأفراد والذي يتمثل في ميل الفرد إلى الفكاهة والاستمتاع بما يسمعه من مواقف طريفة ومضحكة، ويؤكد على ذلك رأى فيلسوف الحياة المعاصر " ننتشه " في كتابه " إرادة القوة " حيث يقول "إن الفكاهة والضحك هو الدواء المطهر الذي يزيل ما في النفس من أدران الهم والقلق واليأس والحقد والتشاؤم" ويضيف "إنني اعرف تماما لماذا الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يمرح ويضحك؟ والإجابة لأنه أكثر الموجودات ألما، وتعاسة، وشقاء، كما أنه أكثر بشاشة واتسراح" (محمد الطيب وسيد البهاص، ٢٠١٠، ٩٥).

كما أن الفكاهة تعتبر من العناصر المهمة في لغة أجسادنا وهي ما تميز الكائنات البشرية عن غيرها من الكائنات الأخرى، بل تعتبر من أهم مؤشرات جودة الحياة (Quality of Life).

وبما أن من أهداف التنمية البشرية خلق الشخصية السوية فإن من أهم ما يميز هذه الشخصية السوية هي التوجه نحو الحياة وتكوين المعنى الإيجابي لها والرضا عنها، ويرى (Davidson, A., & Williams (2019) بأن جودة الحياة والمعنى الإيجابي لها يتمثل في البعد عن المفاهيم السلبية والأفكار اللاعقلانية التي يكونها الأفراد في المجتمع مما يساعد علي إكساب القدرة على التعايش والشعور بالراحة والسعادة لتحقيق أهداف لها معنى.

كما يرى (Demirbatir et al. (2013) وجود علاقة موجبة بين جودة الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة.

وهنا يبرز مفهوم السعادة (Happiness) كمفهوم مرتبط بجودة الحياة، ولا شك أن شعور الفرد بالسعادة يرجع بالدرجة الأولى إلى صحته النفسية ورضاه عن حياته، تحديد أهدافه من الحياة، وتقبله لذاته والآخرين، غياب العواطف السلبية كالفلق والاكئاب، فضلاً عن قدرته على الإدارة الإيجابية لمهام الحياة، وتحمل المهام الصعبة، والتوجه الإبداعي في الحياة، والثقة في النفس والآخرين، والسلوك الاجتماعي الإيجابي القائم على التشاركية والتعاطف والمساعدة. (Boniwell, 2017).

فالسعادة هي امتلاك الفرد نوعاً من المواقف الإيجابية تجاه الحياة التي يعيشها، والتي تحتوي على عنصر عاطفي وإدراكي كما أنها الدرجة التي يحكم فيها الشخص على الجودة الشاملة لحياته بشكل إيجابي (Aboalshamat et al., 2018, 1038).

ويضيف (Elahi et al. (2017) في دراسته للتعرف على العلاقة بين روح الفكاهة والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة أن روح الفكاهة يكمن أن تكون مؤشراً ومنبأً للسعادة، كما أن الحس الفكاهي يرتبط إيجابياً بالسعادة النفسية.

وهكذا يتضح- من الناحية النظرية- ارتباط مفهوم جودة الحياة والسعادة بمفهوم الحس الفكاهي، ولعل هذا ما حدا بالباحثة إلى محاولة تناول المفاهيم الثلاثة بالدراسة واستقصاء التأثيرات المتبادلة بينهم، وتتوقع الباحثة أن جودة الحياة والسعادة بأبعادهما قد يكونا منبئين دالين بالحس الفكاهي لدى الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال.

كما أن هناك علي حد علم الباحثة ندرة نسبية في الدراسات التي تناولت متغيرات الحس الفكاهي لدي الطالبة المعلمة وعلاقتها بالمتغيرات النفسية لها وخاصة شعورها بالسعادة.. وتري الباحثة أنه من الضروري أن نبحث في كل الاعتبارات والمتغيرات التي تحقق السعادة والاطمئنان للطالبة في إطار اعدادها في المستقبل كمعلمة لطفل.

ثانياً: مشكلة البحث:

تتبعث مشكلة البحث الحالي من الخبرة الذاتية ومعايشة الواقع، فقد لاحظت الباحثة من- من خلال عملها بالتدريس الجامعي- غياب البشاشة وروح المرح والفكاهة وانتشار التجهم والعبوس بين الطالبات أثناء التعامل مع بعضهن، بالإضافة إلى ذلك لاحظت الباحثة كثرة الضغوط التي تتعرض لها الطالبة المعلمة سواء كانت ضغوط نفسية ودراسية وصحية وغيرها من الضغوطات التي تعيق توافق الطالبة ورضاها عن حياتها ومن ثم عدم الاحساس بجودة الحياة والسعادة.

فقد تساءلت الباحثة/ هل غياب جودة الحياة والسعادة دليل على نقص الحس الفكاهي؟ وهل الأفراد الذين يملكون حس فكاهي هم أكثر استمتاعاً بجودة الحياة والشعور بالسعادة؟

وباستعراض الدراسات السابقة في هذا المجال وجدت الباحثة ندرة في الدراسات التي تناولت العلاقة بين الحس الفكاهي وجودة الحياة والشعور بالسعادة؛ ومن ثم فإن هناك حاجة ماسة لدراسة الحس الفكاهي كمؤشر ومنبئ لجودة الحياة والشعور بالسعادة لدى الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال.

وهكذا فإنه من خلال الخبرة الذاتية والدراسات السابقة في مجال علم النفس الإيجابي يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في التساؤل الرئيس التالي:

- ما هي العلاقة بين الحس الفكاهي للطالبة المعلمة وكلا من جودة الحياة والشعور بالسعادة لديها؟

ويتفرع من هذا التساؤل عدة تساؤلات فرعية وهي:

- ما طبيعة العلاقة بين أبعاد الحس الفكاهي وأبعاد كل من جودة الحياة والشعور بالسعادة لدى الأفراد عينة الدراسة؟
- هل تتباين درجة الحس الفكاهي بتباين مستويات كل من جودة الحياة والشعور بالسعادة لدى الأفراد عينة الدراسة؟
- ما أفضل نموذج يرتبط بالحس الفكاهي من متغيرات جودة الحياة والشعور بالسعادة؟

ثالثاً: أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى ما يلي:

- فهم طبيعة العلاقة بين متغيرات الحس الفكاهي وجودة الحياة والشعور بالسعادة والوقوف على درجة التأثير والتأثر بين المتغيرات الثلاثة.
- معرفة مدى تباين درجة الحس الفكاهي بتباين مستويات كل من جودة الحياة والشعور بالسعادة لدى الأفراد عينة الدراسة
- أي من الأبعاد يرتبط أكثر بالحس الفكاهي من متغيرات جودة الحياة والشعور بالسعادة

رابعاً: أهمية البحث:

ويمكن تحديد أهمية البحث الحالي في العناصر التالية:

- أهمية نظرية:

- أهمية مرحلة الشباب الجامعي كونه عماد مستقبل أي مجتمع فهو يمثل ثروته البشرية التي تصنع له مستقبلاً متقدماً.
- اهتمامها بمفاهيم حديثة نسبياً (الحس الفكاهي- جودة الحياة- الشعور بالسعادة) التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي والذي يركز على ثقافة التعظيم وبناء القوى وتنمية الاتجاهات الإيجابية في حياتنا.
- ندرة توافر دراسات عربية- في حدود علم الباحثة- تناولت متغيرات جودة الحياة والشعور بالسعادة وإسهامها في التنبؤ بالحس الفكاهي لدى الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال.
- يمكن الاستفادة من نتائج البحث الحالي في تصميم برامج إرشادية لتنمية الحس الفكاهي لدى الشباب بعد انتشار علامات الاكتئاب والتوتر والضيق لديهم وإكسابهم الاحساس بجودة الحياة والشعور بالسعادة للتغلب على مشاعر الحزن والبؤس والتعاسة السائدة بين معظمهم.

أهمية تطبيقية:

- تتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية في إعداد مقياس الحس الفكاهي ومقياس جودة الحياة لدى الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال (إعداد الباحثة).

خامساً: مصطلحات البحث:

الحس الفكاهي Sense of humor:

ويعرف الحس الفكاهي إجرائياً بأنه " قدرة الطالبة المعلمة على التعامل مع المشكلات والمواقف الصعبة بروح من المرح والبساطة، وقدرتها على إثارة مشاعر المرح والبهجة والدعابة والضحك لدى الآخرين، وللحس الفكاهي بعدين وهما الاستمتاع بالفكاهة، تقدير وتوظيف الفكاهة، كما يقاس الحس الفكاهي من خلال الدرجة التي تحصل عليها الطالبة المعلمة على مقياس الحس الفكاهي المستخدم في هذا البحث "

جودة الحياة Quality of life:

تعرف جودة الحياة إجرائياً " بأنها شعور الطالبة المعلمة بأهمية وقيمة الحياة التي تعيشها وقدرتها على تحمل المسؤولية وإدراكها أن لحياتها معنى وهدف، والاتجاه الإيجابي نحو الحياة والتكيف مع الظروف المحيطة بها، ولجودة الحياة ثلاثة أبعاد وهي جودة الصحة النفسية، جودة التعليم، جودة الحياة الأسرية، كما تقاس جودة الحياة من خلال الدرجة التي تحصل عليها الطالبة المعلمة على مقياس جودة الحياة المستخدم في هذا البحث "

الشعور بالسعادة Feeling of happiness:

يُعرف (سيد البهاص، ٢٠١٠، ٦) السعادة بأنها " انفعال وجداني ثابت نسبياً يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة البدن والعقل، بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة، وللسعادة أبعاد ثلاثة: التوازن الوجداني- الصحة الجسمية والعقلية- الرضا عن الحياة". وسوف تتبنى الباحثة هذا التعريف كتعريف إجرائي في دراستها، كما تستخدم المقياس الذي يقيس أبعادها.

سادساً: الإطار النظري للبحث:

ويشمل المفاهيم الأساسية المستخدمة في البحث، ومجموعة من الدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات البحث.

المحور الأول: الحس الفكاهي Sense of humor:

يعد الحس الفكاهي أحد الموضوعات الهامة التي وجدت في الحياة البشرية لتيسر التواصل والتفاعل الاجتماعي بين الأفراد منذ القدم وحتى الآن، ويمثل واحداً من أهم القضايا المحورية في مجال علم النفس الإيجابي (Jeludara et al., 2011).

كما يذكر علماء النفس أن الحس الفكاهي يعتبر سمة أساسية في شخصية الأفراد تساعد على الميل لقول النكات والضحك والابتسام، ومنهم من يراها آلية دفاع نفسية تساعد على مواجهة المشكلات والضغوط النفسية، ومحور رئيسي في البعد الانبساطي لشخصية الأفراد والذي يتمثل في ميل الفرد إلى المرح والاستمتاع بما يسمعه من مواقف طريفة ومضحكة (Ruch & Heintz, 2010, 2).

ويمثل الحس الفكاهي سلوك اجتماعي يرتبط بالإنسان دون غيره من مخلوقات الله، فالإنسان هو كائن فكاهي ضاحك، وقد يرى البعض أن الفكاهة فن يبتدعه البشر لمواجهة الشدائد والضغوط النفسية، ولكن في الحقيقة أنه من آيات الله في خلق الإنسان، فالله سبحانه وتعالى ميز الإنسان عن غيره من الكائنات بالفكاهة والضحك والبكاء، بالإضافة إلى أشياء كثيرة على رأسها العقل (نبيلة شراب، ٢٠١١، ١٤٣).

كما يؤكد سيد البهاص (٢٠١٤، ١٥٠) أن الفكاهة تعتبر من علامات التحرر والتخلص من الهموم والضغوط، فالحس الفكاهي يعتبر مفهوم واسع ليس من السهل تحديد تعريف دقيق له على الرغم من الألفة الكاملة به وكونه خاصية تميز البشر عن غيره الكائنات، كما أن البحوث والدراسات النفسية لم تهتم بمفهوم الحس الفكاهي لفترة طويلة نظراً للمضمون الهزلي الذي ينطوي عليه، فقد عاد للظهور مرة أخرى في أبحاث علم النفس الإيجابي والصحة النفسية حيث اهتموا بالجوانب الإيجابية في شخصية الفرد كالسعادة، المرونة، التفاؤل، العفو، التدفق النفسي، التعاطف، الإيثار، وأيضا الحس الفكاهي.

وتعرف الفكاهة لغة: بأنها الدعابة والمزاح وما يتمتع به من طرف الكلام، والشخص الفاكه هو طيب النفس الذي يكثر من الدعابة (المعجم الوجيز، ٢٠٠٢، ٤٧٩)، وتعرف الفكاهة في معجم ويستر (Webster , 2008) بأنها حالة ذهنية وعقلية تعبر عن حالة نفسية وفسولوجية، كما أنها الكيفية أو الطريقة التي تقدم شعور من التناقض بشكل ساخر قابل للتصديق.

ومن التعريفات الاصطلاحية للفكاهة ما أشارت إليه إيمان شاهين (٢٠١٠) بأنه سمة من سمات الشخصية تميز بعض الأفراد وتتمثل في إدراك وتقديم ما هو كوميدي والاستمتاع به وتحدد من خلال الخبرات الداخلية والعاطفة والاتجاهات نحو الموضوعات والمواقف وتتبدى في صورة الميل للضحك والترفيه والمزاح والسخرية وتؤدي بالفرد للشعور بالرضا والسعادة.

بينما تعرفه إنشراح المشرفي، جنات البكاتوشي (٢٠١٢) بأنه القدرة على استخدام كل الوسائل والطرق الممكنة التي تسبب الإثارة والضحك، وتكون على شكل قصة، نادرة، تورية، نكتة؛ وذلك أثناء ممارسة الأنشطة التربوية المقدمة للطالب.

كما يعرفه Muller & Leist (2013) على أنه " نمط من السلوك المعتاد يتميز بوجود ميل عام للابتسام والضحك أو سرد قصص ممتعة "، وتضيف (هيام شاهين، ٢٠١٤، ٢١) أن الحس الفكاهي هو "عملية معرفية وجدانية تنطوي على تبني اتجاهات إيجابية نحو نوعية السلوك الذي يثير المرح والضحك، فضلاً عن القدرة على إدراك الجوانب المضحكة في الموقف، والتعبير عنها بما يعمل على تسهيل التفاعلات الاجتماعية، وتدعيم الذات في مواجهة المواقف الضاغطة، وأخيراً يعرفه حمدي ياسين، أميرة محمد (٢٠١٨، ١٤٧) بأنه استجابة الفرد إزاء متغيرات (الضحك- مواجهة المواقف الضاغطة- الفكاهة اللفظية)، ويعرف الحس الفكاهي إجرائياً بأنه " قدرة الطالبة المعلمة على التعامل مع المشكلات والمواقف الصعبة بروح من المرح والبساطة، وقدرتها على إثارة مشاعر التسلية والدعابة والضحك لدى الآخرين، وللحس الفكاهي بعدين وهما الاستمتاع بالفكاهة، تقدير وتوظيف الفكاهة، كما يقاس الحس الفكاهي من خلال الدرجة التي تحصل عليها الطالبة المعلمة على مقياس الحس الفكاهي المستخدم في هذا البحث ".

وقد تناول ماجد الجلاذ (٢٠٠٨) أثر التربية بالفكاهة، كما أوضح أن الإسلام له منهج في الفكاهة والترويح؛ لأنهما مطلب شرعي للحياة السعيدة ولكن بلا إفراط ولا تفريط ولا ضرر ولا ضرار؛ وأكد أن الفكاهة والضحك يساعدان على استعادة التوازن النفسي للفرد، ويحفزان النشاطات الإبداعية، وتغلغل روح المرح في النفس يفسر الأزمات تفسيراً إيجابياً، وينشط أجهزة المناعة النفسية والجسدية.

ويتضح أثر الفكاهة الفسيولوجي والنفسي كما أوضحها كلا من شاكر عبد الحميد (٢٠٠٣)؛ ماجد الجلاذ (٢٠٠٨)؛ Liu (2012, 23) Vijay et al. (2014)؛ على النحو التالي:

- الفكاهة تساعد الفرد على استعادة توازنه الحيوي.
- تقلل من القلق والتوتر والضغط النفسية، وتعزز العملية التعليمية وتوفر جو من المتعة والتسلية والمرح داخل غرفة الدراسة.
- تعمل الفكاهة على زيادة حالة الاستثارة والنشاط في الجهاز العصبي والمخ للإنسان.
- الفكاهة تجدد الدورة الدموية وتعمل على انتعاش القدرات العقلية.
- تعمل الفكاهة على زيادة الانتباه واستثارة الدافعية للتعلم.
- ادخال البهجة والسعادة على الفرد.
- الفكاهة مفيدة للهضم ومنشطة للدورة الدموية؛ حيث تعمل على تحريك عضلات المعدة، والقيام بنوع من التدليك لجميع الأعضاء الداخلية، ولها تأثير جيد في إفرازات الغدد.
- الفكاهة تعتبر أداة ناجحة وممتعة في عملية التدريس والتعلم.
- التركيب الكيميائي للدم يتغير بتأثير الضحك والفكاهة، فيصبح أكثر صفاء مما ينعكس على الصحة.
- الفكاهة تجعل الفرد أكثر تفاؤلاً وحماساً واستمتاعاً بالحياة وتضائل عدم الارتياح.
- مع الضحك والفكاهة يرتفع معدل "الأندروفين" وهرمونه، أي المادة التي يفرزها الجسم لمواجهة الألم، وينخفض هرمون الاكتئاب.

أنواع الفكاهة:

- **الفكاهة الشفهية:** ومن أمثلة هذا النوع من أنواع الفكاهة وهو النكتة.
- **الفكاهة السمعية:** ومن أمثلة هذا النوع من أنواع الفكاهة الموسيقى الضاحكة.
- **الفكاهة السلوكية:** ومن أمثلة هذا النوع من أنواع الفكاهة العرض بالإشارات والإيماءات.
- **الفكاهة التصويرية:** ومن أمثلة هذا النوع من الفكاهة أفلام الكرتون ورسوم الكاريكاتير (Derks et al., 1998 , 143).

بينما جوانب الحس الفكاهي كما ذكرها (شاكر عبد الحميد، ٢٠٠٣) فتتمثل

في:

- **الجوانب المعرفية:** ويقصد بها تلك العمليات العقلية المرتبطة بالخيال والابداع والإدراك والفهم والتذوق للفكاهة.
- **الجوانب الاجتماعية:** ويقصد بها تلك العمليات المرتبطة بالاتصال الاجتماعي بين الأشخاص أو الجماعات والتفاعل الاجتماعي، والتي تظهر فيها المثيرات الضاحكة، وتحدث تأثيراتها المبهجة والسارة.
- **الجوانب الانفعالية:** ويقصد بها تلك المشاعر السارة المرتبطة بالتسلية والاستمتاع والمرح والبهجة.
- **الجوانب السيكوفسيولوجية:** وتتمثل في المواقف الضاحكة ومواقف الفكاهة والتي تحدث تغيرات في نمط موجات المخ الكهربائية، ونشاطات في الجهاز العصبي المستقل، وفي التنفس وإنتاج الهرمونات، وحالة التنشيط العامة في المخ.
- **الجوانب السلوكية:** وتتمثل في الضحك بأصواته ونغماته، وتعرية الاسنان أو كشفها وحركات عضلات الوجه التي تشبه أحياناً التكتشيرات، والاصوات التي تصدر على الحلق والتغيرات في أوضاع الجسم وحركاته.
- **جوانب أخرى:** متعلقة بإبداع الفكاهة أو إنتاجها وإنتاج أنماط منها مثل الكاريكاتير والنكتة، والمسرحيات الكوميديا وغيرها.

استراتيجية الحس الفكاهي:

فهناك طرق واستراتيجيات عديدة ومتنوعة يمكن للطالبة المعلمة استخدامها في سبيل تحقيق أقصى ما يمكن من تنمية روح المرح والبهجة والفكاهة لدى الأطفال، فعلى سبيل المثال: تسمية الأشياء بصورة غير صحيحة، واستخدام السخرية والإثارة واللعب مع الآخرين واستخدام بعض الكلمات غير المستخدمة لتوليد كلمات جديدة، كما أن هناك نوعين من المستويات التي يمكن أن يتعلم منها الطفل، ومنها الفكاهة والمرح غير اللغوي، والآخر هو روح الفكاهة والمرح اللغوي، وكل مستوى من هذه المستويات تستخدم فيها مهارات مختلفة منها الإيماءات الجسدية والبديعية أو الصور، ومن الممكن للمعلم أن يدمج الاثنين معاً، واستخدام وسائل وطرق متنوعة للعب الأدوار في مواقف اجتماعية متنوعة، ومراجعة بعض النكات وقصص الفكاهة في اللغة العربية باستخدام الصور وطرح الأسئلة المختلفة، وإعطاء نماذج لقصص الفكاهة لإثارة المرح والدعابة باستخدام الإيماءات والحركات الجسمية، واستخدام بعض المؤشرات بصورة متسلسلة ومتتابعة وعلى الطفل أن يختار، واستخدام اللوحات والصور، أو رسم بعض الأشياء أو الأدوات لإثارة المرح والدعابة والغناء مع الإيماءات (أسماء العطية وآخرون، ٢٠٠٩).

المحور الثاني: جودة الحياة Quality of life:

مصطلح جودة الحياة quality of life من المفاهيم الحديثة التي نالت اهتمام الكثير من الباحثين في مجالات مختلفة ومتعددة كمجال التربية، الطب، الخدمة الاجتماعية، الاعاقات، الصحة... إلخ، فجودة الحياة تعبر عن درجة استمتاع الفرد بالإمكانات المتاحة له في حياته، وتلك الامكانيات المتاحة هي نتيجة للحدود والفرص، والتي تعكس تفاعل الفرد مع عوامل بيئته، ليصبح من أهم الموضوعات في العقود الأخيرة (هانم مصطفى، ٢٠٠٩، ٢٢٦)، ويذكر (خالد الضعيف، ٢٠٠٥، ٩٠) إن مفهوم جودة الحياة يعرف بعلم النفس الإيجابي فهو يعيد للفرد الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة وذلك في ضوء ظروفه الحياتية، فكل فرد منا ينظر إلى جودة الحياة بطريقة مختلفة ومن خلال وجهة نظره للحياة، فالفقير مثلاً ينظر لجودة الحياة في المال بينما المريض ينظر إلى جودة الحياة من خلال

توافر الصحة والأسير ينظر لجودة الحياة بالحرية، ويلاحظ أن علم النفس الإيجابي يهدف إلى تحفيز التغيير في علم النفس في إصلاح الأشياء المفسدة في الحياة من أجل بناء جودة الحياة.

مفهوم جودة الحياة:

تعرف منظمة الصحة العالمية World Health Organization جودة الحياة بأنها: "تصور الفرد لوضعه المعيشي في سياق نظم الثقافة والقيم السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه، وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته، ومستوى اهتمامه، وهو مفهوم واسع النطاق يتأثر بطريقة معقدة بكل من: الصحة البدنية للأفراد، والحالة النفسية، ومستوى الاستقلال، والعلاقات الاجتماعية، وعلاقة كل هذا بالسمات البارزة لبيئتهم" (WHO- QOL, 1993: 153; WHO- QOL, 1997: 3) بينما يعرفها (محمود منسى، على كاظم، ٢٠١٠، ٦٥) بأنها مدى شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته عبر نوعية البيئة التي يعيش فيها، والخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية، مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه، ويعرف (أشرف عبد القادر وآخرون، ٢٠١٥، ٣٤٦) جودة الحياة بأنها "شعور الفرد بأهمية وقيمة الحياة، وانعكاس ذلك إيجاباً على جوانب حياته المختلفة: النفسية، والصحية، والتربوية، والاجتماعية، وهذه الجوانب نسبية وليست مطلقة؛ إذ إنها تختلف من فرد لآخر حسب أولويات واهتمامات كل فرد". كما يرى (إبراهيم الحسينان، ٢٠١٥، ٨) أن جودة الحياة هي مجموعة تقييمات للطلاب الجامعي لجوانب حياته المختلفة، والتي تتضمن إدراكه لصحته العامة، ورضاه عن حياته، وعلاقاته الأسرية والاجتماعية، ونجاحه الأكاديمي، وشعوره بالسعادة أثناء ممارسته الدينية، واستمتاعه بشغل أوقات فراغه من خلال المنظومة الثقافية والقيمية التي يعيش فيها بما يتسق مع أهدافه للوصول إلى الكفاءة المطلوبة في حياته، أما (خديجة قاجوم، ٢٠١٦، ٧٢) فتعرف جودة الحياة بأنها "اتجاه إيجابي يكونه الفرد عن حياته، ويعبر عن مدي رضاه عنها ومدي تكيفه مع الظروف المحيطة به"، وتعرفها (عبير كافو، ٢٠١٨، ٢٤٧) بأنها "تمتع الطالبة الجامعية بجودة حياة صحية ونفسية وأسرية واجتماعية واقتصادية، بالإضافة إلى

تمتعها بجودة حياة أكاديمية". وأخيرا يعرفها (Davidson, A., & Williams, 2019) بأنها المدركات المحسوسة للفرد نحو مكانته ووضعته في الحياة والنسق القيمي في المجتمع الذي يعيش فيه مما قد يكسبه القدرة على التعايش والشعور بالراحة والسعادة لتحقيق أهداف لها معنى.

أبعاد جودة الحياة:

فهناك اتفاق عام بين الباحثين على أن جودة الحياة ليس مفهوماً أحادي البعد، ولكنه متعدد المعايير والأبعاد، ومن هنا كان هدف العديد من الباحثين ومحور العديد من الدراسات هو تحديد المفهوم لتحديد أبعاده ومعاييره، حيث توصل منظمة الصحة العالمية (w.h.o) إلي وجود العديد من الأبعاد التي ترتبط بجودة الحياة وتتمثل في الحالة النفسية، والحالة الانفعالية، والرضا عن العمل، والرضا عن الحياة، والمعتقدات الدينية، والتفاعل الاسري، والتعليم، والدخل المادي، هذا وتتكون جودة الحياة من خلال الإدراك الذاتي للفرد عن حالته العقلية وصفته الجسمية وقدرته الوظيفية ومدى فهمه للمواقف التي تعترض طريقه في الحياة (WHO- QOL, 1997: 3; WHO- QOL, 1993: 153).

وتشير فوقية رضوان (٢٠٠٥، ٩٦) إلى أن أبعاد جودة الحياة هي: جودة الحياة البيئية، وجودة الحياة الأسرية، وجودة الحياة التعليمية. بينما يرى محمد أبو حلالة (٢٠١٠، ٧) أن جودة الحياة لها بعدين وهما: البعد الموضوعي: ويتمثل في المعايير الثقافية، تحقيق الامكانيات في السلامة البدنية إشباع الاحتياجات. البعد الذاتي: ويتمثل في الرفاهية الشخصية، الحياة ذات المعنى، السعادة، والإحساس بحسن الحال، الرضا عن الحياة، ويرى محمود منسى، على كاظم (٢٠١٠، ٦٥) أن أبعاد جودة الحياة تتمثل في: جودة التخطيط للمستقبل، جودة الكفاءة الذاتية، الرضا عن الحياة، جودة الحياة الدينية، جودة العلاقات الاجتماعية، جودة العلاقات الأسرية، جودة الصحة النفسية، جودة الحياة الأكاديمية، شغل اوقات الفراغ، ويضيف كمال الفليت (٢٠١٣، ٣٥) أن مفهوم جودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد يشمل بعدين هما: البعد الأول فهو اتجاه يركز على إمكانيات الإنسان ويعرف كيف يتعامل معها ويركز على المعنى وإدراك الذات، أما البعد الثاني يركز على السعادة ويعرف جودة

الحياة بأنها هي الحصول على المتعة وتجنب الألم والضرر، بينما فاطمة المرخى (٢٠١٣، ٣٥) فحددت أبعاد جودة الحياة في: جودة الحياة الموضوعية Objective Quality of Life: ويقصد بها علاقة الفرد بالعالم الخارجي من حوله بما يشمل من قيم وأوضاع ومعايير ودرجة احساس الفرد بإشباع رغباته وحاجاته المختلفة، جودة الحياة الذاتية Subjective Quality of Life ويقصد بها الإدراك الذاتي والحكم الشخصي على الأشياء المحيطة بالأفراد، جودة الحياة الوجودية Existential Quality of Life: ويقصد بها إلى أي مدى يشعر الفرد أن حياته لها معنى وعمق وتسنق من أجله أن تعاش، وإلى أي مدى يشعر الفرد بالتوازن الروحي والنفسي، أما خديجة قاجوم (٢٠١٦، ٥٢٠) فتحدد أبعاد جودة الحياة في: جودة الحياة الأكاديمية، جودة الحياة المعرفية، جودة الحياة الاقتصادية، جودة الحياة الاجتماعية، جودة الحياة الأسرية، جودة الحياة النفسية، جودة الحياة الصحية.

يتضح مما سبق اتفاق الباحثين على أن جودة الحياة ليس مفهوم أحادي البعد، ولكنه مفهوم متعدد الأبعاد، وهذا ما جعل مهمة الباحثين تقتصر على تحديد المفهوم وتحديد معايير وأبعاده والاتفاق حول مسمياتها وعددها.

كيفية الوصول لجودة الحياة:

لكي يستطيع الإنسان الشعور بجودة الحياة والوصول إليها، لابد أن تتضافر وتتوافر مجموعة من العوامل تتمثل في التالي:

- ١- **المستوي الصحي:** إن المستوي الصحي يسهم في تحسين جودة حياة الفرد، وهذا المستوى يركز على الجانب البيولوجي، ويقصد به سلامة الجسم من العيوب الخلقية وسلامة الجسم من الأمراض، فصحة البناء البيولوجي تعتبر حلقة مهمة من حلقات جودة الحياة الصحية، فالإنسان عبارة عن مستعمرة من الخلايا التي يتم فيها تبادل المعلومات فيما بينها فيدرك الإنسان قدرته البيولوجية، حيث تعكس الصحة الجسمية النظام البيولوجي المتكامل، لأن أداء خلايا الجسم بشكل صحيح ومتكامل يجعل الجسم في حالة صحية سليمة وجيدة (محمد الطيب، سيد البهاص، ٢٠١٠، ٧٠).

- ٢- **المستوي الاقتصادي:** تعتبر البطالة والعوز الشديد من أهم العوامل المؤثرة في جودة الحياة الإنسانية، فالعمل أساس الحياة والتقدم والازدهار، ورفق مستوى الخدمات المادية والاجتماعية له أثر قوي على الاتزان النفسي وتحقيق الذات والشعور بالسعادة، والثقة بالنفس، والرضا النفسي، والشعور بالهوية كما يؤثر كل ذلك تعاملات الفرد وتفاعلاته اليومية (حسن عبد المعطى، ٢٠٠٥، ١٧).
- ٣- **المستوي الاجتماعي:** ويشير إلى تعديل سلوك الفرد بما يتماشى مع القيم والعادات والتقاليد والمعايير الاجتماعية السائدة في المجتمع الذي نعيشه، وهذا التعديل الهدف منه إحداث عملية التوازن بين إشباع حاجات الفرد ومتطلباته ومقابلة متطلبات البيئة، لذلك فإن الجماعات الخارجة عن المجتمع هي التي تتجه نهجا عكس ذلك، ولا تتمثل للقواعد والمعايير والقيم الاجتماعية، ولا تتقبل التغيير الاجتماعي، ومن ثم لا تتحقق جودة الحياة على المستوى الاجتماعي لتلك الجماعات (فوقية رضوان، ٢٠٠٥، ٩٧).
- ٤- **المستوى الأسري:** تعتبر علاقات الفرد داخل أسرته- أخوته أو أقاربه- التي يشعر فيها بالسعادة والأمان والمحبة والصحة التي تقدم له المساعدة والعون عند الحاجة هي التي تجعله في حالة الرضا النفسي ويشعر بجودة الحياة (Guo et al., 2019).

المحور الثالث: الشعور بالسعادة **Feeling of happiness**

في الآونة الأخيرة اهتم الباحثون بعلم النفس الإيجابي Positive psychology بدلاً من الاهتمام بالمشاكل السلبية مثل الأمراض والاضطرابات النفسية كالاكتئاب والقلق والضغوط، ويعتبر موضوع السعادة من الموضوعات الهامة التي يتناولها علم النفس الإيجابي والصحة النفسية باعتبارها مؤشراً ومنبئاً مهماً من مؤشرات الصحة النفسية التي يسعى الإنسان إليها ويهدف إلى تحقيقها في حياته.

وتعد السعادة هي غاية الغايات والتي يطمح إليها الإنسان منذ القدم، إلا أن ما يلفت الانتباه أن العقود الثلاثة الأخيرة حملت في طياتها اهتماماً بارزاً بالسعادة وآثارها على حياة الفرد والمجتمع، وأسبابها والعوامل التي تؤثر فيها (Carr , 2011 , 2).

مفهوم السعادة:

يعرف سيد البهاص (٢٠١٠، ٦) السعادة بأنها " انفعال وجداني ثابت نسبياً يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة البدن والعقل، بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة، وللسعادة أبعاد ثلاثة: التوازن الوجداني- الصحة الجسمية والعقلية- الرضا عن الحياة". وسوف تتبنى الباحثة هذا التعريف كتعريف إجرائي.

وتشير سحر القطاوى (٢٠١٤) إلى أن السعادة " هي الشعور باعتدال المزاج والحياة الهادفة وارتفاع مستوى الرضا عن الحياة بشكل عام وذلك لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية المتمثلة في العناية بالصحة العامة والرضا عن الذات وتقدير الذات والمستوى الاقتصادي، ومصادر السعادة الاجتماعية المتمثلة في العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين والمساندة الاجتماعية " .

ويعرفها (Shafiq et al. (2015, 125) بأنها " حالة تحدث لدى الفرد ولها قيمتها بالنسبة لحياته ويتم فيها غياب المشاعر السلبية والرضا عن الحياة " . وأخيراً تعرف السعادة بأنها " امتلاك الفرد نوعاً الاتجاه الإيجابي نحو حياته، والتي تحتوي على عنصر إدراكي وعاطفي كما أنها الدرجة التي يحكم فيها الفرد على الجودة الشاملة لحياته بشكل إيجابي " (Aboalshamat et al., 2018 , 1038).

أبعاد ومكونات السعادة:

فيشير (Alipour et al. (2012, 661) أن هناك ثلاثة أبعاد للسعادة والتي يسميها " الرفاهية الذاتية "، وتتكون هذه الأبعاد من:

- الوجدان الإيجابي.
- الوجدان السلبي.
- الرضا عن الحياة.

أما سيد البهاص (٢٠١٠، ٦) فيرى أن السعادة هي انفعال وجداني ثابت نسبياً يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور وغياب المشاعر السلبية من

خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة البدن والعقل، بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة. كما يرى أن للسعادة أبعاد ثلاثة وهي:

- **التوازن الوجداني:** ويتمثل في اعتدال المزاج وتغلب الوجدان الإيجابي المتمثل في مشاعر النفاؤل والبهجة واللذة والسرور، وغياب الوجدان السلبي المتمثل في مشاعر الحزن والخوف والغضب والقلق والاكتئاب.
 - **الصحة الجسمية والعقلية:** وتتمثل في التمتع بالنشاط والحيوية واللياقة البدنية والذهنية العالية والقدرة على تركيز الانتباه وطلاقة التعبير.
 - **الرضا عن الحياة:** ويتمثل في رضا الإنسان عن نفسه وأسرته وأصدقائه ودراسته وصلته بربه ودرجة قناعته بمستوى معيشتته.
- وفيما سبق سوف تتبنى الباحثة أبعاد ومكونات السعادة عند (سيد البهاص، ٢٠١٠، ٦) والتي تتمثل في بعد التوازن الوجداني، وبعد الصحة الجسمية والعقلية، وبعد الرضا عن الحياة.

أنواع السعادة هي:

ميز (Shafiq et al., 2015 , 125) بين ثلاثة أنواع للسعادة وهي حياة مبهجة، حياة جيدة، حياة هادفة.

ويقوم النوع الأول والثاني من السعادة بقياس سعادة الفرد كما يراها أو يشعر بها، وبالتالي يعكس هذين النوعين كيف يكون الفرد سعيدا، وكيف يكون الفرد راضيا عن حياته، وتصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية والسلوكية والوظائف والأدوار النفسية الاجتماعية التي تعتبر أبعاد ضرورية للصحة النفسية ويسمى هذين النوعين (بالسعادة الذاتية)، ومع ذلك، فإن النوع الثالث من السعادة، يختلف عن السعادة الذاتية، حيث يتعلق بالإيجابية والصحة النفسية الجيدة والاهتمام بالحياة ذات المغزى، ونمو وتطور وإقامة روابط جيدة ذات م مع الآخرين، ويسمى هذا النوع من السعادة (بالسعادة النفسية).

وأكد على ذلك كلا من (أماني عبد المقصود، ٢٠٠٦، ٢٥٩)، (عبد الله محمود، ٢٠١٠، ١٦٢) حيث قسموا السعادة إلى ثلاث أنواع وهي: السعادة الذاتية Subjective Well- Being، السعادة النفسية Psychological Well- Being

Being، السعادة الموضوعية Objective Well- Being (وتتمثل السعادة الموضوعية في السعادة المادية والصحة والنمو والنشاط والسعادة الاجتماعية والانفعالية). كما ميز كمال مرسى (٢٠٠٠، ٢٥) بين السعادة كحالة في موقف معين، وبين السعادة كاستعداد أو سمة من سمات الإنسان، ويرى أن حالة السعادة والشقاء لا يجتمعان في شخص واحد وموقف معين. أما الاستعداد للسعادة والشقاء فموجود عند كل الناس بدرجات متفاوتة، فنجد الشخص الذي يكون عنده استعداد مرتفع من السعادة ينخفض عنده الاستعداد للشقاء والعكس صحيح، والشعور بالسعادة محصلة بين الاستعداد للسعادة والمواقف التي يعيشها الفرد وطريقة تفكيره الإيجابية في المواقف التي يواجهها الفرد.

بينما سمات الأشخاص السعداء:

ويضيف (Shafiq et al. (2015, 124 أن من خصائص الأشخاص السعداء ما يلي: الرضا عن الحياة، أهداف مرتفعة مع المساهمة في المجتمع، التفاعل الاجتماعي، غياب العواطف السلبية كالقلق والاكتئاب، إظهار استجابة إيجابية والتعامل والتكيف بشكل جيد مع ضغوط الحياة، يمكن للفرد العمل بكفاءة والقدرة على قضاء حياة مثمرة.

سابعاً: الدراسات السابقة

تعرض الباحثة فيما يلي بعض الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع بحثها وفق محورين هما:

(١) دراسات تناولت العلاقة بين الحس الفكاهي وجودة الحياة:

دراسة (Aarstad et al. (2005 هدفت هذه الدراسة التعرف على علاقة درجة القلق ومستوى الاكتئاب وروح الفكاهة بمستوى جودة الحياة لدى عينة من مرضى سرطان الرأس والرقبة. وتكونت عينة الدراسة من (٧٨) مريض، وقد تكونت أدوات الدراسة من قائمة بيك للاكتئاب، مقياس للقلق، ومقياس للحس الفكاهي، ومقياس جودة الحياة. وأظهرت نتائج هذه الدراسة ارتباط مستوى جودة الحياة لدى المرضى بانخفاض القلق والاكتئاب وارتفاع روح الفكاهة لديهم.

دراسة (Lebowitz et al. (2011) هدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير الحس الفكاهي على جودة الحياة لدى عينة من الأفراد المرضى، وتكونت عينة الدراسة من (٤٦) مريض بالالتهاب الرئوي، وقد تكونت أدوات هذه الدراسة من مقياس الحس الفكاهي، ومقياس جودة الحياة، وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن فاعلية استخدام الفكاهة في تحسين وظائف الرئة وضيق التنفس، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الحس الفكاهي وجودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة، كما ارتبط الحس الفكاهي بأعراض منخفضة من الاكتئاب ومرتبعة لاعتدالية المزاج، كما أن الضحك بصوت مرتفع سبب تدهورا في وظائف الرئة.

دراسة (Kasow (2012) هدفت هذه الدراسة التنبؤ بجودة الحياة من خلال أسلوب الفكاهة. وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، وقد تكونت أدوات هذه الدراسة من مقياس جودة الحياة، ومقياس الحس الفكاهي. وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية بين الفكاهة وجودة الحياة، كما أظهرت النتائج أيضا أن استخدام الفكاهة يرتبط بشكل إيجابي بمؤشرات الصحة النفسية.

دراسة (Zhao et al. (2014) هدفت هذه الدراسة استكشاف تأثير الوساطة للدعم الاجتماعي واحترام الذات في العلاقة بين أسلوب الفكاهة وجودة الحياة لدى طلاب الجامعات الصينيين، وتكونت عينة الدراسة من ٤٧٧ طالبًا جامعيًا، تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٢٣ عامًا، وتكون أدوات الدراسة من استبيان للحس الفكاهي، ومقياس للدعم الاجتماعي، ومقياس لتقدير الذات ومقياس جودة الحياة. وأظهرت نتائج هذه الدراسة أن كل من الدعم الاجتماعي واحترام الذات يتوسط العلاقة بين الفكاهة وجودة الحياة، كما أن الفكاهة التي تعزز الذات من خلال الدعم الاجتماعي واحترام الذات، كما أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود علاقة بين الفكاهة وجودة الحياة.

دراسة (Mathieu (2018) هدفت هذه الدراسة التعرف على السعادة والفكاهة وتأثيرهم على جودة الحياة لدى عينة من كبار السن. وتكونت عينة الدراسة من (١٥) شخص من كبار السن، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس السعادة، ومقياس الفكاهة، ومقياس جودة الحياة، وأظهرت نتائج هذه الدراسة أن السعادة والفكاهة يعتبران منبئ ومعرز لجودة الحياة.

(٢) دراسات تناولت العلاقة بين الحس الفكاهي والشعور بالسعادة:

دراسة فتحي محمد (٢٠٠٢) هدفت هذه الدراسة الكشف عن طبيعة العلاقة بين بعض خصائص الشخصية المتمثلة في (الحس الفكاهي والتفاؤل والتشاؤم) ودرجة حدوث منغصات الحياة اليومية بأبعادها المختلفة ودرجة تأثيرها السلبي وكل من (الغضب بأبعاده المختلفة وأعراض الاكتئاب). والكشف عن دور بعض المتغيرات الديموغرافية (السن والجنس ومحل الإقامة ومستوى الدخل والمستوى التعليمي) في التنبؤ بدرجة منغصات الحياة اليومية وكل من الغضب وأعراض الاكتئاب. معرفة الفرق بين (الذكور والإناث- منخفضي الدخل ومرتفعي الدخل- كبار السن وصغار السن- المتعلمين تعليماً جامعياً والمتعلمين تعليماً متوسطاً- الريفيين والحضرين) في متغيرات البحث المختلفة. معرفة الفروق بين متوسطات مرتفعي الحس الفكاهي ومنخفضي الحس الفكاهي في متغيرات البحث المختلفة. ومعرفة الفروق بين متوسطات المتفائلين والمتشائمين في متغيرات البحث المختلفة. وتكونت أدوات الدراسة من مقياس الحس الفكاهي، ومقياس التفاؤل والتشاؤم، ومقياس منغصات الحياة اليومية، وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الإناث في متغير الحس الفكاهي، وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي الحس الفكاهي ومنخفضي الحس الفكاهي في التفاؤل وضبط الغضب وسمة الغضب.

دراسة Kazarian & Martin (2004) هدفت هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين الحس الفكاهي وكل من السعادة وسمات الشخصية لدى عينة من طلاب الجامعة. وقد تكونت عينة هذه الدراسة (٤٠٨) طالبة وطالبة من طلاب الجامعة، وتكونت أدوات هذه الدراسة من مقياس الحس الفكاهي، ومقياس الرضا عن الحياة كمؤشر من مؤشرات السعادة، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن أن الإناث لديهم حس فكاهي أعلى من الذكور، كما أظهرت نتائج هذه الدراسة أيضاً أن الفكاهة مرتبطة بالرضا عن الحياة كما أنها منبئة أيضاً للرضا عن الحياة، كما ارتبطت الفكاهة إيجابياً بسمة الانبساطية في الشخصية.

دراسة أحمد الشافعي (٢٠٠٨) هدفت هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم واستخدام الدعابة، وتكونت عينة هذه الدراسة من (٤٢٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، كما تكونت أدوات هذه الدراسة من مقياس التفاؤل والتشاؤم، ومقياس استخدامات الدعابة، وأظهرت نتائج هذه الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفاؤل ودعابة التواذية وتحسين الذات، بينما ارتبط التفاؤل بالدعابة العدوانية.

دراسة سيد البهاص (٢٠١٤) هدفت هذه الدراسة فهم طبيعة العلاقة بين متغيرات الشعور بالسعادة والسلوك الإيجابي والحس الفكاهي والوقوف على درجة التأثير والتأثر بين المتغيرات الثلاثة، والتعرف على مدى إسهام مكونات كل من السلوك الإيجابي والحس الفكاهي في التنبؤ بالسعادة. وتكونت عينة من (٢٥٤) طالب وطالبة من طلاب الدراسة العليا بالجامعة، وقد تكونت أدوات هذه الدراسة من مقياس الشعور بالسعادة، ومقياس السلوك الإيجابي، ومقياس الحس الفكاهي. وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد الشعور بالسعادة وأبعاد كل من السلوك الإيجابي والحس الفكاهي لدى طلاب الجامعة.

دراسة Elahi et al. (2017) هدفت هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين روح الفكاهة والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من ٣٣٢ طالباً من الطلاب الأصليين وغير الأصليين بجامعة زنجان (١٩١ إناث و ١٤١ ذكور) تم اختيارهم بشكل عشوائي. وتكونت أدوات هذه الدراسة من مقياس الحس الفكاهي ومقياس السعادة النفسية. وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن وروح الفكاهة يتنبأ بالسعادة النفسية لطلاب السنة الأولى. وأشارت النتائج أيضاً الحس الفكاهي يرتبط إيجابياً بالسعادة النفسية، وكذلك أظهرت النتائج أيضاً أن الفكاهة في المواقف العصبية ترتبط إيجابياً بالسعادة النفسية.

دراسة Marrero et al. (2019) تناولت هذه الدراسة العلاقة بين أنماط الفكاهة، والشخصية الإيجابية (التفاؤل واحترام الذات)، والدعم الاجتماعي والسعادة النفسية. وتكونت عينة الدراسة من (٤٦٨) من البالغين؛ وكان البعض في حالة صحية جيدة بينما يعاني البعض الآخر من حالات طبية مختلفة، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس الفكاهة، التفاؤل، واحترام الذات، والسعادة، وأظهرت النتائج أن

الفكاهة تعزز احترام الذات والسعادة، كما توجد علاقة إيجابية بين الفكاهة والتفاؤل واحترام الذات، كما توجد علاقة إيجابية بين الفكاهة والدعم الاجتماعي والسعادة.

دراسة (Tsukawaki et al. (2019) هدفت هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين أنواع الفكاهة والاستجابة للتوتر والسعادة لدى الأطفال في اليابان، وتكونت عينة الدراسة من ٥٠٠ مشارك في الدراسة (٢٥٠ من طلاب المدارس الابتدائية و٢٥٠ من طلاب المدارس الثانوية)، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس للفكاهة، ومقياس للتوتر والسعادة، أظهرت نتائج هذه الدراسة أن الفكاهة العدوانية لها علاقة إيجابية مع استجابات الإجهاد. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت الفكاهة العدوانية لها علاقة سلبية مع السعادة.

(٣) دراسات تناولت العلاقة بين جودة الحياة والشعور بالسعادة:

دراسة (Abu Al- Nour (2000) هدفت هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين جودة الحياة وبعض المتغيرات النفسية المرتبطة بها لدى طلاب الجامعة، والتعرف على العلاقة بين جودة الحياة والسعادة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس جودة الحياة، ومقياس السعادة النفسية، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة والسعادة النفسية، وأن الطلاب يضعون أهدافا لأنفسهم لتحسين جودة الحياة لديهم.

دراسة (Lipovcan et al. (2004) هدفت هذه الدراسة التعرف على جودة الحياة، ورضا عن الحياة، والسعادة ومتطلبات العمل لدى عينة من العمال في قطاعات مختلفة من العمل. وأجريت الدراسة الاستقصائية على العمال المحترفين في مجال الرعاية الاجتماعية. كان البعض منهم من عمال المناوبة الذين تضمن قطاع عملهم نوبات ليلية وكانت العينة (٣١١)، وبعضهم كانوا من عمال المناوبة النهارية وكانت العينة (٢٠٧)، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس جودة الحياة الشخصية،

ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس السعادة. وأظهرت نتائج هذه الدراسة أن كلا المجموعتين من عمال المناوبة الليلية، مقارنة مع عمال المناوبة النهارية، أنهم بحاجة إلى بذل المزيد من الجهد البدني لإكمال عملهم، وأنهم أبلغوا عن "كونهم" أكثر تعبًا بدنيًا، كما أن عمال المناوبة الليلية بنسب أكبر من الوقت غير راضين عن المجموعة الأخرى من العمال، وأيضًا في تحليلات جودة الحياة، كان عمال المناوبة الليلية أقل ارتياحًا لمجالات "الوجود" الروحي و"الانتماء" الجسدي والمجمعي مقارنة بغيرهم من عمال المناوبة النهارية. كما ذكروا أن فرصهم في تحسين "جسدهم" ووقت فراغهم ونموهم الشخصي أقل من المجموعة الأخرى. كما أظهرت النتائج أيضًا وجود علاقة بين جودة الحياة والرضا عن الحياة والسعادة.

دراسة (Khramtsova et al. (2007) هدفت هذه الدراسة التعرف على السعادة وجودة الحياة والاكنتاب لدى طلاب الجامعة وعلاقتهم بسلوك الطلاب واتجاهاتهم. وتكونت عينة الدراسة من (١٠٤) من طلاب الجامعة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن السعادة وجودة الحياة يعتبروا منبئًا لسلوكيات الطلاب واتجاهاتهم.

دراسة (Martin et al. (2010) هدفت هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين جودة الحياة والسعادة لدى طلاب الجامعة، كما هدفت هذه الدراسة أيضًا إلى تقييم ثلاثة توجهات نحو السعادة (المتعة- المعنى- المشاركة) وكذلك علاقتهم بجودة الحياة. وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٢٠) طالب جامعي، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن النوع الأكثر استخدامًا من التوجه نحو السعادة هي المتعة تليها المعنى وأخيرًا المشاركة. كما أظهرت النتائج أيضًا أن المتعة الأكثر ارتباطًا إلى السعادة في حين تبدو الخطوبة أكثر ارتباطًا بجودة الحياة.

دراسة (Demirbatir et al. (2013) هدفت هذه الدراسة التعرف على الحالة النفسية (الاكنتاب- القلق- التوتر) وتقييمها لدى طلاب الجامعة، وكذلك التعرف على السعادة وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٩) طالب تربية موسيقية، وقد أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الاكنتاب والقلق، كما أظهرت نتائج الدراسة أيضًا أنه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين السعادة وجودة الحياة، كما توجد علاقة سلبية بين الاكنتاب والسعادة، وتوجد علاقة سلبية بين الاكنتاب وجودة الحياة.

دراسة Valikhani et al. (2019) هدفت هذه الدراسة التعرف على دور الإجهاد والصحة النفسية في العلاقة بين السعادة وجودة الحياة، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس الإجهاد، ومقياس الصحة النفسية، ومقياس السعادة، ومقياس جودة الحياة، وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن التوتر النفسي والصحة النفسية، معاً تتوسط جزئياً في العلاقة بين السعادة وجودة الحياة، كما توصلت النتائج أيضاً إلى توسط الإجهاد أيضاً في العلاقة بين السعادة والصحة النفسية، علاوة على ذلك، وجود علاقة بين السعادة وجودة الحياة، كما أن السعادة لها تأثيرات مباشرة على جودة الحياة، ولها تأثيرات غير مباشرة على الإجهاد والصحة النفسية.

تعقيب علي الدراسات السابقة:

- الاهتمام بدراسة متغير جودة الحياة ومتغير السعادة لدى طلاب الجامعة نظراً لأهمية هذه المرحلة مثل دراسة Demirbatir et al. (2013)، دراسة سيد البهاص (٢٠١٤)، دراسة Elahi et al. (2017).
 - ندرة الدراسات العربية- في حدود علم الباحثة- التي تناولت متغير الحس الفكاهي لدى الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال.
 - ندرة الدراسات العربية- في حدود علم الباحثة- التي تناولت العلاقة بين متغيرات البحث وهي الحس الفكاهي وجودة الحياة والسعادة لدى الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال.
- ومما سبق، يتضح أنه مازل هناك حاجة للدراسات في تناول الحس الفكاهي كمؤشر لكل من جودة الحياة والشعور بالسعادة لدى الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال، وهذا ما تهدف الدراسة الحالية إلى بحثه.

ثامناً: فروض البحث

- في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة ومشكلة البحث الحالي يمكن صياغة فروض البحث الحالي على النحو التالي:
- توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد الحس الفكاهي وأبعاد كل من جودة الحياة والشعور بالسعادة لدى أفراد عينة الدراسة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات المعلمات مرتفعي جودة الحياة والطالبات المعلمات منخفضي جودة الحياة على أبعاد الحس الفكاهي في اتجاه مرتفعي جودة الحياة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات المعلمات مرتفعي الشعور بالسعادة والطالبات المعلمات منخفضي الشعور بالسعادة على أبعاد الحس الفكاهي في اتجاه مرتفعي الشعور بالسعادة.

تاسعاً: محددات الدراسة:

- محددات زمنية: تم تطبيق البحث في الفترة الزمنية ما بين شهري أكتوبر ونوفمبر.
- محددات مكانية: تم تطبيق أدوات الدراسة على طالبات قسم رياض الأطفال بكلية التربية جامعة طنطا.

محددات منهجية وتشمل:

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن الذي يبحث في طبيعة العلاقات بين متغيرات الدراسة، والتعرف علي علاقة بعض المتغيرات أكثر بمتغيرات أخرى وذلك من خلال استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لهذا المنهج باعتباره هو الأكثر ملائمة لأهداف البحث الحالي.

عينة الدراسة:

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من الطالبات المعلمات بالفرقة الرابعة بقسم رياض الأطفال بكلية التربية جامعة طنطا، حيث يشكلون الإطار العام للمجتمع الذي يتم من خلاله اختيار العينة.

مجموعة الدراسة الوصفية:

تكونت عينة الدراسة الوصفية من (٢٤٥) طالبة معلمة بالفرقة الرابعة بقسم رياض الأطفال بكلية التربية جامعة طنطا.

أدوات الدراسة:

للتحقق من صحة فروض الدراسة استخدمت الباحثة الأدوات الآتية:

مقياس الحس الفكاهي (إعداد الباحثة):

- تم إعداد هذا المقياس، كما تم تقنيه على طالبات قسم رياض الأطفال، والمقياس يتكون من (٢٠) عبارة موزعة على بعدين هما:
- أ- بعد الاستمتاع بالفكاهة: قدرة الطالبة المعلمة على تذوق الفكاهة وإثارة مشاعر الضحك والمرح في نفوس الآخرين.
 - ب- بعد تقدير وتوظيف الفكاهة: قدرة الطالبة المعلمة على استخدام الفكاهة في مواجهة المشكلات والمواقف الصعبة التي تقابلها في حياتها الأسرية والدراسية والاجتماعية، من أجل تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.
- ويجب المفحوص على عبارات المقياس من خلال ثلاثة اختيارات هي (نعم- إلى حد- لا) وتأخذ الدرجات (٣- ٢- ١) على الترتيب باستثناء العبارات السلبية التي تأخذ عكس هذا التدرج، عرضت العبارات في صورتها المبدئية على مجموعة من المتخصصين في رياض الأطفال والصحة النفسية وعلم النفس، وبعد مراجعة آراء السادة المحكمين تم استبعاد العبارات التي لم تحصل على نسبة موافقة ٨٠% وأصبح عدد العبارات (٢٠) عبارة، طبق المقياس على عينة التقنين (ن = ٧٥) طالبة معلمة بقسم رياض الأطفال، وتم تصحيح المقياس وفق للتقدير السابق تمهيدا لحساب الصدق العاملي لمقياس الحس الفكاهي.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ- صدق المقياس:

- بالإضافة إلى صدق المحكمين المشار إليه في خطوات إعداد المقياس، قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس إحصائيا بطريقتين هما:
- ١- الصدق العاملي: وفيه تم التحليل العاملي لبنود المقياس وعددها (٢٠) عبارة على عينة التقنين (ن = ٧٥) وباستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلينج Hotelling وتدوير المحاور بطريقة فاريمكس Varimax أسفر التحليل العاملي

عن وجود عاملين تفسر (٤٦.٧٢) من التباين الكلي وقد تشبعت (١٨) عبارة ويوضح جول (١) نتائج التحليل العملي.

جدول (١)

مصفوفة عوامل مقياس الحس الفكاهي بطريقة المكونات الأساسية بعد التدوير

رقم البند	العامل الأول	رقم البند	العامل الثاني
١	٠.٦١٣	١١	٠.٥٥٧
٢	٠.٨٠٣	١٢	٠.٧١٣
٣	٠.٨٣٢	١٣	٠.٨٧١
٤	٠.٧٥٥	١٤	٠.٣١٥
٥	٠.٧٧١	١٥	٠.٤٠٤
٦	٠.٣٤٤	١٦	٠.٤٤٨
٧	٠.٤٨٣	١٧	٠.٧٨٤
٨	٠.٧٣٨	١٨	٠.٧١١
٩	٠.٥٢٢	١٩	٠.٨٢٦
١٠	٠.٥٩١	٢٠	٠.٧٥٥
		٢١	..
		٢٢	..
الجزر الكامن	٥.١٩		٤.٠٧
نسبة التباين	١٩.٧٣		١٥.٩٢
نسبة التباين التراكمية	١٩.٧٣		٣٥.٦٧

يتضح من جدول (١) ما يلي:

- العامل الأول لمقياس الحس الفكاهي: تشبعت (١٠) عبارات، تراوحت تشبعاتها بين (٠.٣٤، ٠.٨٢) وبلغ الجذر الكامن له (٥.١٩) وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (١٩.٧٤) ويطلق على هذا العامل "الاستمتاع بالفكاهة" ويتمثل هذا العامل في قدرة الطالبة المعلمة على تذوق الفكاهة وإثارة مشاعر الضحك والمرح في نفوس الآخرين.
- العامل الثاني لمقياس الحس الفكاهي: تشبعت (١٠) عبارات، تراوحت تشبعاتها بين (٠.٣٠، ٠.٨٦) وبلغ الجذر الكامن له (٤.٠٧) وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (١٥.٩٢) ويطلق على هذا العامل "تقدير وتوظيف الفكاهة" ويتمثل في قدرة الطالبة المعلمة على استخدام الفكاهة في مواجهة المشكلات

والمواقف الصعبة التي تقابلها في حياتها الأسرية والدراسية والاجتماعية، من أجل تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

وتم استبعاد عبارتين لم تصل تشبعاتهما إلى محك التشبع (٠.٣٠) وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (٢٠) عبارة موزعة على بعدين للمقياس وهما: بعد الاستمتاع بالفكاهة (١٠ عبارات)، وبعد تقدير وتوظيف الفكاهة (١٠ عبارات)، كما تراوحت الدرجة الكلية للمقياس من (٢٠ - ٦٠).

٢- الصدق التلازمي (صدق المحك): تم حساب الصدق التلازمي للمقياس على عينة التقنين (ن = ٧٥) طالبة معلمة بقسم رياض الأطفال وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس "الحس الفكاهي" والدرجة الكلية على مقياس "حس الدعابة" إعداد "أحمد عبد الكاظم جوني"، وقد بلغ معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على المقياسين (٠.٨١٦) وهو دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١.

ب- ثبات المقياس:

تم حساب ثبات مقياس الحس الفكاهي على نفس عينة التقنين (ن = ٧٥) من الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال باستخدام طريقة إعادة التطبيق بفواصل زمنية ثلاثة أسابيع، كما تم حساب معامل ألفا كرونباخ أيضاً للتأكد من ثبات المقياس، وجدول (٢) يوضح ذلك

جدول (٢)

معاملات الثبات لمقياس الحس الفكاهي بطريقة إعادة التطبيق وألفا كرونباخ

أبعاد المقياس	إعادة التطبيق	ألفا كرونباخ
الاستمتاع بالفكاهة	٠.٧٨١	٠.٧٦٣
تقدير وتوظيف الفكاهة	٠.٨٠٩	٠.٧٧٨
الدرجة الكلية	٠.٨٣٢	٠.٧٩٥

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الثبات لأبعاد الحس الفكاهي ودرجاته الكلية مرتفعة ودالة عند مستوى ٠.٠٠١، مما يدل على أن المقياس على درجة مناسبة من الثبات.

وهكذا يتضح أن مقياس الحس الفكاهي في صورته النهائية صادق وثابت ويمكن الوثوق في البيانات التي يتم الحصول عليها باستخدامه.

مقياس جودة الحياة (إعداد الباحثة):

تم إعداد هذا المقياس، كما تم تقنينه على طالبات قسم رياض الأطفال، وتكون المقياس في البداية من (٣٦) عبارة بواقع (١٢) عبارة لكل بعد من أبعاد المقياس؛ حيث تكون المقياس من ثلاثة أبعاد وهي بعد جودة الصحة النفسية، وبعد جودة التعليم، بعد جودة الحياة الأسرية.

وتم عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في مجال رياض الأطفال والصحة النفسية وعلم النفس.

وبعد آراء ومقترحات السادة المحكمين واستبعاد العبارات التي لم تحظ بالموافقة بلغ العدد النهائي لبنود المقياس (٣٠) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد وهي:

أ- **بعد جودة الصحة النفسية:** شعور الطالبة المعلمة بأهمية وقيمة الحياة التي تعيشها وتمتعها باتزان انفعالي وقدرتها على مواجهة الصعاب والصدمات بمرونة عالية وكفاءة ذاتية وانخفاض شعورها بالتوتر والاكتئاب. ويقاس هذا البعد من خلال عشرة عبارات وهي: (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠).

ب- **بعد جودة التعليم:** شعور الطالبة المعلمة بأنها تتمتع بقدر متميز من الناحية الأكاديمية ورضاها عن مستوى تعليمها وحبها لدراستها ولتخصصها التي تنتمي إليه. ويقاس هذا البعد من خلال عشرة عبارات وهي: (١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠).

ج- **بعد جودة الحياة الأسرية:** شعور الطالبة المعلمة بمكانه متميزة بين أفراد أسرتها وأنها فرد مهم بالنسبة للأسرة التي تنتمي إليها والتمتع بالدعم العاطفي من الأسرة. ويقاس هذا البعد من خلال عشرة عبارات وهي: (٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠).

ويجب المفحوص على عبارات المقياس من خلال ثلاثة اختيارات هي (نعم- إلى حد- لا)، كما تم تجميع درجات الأبعاد الثلاثة للمقياس للحصول على الدرجة الكلية للجودة الحياة والتي تتراوح من (٣٠ - ٩٠) درجة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ- صدق المقياس:

بالإضافة إلى الصدق الظاهري (صدق المحكمين) المشار إليه في خطوات إعداد المقياس، تم حساب صدق المقياس إحصائياً بطريقتين هما:

١- الصدق التجريبي (صدق المحك):

تم حساب صدق المقياس الحالي وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين أبعاده والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين إعداد (محمود منسى، على كاظم، ٢٠١٦) على عينة التقنين (ن = ٧٥) من الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال، وكانت قيم معاملات الارتباط على التوالي (٠.٧٥، ٠.٨٢)، (٠.٧٨، ٠.٨٦) وجميعها دال عند مستوى ٠.٠٠١.

كما حسبت معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس الحالي (الأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية) والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة إعداد (محمود منسى، على كاظم، ٢٠١٦) وكانت قيم معاملات الارتباط على التوالي (٠.٧٨، ٠.٦٧، ٠.٧٥)، (٠.٨٠، ٠.٨٠) وجميعها دال عند مستوى ٠.٠٠١ مما يدل على أن المقياس على درجة مناسبة من الصدق.

٢- الصدق التمييزي:

وفيه تم حساب الفروق بين متوسطات درجات أبعاد جودة الحياة لأعلى (٣٥) طالبة وأقل (٣٥) طالبة من عينة التقنين على مقياس جودة الحياة إعداد (محمود منسى، على كاظم، ٢٠١٦) وكانت قيم " ت " على الترتيب (٦.١٥، ٩.٧٣، ٥.٧٢، ٩.٢٦) لصالح منخفضي جودة الحياة، وجميعها دال عند مستوى ٠.٠٠١ مما يدل على الصدق التمييزي للمقياس.

ب- ثبات المقياس:

استخدمت الباحثة للتأكد من ثبات المقياس طريقة إعادة التطبيق بفواصل زمنية ثلاثة أسابيع، كما تم حساب معامل ألفا كرونباخ أيضا وذلك على نفس عينة التقنين (ن = ٧٥)، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معاملات الثبات لمقياس جودة الحياة بطريقتي إعادة التطبيق وأفكارونباخ

أبعاد المقياس	إعادة التطبيق	ألفاكرونباخ
جودة الصحة النفسية	٠.٨٢	٠.٧٢
جودة التعليم	٠.٨٤	٠.٧٩
جودة الحياة الأسرية	٠.٧٤	٠.٦٦
الدرجة الكلية	٠.٧٩	٠.٧٠

يتضح من جدول (٣) أن جميع معاملات الثبات لأبعاد جودة الحياة دالة عند مستوى ٠.٠٠١، وأيضاً معامل الثبات للدرجة الكلية، مما يدل على أن المقياس على درجة مناسبة من الثبات.

وهكذا يتضح أن مقياس " جودة الحياة " في صورته النهائية صادق وثابت ويمكن الوثوق في البيانات التي يتم الحصول عليها باستخدامه.

مقياس الشعور بالسعادة (إعداد سيد البهاص، ٢٠١٠):

وهو أداة لتقييم الشعور بالسعادة لدى الشباب من طلاب وطالبات الجامعة، ويحتوي المقياس على ٤٠ عبارة (لقياس ثلاثة أبعاد، وقد بلغ عدد العبارات التي تقيس بعد التوازن الوجداني (١٤ عبارة) وهي العبارات (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٨، ٣١، ٣٤، ٣٧، ٣٩)، أما العبارات التي تقيس بعد الصحة الجسمية والعقلية فهي (١٢ عبارة) وهي العبارات (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٣٢، ٣٥)، بينما العبارات التي تقيس بعد الرضا عن الحياة (١٤ عبارة) وهي العبارات (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧، ٣٠، ٣٣، ٣٦، ٣٨، ٤٠).

وتم تقييم الاستجابات على مدرج ثلاثي يبدأ بنعم = ٣، إلى حد ما = ٢، لا = ١، حسب اتجاه العبارة، على أن تأخذ العبارات السلبية عكس هذا التدرج، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية لمقياس الشعور بالسعادة من (٤٠ - ١٢٠) درجة.

وتم حساب صدق المقياس من خلال صدق المحك بالتلازم مع مقياس " مارتن سليجمان، كرسنوفر بترسون، ٢٠١٦ " على (٧٥) طالبة معلمة بقسم رياض الأطفال بالدرجة الكلية للسعادة (٠.٧٧، ٠.٨٤) وجميعها دالة على مستوى ٠.٠٠١،

كما تم حساب الصدق التمييزي للمقياس لأعلى (٣٥) طالبة في مقياس "مارتن سليجمان، كرستوفر بترسون" وأقل (٣٥) طالبة في نفس المقياس، وتراوحت قيم (ت) لأبعاد مقياس الشعور بالسعادة بين (٥.٥٦، ١٢.٠٣) وجميعها دال عند مستوى ٠.٠٠١.

كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقتي التجزئة النصفية بأسلوبها (سبيرمان- براون، جتمان) ومعامل ألفا كرونباخ على نفس عينة التقنين (ن = ٧٥) من الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال، وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٦٤، ٠.٨٧) وجميعها دال عند مستوى ٠.٠٠١.

وللتأكد من الخصائص السيكمترية للمقياس، فقد تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس على (٧٥) طالبة معلمة بقسم رياض الأطفال، وتراوحت معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس من (٠.٦١ - ٠.٨٤) وجميعها دال عند مستوى ٠.٠٠١.

كما تم حساب التحليل العاملي التوكيدي من خلال برنامج 8 Lisrel على نفس العينة من الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال، وتراوحت قيمة ت لمعاملات المسار لأبعاد المقياس بين (٩.٧١، ١٣.٤٣) وجميعها دال عند مستوى ٠.٠٠١.

وهكذا يتضح أن مقياس "السعادة" صادق وثابت ويمكن الوثوق في البيانات التي يتم الحصول عليها باستخدامه.

عاشراً: خطوات الدراسة:

١- قامت الباحثة بإعداد مقياس الحس الفكاهي ومقياس جودة الحياة والتأكد من الخصائص السيكمترية لمقياس السعادة (إعداد سيد البهاص، ٢٠١٠).

٢- تم تطبيق أدوات الدراسة بعد التحقق من خصائصها السيكمترية على عينة البحث (ن = ٢٤٥) من الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال بكلية التربية جامعة طنطا.

٣- تم استخدام المنهج الوصفي في جمع بيانات البحث ومعالجة نتائجه، كما تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات باستخدام برنامج Spss/PC لمعالجة البيانات الإحصائية.

- معاملات الارتباط الخطية لبيرسون.
- التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية لهوتلينج.
- المتوسطات والانحرافات المعيارية واختبار ت.

إحدى عشر: نتائج الدراسة:

تم تطبيق أدوات الدراسة علي العينة ومعالجة البيانات احصائيا كما يلي:

اختبار صحة الفرض الأول:

وينص علي: " توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائيا بين أبعاد الحس الفكاهي وأبعاد كل من جودة الحياة والشعور بالسعادة لدى أفراد عينة الدراسة ".
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس الحس الفكاهي من جانب ودرجاتهم على أبعاد مقياس جودة الحياة والشعور بالسعادة، والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين أبعاد الحس الفكاهي وأبعاد جودة الحياة والشعور بالسعادة

(ن = ٢٥٤)

أبعاد الحس الفكاهي		أبعاد جودة الحياة والشعور بالسعادة
تقدير وتوظيف الفكاهة	الاستمتاع بالفكاهة	
** ٠.٢١٦	** ٠.١٧٧	جودة الصحة النفسية
٠.٢٦٨ **	** ٠.١٢٣	جودة التعليم
** ٠.٢١٦	٠.٢٥٠ **	جودة الحياة الأسرية
** ٠.٢٩٦	** ٠.٢٥٠	الدرجة الكلية لجودة الحياة
** ٠.٢٥١	** ٠.٢٧١	التوازن الوجداني
** ٠.٢٣٧	** ٠.١٧٧	الصحة الجسمية والعقلية
** ٠.٢٨٥	** ٠.٢٤٧	الرضا عن الحياة
** ٠.٣٤١	** ٠.٣١٨	الدرجة الكلية للسعادة

** دالة عند مستوى ٠.٠١ * دالة عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٤) ما يلي:

- ١- توجد ارتباطات موجبة دالة إحصائيا بين جميع أبعاد جودة الحياة (جودة الصحة النفسية- جودة التعليم- جودة الحياة الأسرية- الدرجة الكلية) وجميع أبعاد

الحس الفكاهي (الاستمتاع بالفكاهة- تقدير وتوظيف الفكاهة- الدرجة الكلية) وتراوحت مستويات الدلالة بين (٠.٠٠٥، ٠.٠٠١).

٢- توجد ارتباطات موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد (التوازن الوجداني- الصحة الجسمية والعقلية- الرضا عن الحياة- الدرجة الكلية للسعادة) من مقياس الشعور بالسعادة وجميع أبعاد الحس الفكاهي، وتراوحت مستويات الدلالة بين (٠.٠٠٥، ٠.٠٠١). وهذه النتائج في معظمها تحقق صحة الفرض الأول.

اختبار صحة الفرض الثاني:

وينص علي: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات المعلمات مرتفعي جودة الحياة والطالبات المعلمات منخفضي جودة الحياة على أبعاد الحس الفكاهي في اتجاه مرتفعي جودة الحياة ".
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الشعور بالحس الفكاهي لأعلى (٦٠) طالبة وأقل (٦٠) طالبة في الدرجة الكلية لجودة الحياة، والجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات مرتفعي جودة الحياة ومنخفضي جودة الحياة على أبعاد الحس

الفكاهي

مستوى الدلالة	قيمة ت	منخفضي جودة الحياة (ن = ٦٠)		مرتفعي جودة الحياة (ن = ٦٠)		العينة أبعاد الحس الفكاهي
		ع	م	ع	م	
٠.٠٠١	٧.٩٢	٣.١٩	٢٦.٤٩	٢.٣٥	٣٠.٥٧	الاستمتاع بالفكاهة
٠.٠٠٥	٤.٦٥	٢.١٠	٢٥.٦٩	١.٩٥	٢٧.٤٤	تقدير وتوظيف الفكاهة
٠.٠٠١	٨.٣٢	٤.٦٦	٥٢.١٨	٣.٤٢	٥٨.٠١	الدرجة الكلية للفكاهة

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين الطالبات المعلمات مرتفعي جودة الحياة والطالبات المعلمات منخفضي جودة الحياة على جميع أبعاد الحس الفكاهي في اتجاه مرتفعي جودة الحياة، حيث بلغت قيمة (ت) مستوى دلالة ٠.٠٠٥ في بعد تقدير وتوظيف الفكاهة، ومستوى دلالة ٠.٠٠١ في بعد الاستمتاع بالفكاهة والدرجة الكلية للحس الفكاهي.

وهذه النتيجة في مجملها تحقق صحة الفرض الثاني.

اختبار صحة الفرض الثالث:

وينص علي: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات المعلمات مرتفعي الشعور بالسعادة والطالبات المعلمات منخفضي الشعور بالسعادة على أبعاد الحس الفكاهي في اتجاه مرتفعي الشعور بالسعادة. "

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الحس الفكاهي لأعلى (٦٠) طالبة وأقل (٦٠) طالبة في الدرجة الكلية للشعور بالسعادة، والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات مرتفعي الشعور بالسعادة ومنخفضي الشعور بالسعادة على أبعاد الحس الفكاهي

مستوى الدلالة	قيمة ت	منخفضي السعادة (ن = ٦٠)		مرتفعي السعادة (ن = ٦٠)		العينة أبعاد الحس الفكاهي
		ع	م	ع	م	
٠.٠٠١	٣.٧٥	٢.١٠	٢٥.٦٩	٣.٢٧	٢٧.٤٣	تقدير وتوظيف الفكاهة
٠.٠٠١	٥.٣٣	٤.٦٦	٥٣.١٨	٥.٩٠	٥٦.٦٥	الدرجة الكلية للفكاهة

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الطالبات مرتفعي الشعور بالسعادة والطالبات منخفضي الشعور بالسعادة على أبعاد الحس الفكاهي والدرجة الكلية للسعادة في اتجاه مرتفعي الشعور بالسعادة.

وهذه النتيجة في مجملها تحقق صحة الفرض الثالث.

تفسير النتائج ومناقشتها:

وللتحقق من صحة الفروض المقترحة فقد جاءت نتائج الدراسة الحالية على

النحو التالي:

أظهرت نتائج الدراسة تحقق صحة الفرض الأول حيث وجدت علاقات

ارتباطية موجبة دالة بين جميع أبعاد جودة الحياة وجميع أبعاد الحس الفكاهي (جدول

٤) وهذه النتائج تتفق مع نتائج الدراسات التي أشارت إلى أن استخدام الفكاهة يرتبط بشكل إيجابي بمؤشرات الصحة النفسية (Kasow , 2012)، ووجود علاقة بين الفكاهة وجودة الحياة (Zhao et al., 2014)، كما أن السعادة والفكاهة يعتبران منبئ ومعرز لجودة الحياة (Mathieu , 2018).

وتفسر الباحثة ذلك أن الفكاهة تؤدي في كثير من الأحيان إلى تحقيق جودة الحياة بأبعادها جودة الصحة النفسية وجودة التعليم وجودة الحياة الأسرية، ومن ثم كان معامل الارتباط مرتفعا بينهما، كما أن تمتع الفرد بالحس الفكاهي يرتبط بشكل إيجابي بمؤشرات الصحة النفسية وانخفاض القلق والاكتئاب والتوتر والضيق لدى الأفراد.

أما فيما يتعلق بالعلاقة بين الحس الفكاهي والشعور بالسعادة، فقد أظهرت النتائج ارتباطات دالة بين أبعاد (الاستمتاع بالفكاهة، وتوظيف وتقدير الفكاهة، الدرجة الكلية للحس الفكاهي) وجميع أبعاد الشعور بالسعادة (التوازن الوجداني، الصحة الجسمية والعقلية، الرضا عن الحياة، الدرجة الكلية للسعادة) (جدول ٤) وهذه النتائج تتفق مع نتائج الدراسات التي أشارت إلى الفكاهة مرتبطة بالرضا عن الحياة كما أنها منبئة أيضا للرضا عن الحياة (Kazarian & Martin , 2004)، وأن الحس الفكاهي يرتبط إيجابيا بالسعادة النفسية، وأن الفكاهة في المواقف العصبية ترتبط إيجابيا بالسعادة (Elahi et al., 2017)، كما أن الفكاهة تعزز احترام الذات والسعادة (Marrero et al., 2019).

وتفسر الباحثة ذلك أن الفكاهة تسهم في التخفيف من التوتر والاكتئاب والقلق والضيق والتنفيس عن مشاعر الغضب والعدوان، كما أن الفكاهة تعمل على تقوية الروابط الاجتماعية وتساعد على تكوين الصداقات، كما الحس الفكاهي يعتبر مؤشرا إيجابيا للرضا عن الحياة والتي تعد بعد من أبعاد السعادة.

وفيما يتعلق بنتائج الفرضين الثاني والثالث فقد تحققت صحة الفرضين في معظم أبعادهما، حيث كانت الفروق دالة بين مستويي جودة الحياة المرتفعة والمنخفضة في جميع أبعاد الحس الفكاهي لصالح المستوى المرتفع، وأيضا بين مستويي الشعور بالسعادة المرتفع والمنخفض في معظم أبعاد الحس الفكاهي (جدول ٥، ٦) وهذه النتائج جاءت متسقة مع نتائج الفرض الأول والذي أظهر ارتباطا دالا

بين جميع أبعاد جودة الحياة والحس الفكاهي من جانب وبين جميع أبعاد الشعور بالسعادة والحس الفكاهي من جانب آخر.

وقد قامت الباحثة بالمقارنة بين المستويين المرتفع والمنخفض لكل من جودة الحياة والشعور بالسعادة في المتغير التابع وهو الحس الفكاهي؛ ومن ثم جاءت نتائج الفرضين الثاني والثالث لتدعيم العلاقة بين المتغيرات ولتأكد على أن مرتفعي جودة الحياة والشعور بالسعادة كانوا أكثر شعورا بجودة الحياة مقارنة بأقرانهم منخفضي جودة الحياة والشعور بالسعادة.

وترى الباحثة أن الفرد الذي يتسم بالحس الفكاهي والاستمتاع به ولديه قدرة على إنتاج الفكاهة واستخدامها؛ فإنه يتسم بالتوازن الوجداني والرضا عن الحياة والصحة الجسمية والعقلية والثبات الانفعالي والصبر والهدوء والرزانة والثقة بالنفس.

توصيات البحث:

- استنادا إلى نتائج الدراسة الحالية، توصي الباحثة بالتالي:
- ضرورة توجيه الباحثين إلى الإهتمام بإعداد برامج إرشادية لتنمية الحس الفكاهي؛ وبالتالي رفع مستوى جودة الحياة والشعور بالسعادة لدى طالبات ومعلمات رياض الأطفال.
 - إرشاد الوالدين إلى أهمية تنمية مكونات وأبعاد الشعور بالسعادة لأبنائهم.
 - إرشاد الوالدين إلى أهمية تنمية مكونات جودة الحياة لأبنائهم.
 - عقد ندوات ورش عمل تهدف إلى توعية طالبات قسم رياض الأطفال بأهمية الحس الفكاهي من أجل تمتعهم بصحة نفسية سوية.
 - المقارنة بين فئات عمرية مختلفة في الحس الفكاهي.
 - المقارنة بين فئات عمرية مختلفة في جودة الحياة.
 - إرشاد طالبات قسم رياض الأطفال وتبصيرهن بالأمور المستقبلية المتعلقة بالعمل وتحسين توقعاتهم للمستقبل، وتفعيل قدراتهن في التعامل مع الأحداث والمشكلات المستقبلية ببساطة وروح مرحه.

البحوث والدراسات المقترحة:

- استكمالاً للدراسة الحالية فإن الباحثة توصي بإجراء المزيد من البحوث في هذا المجال منها على سبيل المثال:
- فعالية برنامج إرشادي لتنمية الحس الفكاهي لدى معلمات رياض الأطفال.
 - دراسة عن العلاقة بين الحس الفكاهي والذكاء الاجتماعي.
 - فعالية استخدام الحس الفكاهي لمواجهة الاحتراق النفسي لدى طالبات ومعلمات رياض الأطفال.
 - فعالية برنامج إرشادي لتنمية جودة الحياة والسعادة لدى طالبات ومعلمات رياض الأطفال.
 - فعالية برنامج قائم على الحس الفكاهي لتعليم أطفال الروضة.

المراجع:

- إبراهيم بن عبد الله الحسينان (٢٠١٥). جودة حياة الطالب الجامعية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية: دراسة على عينة من طلاب جامعة المجمعة. مجلة كلية التربية، جامعة سوهاج، ج ٤١، ص (١٧٨ - ٢٣٣).
- أحمد حسين الشافعي (٢٠٠٨). التفاؤل والتشاؤم واستخدام الدعاية - دراسة عبر ثقافية لطلبة الجامعة المصرية والإماراتية. المجلة المصرية للدراسات التربوية. ١٨ (٦١)، ص (٨٥ - ١٢٩).
- أسماء العطية، بتول خليفة، عماد حسن (٢٠٠٩). تشجيع المرح لأطفال ما قبل المدرسة مع وبدون عوائق اللغة في الأجواء الصفية، "تحو دعم أفضل لتنمية مهارات معرفة القراءة والكتابة لدى الأطفال الصغار"، الدوحة، مؤتمر الطفولة الثاني ١٧ - ١٨ يناير، كلية التربية.
- أشرف أحمد عبد القادر، مصطفى على رمضان مظلوم، منال عبد الخالق جاب الله، حازم شوقي محمد الطنطاوي (٢٠١٥). القيم الخلقية وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مج ٢٦، ع ١٠٣، ص (٣٤٣ - ٣٦٦).
- المعجم الوجيز (٢٠٠٢). مجمع اللغة العربية. القاهرة: الهيئة المصرية العامة لشنون المطابع الأميرية.
- أماني عبد الوهاب عبد المقصود (٢٠٠٦). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين. مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة المنوفية، ٢١ (٢٢)، ص (٢٥٤ - ٣٠٨).
- انشراح إبراهيم محمد المشرفي، جنات عبد الغني إبراهيم محمد البكاتوشى (٢٠١٢). فاعلية برنامج أنشطة تربوية قائم على استخدام استراتيجية الحس الفكاهي في تحسين مفهوم الطفل اليتيم لذاته. مجلة الطفولة والتربية، مج ٥، ع ١٩، ص (٥٩ - ١٠٠).
- إيمان فوزى شاهين (٢٠١٠). فاعلية استخدام الفكاهة ضمن استراتيجيات التعامل مع قلق الموت لدى عينة من الشباب والمسنين. المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ص (٦٩٥ - ٧٤٤).
- حسن مصطفى عبد المعطى (٢٠٠٥). الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، المؤتمر العلمي الثالث (الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة) جامعة الزقازيق، كلية التربية، ص (١٣ - ٢٣).
- حمدي محمد ياسين، اميرة عبد الهادي محمد (٢٠١٨). الحس الفكاهي وعلاقتها

- بإستراتيجيات التواصل لضعاف السمع: دراسة وصفية. مجلة البحث العلمي في التربية، ع ١٩، ج ٥، ص (١٤٥ - ١٦٨).
- خالد حسن الضعيف (٢٠٠٥). تنمية الإيجابية وأثرها في بعض الاضطرابات لدى عينة من طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- خديجة حامد قاجوم (٢٠١٦): فاعلية برنامج معرفي سلوكي لخفض الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة كمدخل لتحسين جودة الحياة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- سحر منصور القطاوى (٢٠١٤). الشعور بالسعادة النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من المعاقين سمعياً، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع (٢٥)، ص (١٣ - ٤٦).
- سيد أحمد البهاص (٢٠١٠). مقياس الشعور بالسعادة. ط ١، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- سيد أحمد البهاص (٢٠١٤). الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي (وصفية- تجريبية- إكلينيكية). المجلد الثاني، ط ١، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- سيد أحمد البهاص (٢٠١٤). الشعور بالسعادة كدالة لكل من السلوك الإيجابي والحس الفكاهي لدى طلاب الدراسات العليا بالجامعة. المجلد الثاني، ط ١، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- شاكر عبد الحميد (٢٠٠٣). الفكاهة والضحك. عالم المعرفة، القاهرة.
- عبد الله جاد محمود (٢٠١٠). بعض المتغيرات المعرفية والشخصية المساهمة في السعادة. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، كلية التربية جامعة الزقازيق، (٦٦)، ص (١٩٥ - ٢٧١).
- عبير محمد أبو القاسم بن كافو (٢٠١٨). تنمية الذكاء الاجتماعي لدى طالبات الجامعة كمدخل لتحسين جودة الحياة. مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، ع ١٩، ج ٥، ص (٢٣٧ - ٢٧٠).
- فاطمة على أحمد المرخي (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- فتحي محمد (٢٠٠٢). الحس الفكاهي والتفاوت كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين منفصات الحياة اليومية وكل من الغضب وأعرض الاكتئاب. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المنيا.
- فوقية حسن رضوان (٢٠٠٥). علم النفس التطبيقي وجودة الحياة. المؤتمر العلمي الثالث "الإثراء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة"، كلية التربية، جامعة الزقازيق، في الفترة من ١٥ - ١٦ مارس، ٩٥ - ١٠٤.

- كمال إبراهيم مرسى (٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية- ج ١. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- ١٩. كمال كامل خليل الفليت (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين ثقافة الحوار وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- ماجد الجراد (٢٠٠٨). المرح الأسري والتربية بالفكاهة، ضمن فعاليات ثقافة وطني محاضرة بعنوان (المرج الأسري والتربية بالفكاهة)، المركز الثقافي بإمارة الفجيرة.
- محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٠). جودة الحياة المفهوم والأبعاد، ورقة عمل مقدمة المؤتمر العلمي السابع، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ من ١٣-١٤ مايو.
- محمود عبد الحليم منسى، على مهدى كاظم (٢٠١٠). تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان، مج ١، ع ١، ص (٤١-٦٠).
- محمد عبد الظاهر الطيب، سيد أحمد البهاص (٢٠١٠). الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي. ط ٢، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- نبيلة شراب (٢٠١١). الفكاهة التربوية وعلاقتها بالوظيفة التنفيذية كما يدركها تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية، الاسكندرية، مج ٢١، ع ٤، ص (١٤٢-١٨٠).
- هانم مصطفى مصطفى (٢٠٠٩). بناء مقياس جودة حياة الطالب للمرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية بالإسماعلية، ع ٣، ص (٢٢٥-٢٥٤).
- هيام صابر صادق شاهين (٢٠١٤). النموذج البنائي لعلاقة الرفاهية الذاتية بالصحة المدركة والحس الفكاهي لدى أمهات الأطفال الذاتويين. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، ع ١٥٨، ج ٣، ص (١١-٥٤).

- Aarstad , H.J., Aarstad , A.K., Heimdal , J.H. & Olofsson , J. (2005). Mood, anxiety and sense of humor in head and neck cancer patients in relation to disease stage, prognosis and quality of life. Acta Oto-Laryngologica , V (125) N (5) , PP (557-565).
- Aboalshamat , K., Alsiyud , A. O., Al- Sayed , R.A., Alreddadi , R.S., Faqiehi , S. S. & Almeahadi, S.A. (2018). The relationship between resilience, happiness, and life satisfaction in dental and medical students in Jeddah, Saudi Arabia. Niger J Clin Pract. 21 (8),1038- 1043 .

- Abu Al- Nour, M. (2000). The goal in life and some psychological variables related to the quality of life on a sample of university students. *Journal of Research in Education and Psychology*, 1 (14), 113-143.
- Alipour, A., Pedram ,A., Abedi ,M.R. & Rostami , Z (2012). What is Happiness. *Institute of Interdisciplinary Business Research*. V (3) N (12) , PP (660- 667).
- Boniwell, I (2017). Teaching Happiness at School: 3 Simple Activities to Cultivate Well- being in Students.
<http://positivepsychology.org.uk/teaching-happiness-school/>
- Carr, A. (2011). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Routledge .
- Davidson, A., & Williams, J. (2019). Factors affecting Quality Of Life in patients experiencing Facial disfigurement due to surgery for head and neck cancer. *British Joournal of Nursing*, 28 (3), 180- 184. <https://doi.org/10.12968/bjon.2019.28.3.180>
- Derks, R & Staley,E & Haselton, M. (1998). Sense of Humour: perception ln telligence or Expertise?, In: *the Sense of Humour*, W. Ruch ,ED, Barlin: Mouton De Gruyter, pp 143- 158
- Demirbatir , E , Helvaci , A , Yilmaz , N , Gul , G , Senol , A & Bilgel , N (2013). The Psychological Well-Being, Happiness and Quality of life Music Students. *Psychology* , V (4) N (11) , PP (16- 24).
- Elahi , T., Karani , S.Z.M., Ashtiani , A.f. & Salehi , J. (2017). Sense of Humor and Resiliency: Explanatory Components of Psychological Well- being. *Int J Behav Sci*. V (11) N (1) ,PP (38- 43).
- Guo, Xiong, Chen, & Liu, (2019).Prevalence of body dissatisfaction and its effects on health-related quality of life among primary School students in Guangzhou, China. *BMC Public Health*,19 (1), 213.<https://doi.org/10.11889-019-6519-5>.

- Jeludara , S.S., Jeldudara, Z.A., Ahmadi Gatabb, T. & Shayan, N. (2011). The study of relationship between sense of humor and general health in students. Procardia- Social and Behavioral Sciences , 30 , PP (2057-2060).
- Kasow , Z.M. (2012). Predicting Quality Of Life Based on Humor Style. Master of Science in Psychology , the Faculty of California State Polytechnic University, San Luis Obispo.
- Kazarian , S. & Martin , R. (2004). Humor styles , personality , and well- being among Lebanese university students. European Journal of Personality. V (18) N (3) , PP (210- 219).
- Khramtsova , I.,Saarnio , D.A., Gordeeva , T. & Williams , K. (2007). Happiness, Quality of Life, and Depression in College Students: Relations with Student Behaviors and Attitudes. American Journal of Psychological Research. V (3) N (1) , PP (8- 16).
- Lebowitz , K., Sooyeon, S. & Philip, T. (2011). Effects of humor and laughter on psychological Functioning , quality of Life , health status , and pulmonary functioning among patients with chronic obstructive pulmonary disease. Journal of Acute and Critical care. V (40) N (4) , PP (310- 319).
- Lipovcan , K., Larsen , P. & Zganec , N. (2004). Quality of life, life satisfaction and happiness in shift- and non- shiftworkers. Revista de Saúde Pública. V (38).
- Liu , Katy W.Y. (2012). Humor Styles , Self- Esteem and subjective Happiness. Discovery SS Student E- Journal. V (52) N (1) , PP (21- 41).
- Lyness , D. (2009). Encouraging Your Child's Sense of Humor , February kidshealth.org/parent/growth/learning/child_humor.html.
- Marrero , R.J., Carballeira, M. & Hernandez- Cabrera , J.A. (2019) Does Humor Mediate the Relationship Between Positive

Personality and Well- Being? The Moderating Role of Gender and Health. *Journal of Happiness Studies* , V (29) ,PP (1- 28).

- Martin , S , Perles , F & Canto , J.M (2010). Quality of Life and perception of happiness among university students. *Span J Psychol* , V (13) N (2) , PP (617- 628).
- Mathieu , S.I. (2018). Happiness and Humor Group Promotes Life Satisfaction for Senior Center Participants. *Activities , Adaptation & Aging* , V (32) N (2) , PP (134- 148).
- Muller, D.& Leist, A.K. (2013). Humor Types Show Different Patterns of Self- Regulation, Self-Esteem, and Well- Being. *Journal of Happiness Studies*, 14,551- 569.
- Ruch , W. & Heintz , S. (2010). Hurnor styles , personality and psychological well- being: What's hurnor got to do with it ? , *European Journal of Humor Research* , V (1) N (4) , PP (1-24).
- Shafiq , S , Naz , R.A., Ansar , M , Nasrulla , T , Bushra , M & Imam , S (2015). Happiness as Related to Mental Health among University Students. *International Journal of Humanities and Social Science* , V (5) N (9) , PP (124- 132).
- Tsukawaki , R., Kojima , N., Imura , T., Furukawa , Y. & Ito , K. (2019). Relationship between types of humour and stress response and well-being among children in Japan. *Asian Journal of Social Psychology* , V (22) , N (3) , PP (281- 289). <https://doi.org/10.1111/ajsp.12369>
- Valikhani , A., Ahmadnia , F., Karimi , A. & Mills , P. (2019). The relationship between dispositional gratitude and quality of life: The mediating role of perceived stress and mental health. *Personality and Individual Differences* , V (141) N (15) , PP (40- 46).
- Vijay , G., A.M., M.Phil. (2014). Being humorous: A privilege for the English Language Teachers. *Journal of Language in India*. V (14) N (2) , PP (257- 263).

- Webster , D. (2008). WWW.Meriam- Webster.com. Online Dictionary.
- World Health Organization Quality of Life Instruments. (1997). Measuring Quality of Life. Programme on Mental Health, Division of Mental Health and Prevention of Substance abuse, 1- 15.
- World Health Organization- Quality of Life. (1993). Study Protocol for the World Health Organization Project to develop a Quality of Life Assessment Instrument. Journal of Quality of Life Research, 2, (2), 153- 159.
- Zhao , J., Wang , Y. & Kong , F. (2014). Exploring the mediation effect of social support and self- esteem on the relationship between humor style and Quality of life in Chinese college students. Personality and Individual Differences , V (64) , PP (126-130).