

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين

د. ساره حسام الدين مصطفى

أستاذ مساعد الصحة النفسية والارشاد النفسي - كلية التربية - ج عين شمس

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالرفاهة النفسية من خلال كل من صناعة المعنى وحس الفكاهة لدى الراشدين ، بالإضافة إلى التعرف على الفروق في متغيرات الدراسة وفقاً للتخصص (علمي – أدبي) والنوع (ذكور – إناث) ، كما هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين كل من صناعة المعنى وحس الفكاهة من جهة والرفاهة النفسية من جهة أخرى.

وقامت الدراسة على عينة قوامها (354) راشد وراشدة منهم (155) من الذكور و (199) من الإناث تراوحت أعمارهم بين 24 إلى 40 عام بمتوسط عمري 36.5874 وانحراف معياري 1.3214 ومن تخصصات علمية وأدبية بحيث كان عدد العلمي 132 والأدبي 222 واستخدمت الدراسة الحالية : مقياس صناعة المعنى إعداد (Banyard, V., Hamby, S., Grych, J., (2013) ، ومقياس حس الفكاهة إعداد (McGhee, 2021، ومقياس الرفاهة النفسية إعداد Ryff & Keyes, 1995 وقد قامت الباحثة بترجمة هذه المقاييس والتحقق من صدقهم وثباتهم على البيئة المصرية ، وتوصلت الدراسة لوجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كلا من صناعة المعنى والرفاهة النفسية من جهة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين حس الفكاهة والرفاهة النفسية من جهة أخرى ، كما توصلت الدراسة إلى وجود تأثير دال إحصائياً لمتغير التخصص في اتجاه التخصص الأدبي وكذلك وجود تأثير دال لمتغير النوع في اتجاه الإناث وعدم وجود تأثير للتفاعل بين التخصص والنوع على كلا من الرفاهة النفسية وصناعة المعنى وحس الفكاهة وأخيراً توصلت الدراسة إلى اسهام كل من صناعة المعنى وحس الفكاهة بالتنبؤ بالرفاهة النفسية لدى الراشدين

الكلمات المفتاحية:

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| Meaning Making | 1- صناعة المعنى |
| Sense of Humor | 2- حس الفكاهة |
| Psychological well being | 3- الرفاهة النفسية |

Meaning making and sense of Humor as predictors of psychological well-being in adults

Abstract

The present study aims to investigate to the possibility of predicting psychological well-being through both meaning-making and the sense of humor among adults, in addition to identifying differences in the variables of the study according to specialization (scientific - literary) and gender (males - females).

The study also aimed to identify the relationship between each From meaning-making and a sense of humor on the one hand, and psychological well-being on the other.

The study was based on a sample of (354) adults, including (155) males and (199) females, whose ages ranged from 24 to 40 years, with an average age of 36.5874 and a standard deviation of 1.3214, and from scientific and literary specializations, so that the number of scientific and literary was 132. The current study used: The meaning-making scale prepared by Banyard, V., Hamby, S., Grych, J., (2013), the sense of humor scale prepared by McGhee, 2021, and the psychological well-being scale prepared by Ryff & Keyes, 1995. The researcher translated these researches and verified their validity. And their stability in the Egyptian environment, and the study found that there is a positive, statistically significant correlation between both meaning-making and psychological well-being. The study also found that there is a positive, statistically significant correlation between the sense of humor and psychological well-being.

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين

د. ساره حسام الدين مصطفى

أستاذ مساعد الصحة النفسية والارشاد النفسي - كلية التربية - ج عين شمس

مقدمة الدراسة :

إن معنى الحياة هو الذي يجعل من السعي وتحمل المعاناة ومواجهة ضغوط الحياة أمراً محتملاً للبقاء في هذه الحياة بل وأكثر من ذلك ، فهو الدافع الذي يحول الحياة لشيء لا نرغب في تجاوزه أو الاستمرار فيه فقط بل يتحول لقيمة كبيرة تستحق أن نعيش من أجلها ونسمو معها وبها حتى نحقق أهدافنا المرجوة فيها.

كان فرانكل من أوائل الذين اهتموا بمفهوم المعنى في الحياة ، وذلك عندما مر بخبرة اعتقاله في سجون النازية لأعوام عديدة شعر فيها كل دقيقة بالموت الوشيك، وكأنه يريد أن يقول أن من رحم المعاناة – بل وقمة المعاناة وهي شعور الفرد بانتهاء حياته وتهديده كل دقيقة بالفناء – يمكن للإنسان أن يخلق معنى حياة جديد يعيش من أجله ، فقد رأى فرانكل أن معنى الحياة وليد الظروف والعوامل الاجتماعية ، ثم جاء ماسلو 1968 معارضاً لما قرره فرانكل بأن المعنى وليد الظروف متجاوزاً هذه الفكرة إلى أن المعنى في الحياة سمة وخاصة إنسانية ، أما Ventegodant ، 2003 فأكدت أن معنى الحياة يعمل كوقاية ضد ضغوط ومنغصات الحياة التي تطرأ على الإنسان في كل لحظة ، يكون مطالب وقتها أن يستخدم معاني جديدة في الحياة تجعله قادراً على الاستمرارية والبقاء بل ومواجهة هذه الضغوط (Frazier ., & Steger , 2005 : 580-581).

والسؤال الآن " ماذا لو أن الإنسان بحث في جميع جوانب حياته ولم يجد معنى يعيش من أجله أو يواجه به هذه الضغوط وهذه الحياة ؟ الحقيقة أنه لا يتبقى له سوى اختياريين لا ثالث لهما إما الاستسلام التام للظروف والمنغصات الحياتية ومنها لدائرة الاكتئاب والمرض النفسي وخواء المعنى ، وإما أن يقرر صناعة

معنى جديد يدفعه للاستمرار والبقاء رغم كل المعاناة والضغوط ، ولقد ذكر (Park , 2010 : 259) أن صناعة المعنى هي استعادة الفرد لمعنى الحياة رغم كل الضغوط التي تحيطه ، فالمعنى اكتشاف وصناعة لا يصل لها الفرد من خلال البحث في القيم والتقاليد المجتمعية ، وإذا وجد الفرد أن الأشياء فقدت دلالاتها وفقاً لأفكاره وإطاره المرجعي ولم يستطع اكتشاف المعنى فعليه وقتها أن يصنع معنى جديد وذلك بإعادة النظر مرة أخرى في أفكاره وافتراضاته .

وفي إطار صناعة المعاني ، كان للفكاهة دوراً مهماً أيضاً في التوافق والتعامل مع أحداث الحياة ، فلقد عرفها (Thurber , 1999 : 693) بأنها الفوضى الانفعالية التي نتذكرها في لحظات الهدوء وراحة البال " وتشمل حس الفكاهة Sense of Humor التي تعرف على أنها قدرة الشخص على تقدير روح الفكاهة في المواقف الاجتماعية المختلفة ، وهناك اجماع من الباحثين على أن جميع البشر يتمتعون بروح الفكاهة وكأنها خاصية عامة يشترك فيها جميع البشر ، فمعظم الناس يحبون الضحك ويستمتعوا بروح الفكاهة والاستماع إلى النكات ويعتبر العلماء أن هذه الخاصية مهمة في تنمية الروابط الاجتماعية بين الأفراد.

على جانب آخر ذكر (Fredrickson , 2001 : 219) أهمية الخبرات الإيجابية في تحقيق الأهداف التي يسعى إليها الأفراد لأنهم من خلال هذه الخبرات يتمتعون بمرونة أكبر وإبداعية وبناء مصادر إيجابية تساهم في تحقيق الرفاهة النفسية وتعزيز استراتيجيات توافقية فعالة.

ولعل علم النفس الإيجابي يعني بالدراسة العلمية للجوانب الإيجابية للوجود الإنساني بهدف تحديد وتحسين القوى والفضائل الإنسانية التي تساهم في الرفاهة النفسية ، وتساعد الأفراد للوصول إلى الازدهار ، ويظل الهدف الأساسي والنهائي لعلم النفس الإيجابي هو تطوير الإطار الذي يحيط بالفرد لتحسين نوعية الحياة على المستويين الفردي والاجتماعي (Seligman , & Csikzentmihaly, 2000:6) ، وكأن الهدف المباشر لعلم النفس الإيجابي هو وصول الإنسان لدرجة الامتلاء والرفاهة النفسية والازدهار.

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين

فالرفاهة النفسية أحد أهم العوامل الرئيسية التي تشير للأداء الأمثل للإنسان Optimal Human والتي تعتبر متغير تنبؤي لتطور الفرد الإيجابي في نواحي عدة مثل المرونة والصلابة (De caroli ., & Sagon (2016 واستراتيجيات المواجهة والشعور بالتماسك. (Pallant ., & Lae:2002) لذا تسعى الدراسة الحالية للتعرف على طبيعة متغيرات مثل صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئين بالهدف العام والمباشر لعلم النفس الإيجابي وهو الرفاهة النفسية أحد المؤشرات الدالة على سعادة الإنسان وتأكيداً على وجوده البشري الأصل الذي لا يشاركه فيه أي كائن آخر سواه.

مشكلة الدراسة:

يُعاني انسان العصر الحالي في جميع مراحلہ النمائية وكذلك على جميع مستويات المواقف التي يواجهها سواء الصحية منها أو الاجتماعية أو المادية من ضغوط وأحداث قد تتسبب في توتره أو قد يصل الأمر لما هو أبعد من ذلك ، هذه الأحداث يومية ومعتادة كضغوط الدراسة أو المهنة ، كنقص الموارد البشرية ، أو غياب شخص نحبہ ، أو مشكلات الصداقة اليومية ، أو صراعات الحياة الزوجية وتنشئة الأبناء إلى غير ذلك من مشكلات تتفاوت في شدتها وتتراوح في مدى تأثيرها على صاحبها وبناءً عليه يتفاوت رد فعل الأشخاص حول هذه الأمور ، فالبعض يُعاني ويواجه معاناته بابتسامة ، والبعض يُعاني ويبدأ في الشكوى من آلام جسدية في صورة أعراض سيكوسوماتية ، والبعض يُعاني وهو لا يعلم كيف يمكنه تجاوز هذه المعاناة .

في زخم هذه المعاناة التي يمر بها إنسان اليوم يظل هدف علم النفس الإيجابي هو سعادة الفرد وليس شقاؤه ، بل وأسمى من ذلك التأكيد على وجوده الأصل ورفاهته النفسية والتي تعني شعوره بانفعالات جيدة ، وتمتع الفرد بصحة نفسية ، ويتضمن هذا قدرة الفرد على تقييم كل جوانب حياته وردود أفعالهم تجاه الأحداث الحياتية التي يمروا بها (Carnicer et al , 2017 : 22)

إن البعض يراصد إلى حد التطابق بين مفهوم الرفاهة النفسية والسعادة ، ولكن ما يميز المفهومين عن بعضهما أن الرفاهة النفسية تعتبر أحد المؤشرات الفعالة والمهمة لرضا الفرد عن حياته وليست شعور إيجابي نحو الحياة وأحداثها (Kapikiran , 2011:1142) .

في حين ذكر فرانكل (11 : 1963 , Frankl) أن الإنسان أصبح مدفوعاً لصناعة المعاني في حياته ، وأكد كذلك (125 : 2000 , Cash ., & Gray) أنه مع التغيرات التكنولوجية والعولمة والتطورات المجتمعية بكافة الأشكال، ازداد تعقيد العمل والحياة ، وأصبح الأفراد خصوصاً العاملين أكثر سعيًا حول صنع معنى في حياتهم ، ولا يرتبط فقط هذا المعنى بالعمل فقط لكن في جميع الأنشطة الحياتية المختلفة الأخرى.

وفي إطار إظهار أهمية مفهوم صناعة المعنى يؤكد (97 : 1987 , Polster.,) أنها عملية يتم الإعداد لها منذ أن يكون الفرد طفلاً من خلال ربط جميع أفعاله بمعنى أو هدف بداية من تأكيد الأسرة على معنى الوقت مثلاً ومعنى الحياة ومعنى كل شيء يقوم به الطفل في إطار ثقافته التي يعيش فيها ، وعندما يكبر هذا الطفل يصبح قادراً على صناعة المعنى أو المعاني الخاصة به ، أي أن عملية صناعة المعنى يتم الإعداد لها منذ الطفولة ، ومن هنا جاء اهتمام الدراسة الحالية بدراسة هذا المتغير.

في حين يذكر (1879 , Twain) أن الفكاهة هي الشيء العظيم التي تنقذ كل شيء من الانهيار ، فعندما تظهر الفكاهة تختفي كل مضايقتنا ، وتبدو الحياة أيسر وتنهار مقاومتنا الصلبة لتحل محلها روح مشمسة مليئة بالطاقة أمام ضغوط الحياة، وذلك لأن الفكاهة يشار إليها على أنها بمثابة مذيب للجمود الاجتماعي ، كما أنها تيسر من التواصل الاجتماعي والعلاقات بين الأشخاص.

مما سبق يتضح أهمية متغيرات الدراسة الحالية من ناحية لاحتياج الإنسان لمثل هذه المفاهيم كي يصل للرفاهة النفسية التي تعد قمة الازدهار والسعادة النفسية

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين

للإنسان ، وكذلك البحث في المتغيرات المنبئة بهذا المفهوم ، ومن ناحية أخرى لندرة الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت متغير صناعة المعنى – وذلك في ضوء علم الباحثة – وكذلك قلة الدراسات العربية في متغير حس الفكاهة وأيضاً لتضارب نتائج الدراسات فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين والتخصصات العلمية في متغيرات الدراسة الحالية ، لذا ركزت مشكلة الدراسة الحالية على الإجابة عن الأسئلة الآتية :

- 1- هل توجد علاقة ارتباطية بين الرفاهة النفسية وصناعة المعنى؟
 - 2- هل توجد علاقة ارتباطية بين الرفاهة النفسية وحس الفكاهة ؟
 - 3- هل توجد فروق وفقاً للنوع (ذكور وإناث) أو التخصص (علمي وأدبي) في صناعة المعنى؟
 - 4- هل توجد فروق وفقاً للنوع (ذكور وإناث) أو التخصص (علمي وأدبي) في حس الفكاهة؟
 - 5- هل توجد فروق وفقاً للنوع (ذكور وإناث) أو التخصص (علمي وأدبي) في الرفاهة النفسية؟
 - 6- ما مدى اسهام كلاً من أبعاد صناعة المعنى وحس الفكاهة في التنبؤ بالرفاهة النفسية ؟
- هدف الدراسة :

- أ- تهدف الدراسة الحالية للكشف على مدى اسهام كلاً من أبعاد صناعة المعنى وحس الفكاهة في التنبؤ بالرفاهة النفسية لدى أفراد العينة.
- ب- الكشف عن الفروق التي ترجع لاختلاف النوع (ذكور وإناث) والتخصص العلمي (علمي وأدبي) والتفاعل بينهم على متغيرات الدراسة الثلاثة.

أهمية الدراسة:

- تستمد الدراسة الحالية أهميتها من عدة مصادر أهمها:
- أ- نظرياً : القيمة النظرية لمتغير الرفاهة النفسية من حيث أنه أهم المفاهيم المحورية والأهداف الأساسية لعلم النفس الإيجابي الذي يشير لمستوى أفضل من الوجود الإنساني ، وطرق استثمار الامكانيات البشرية في العيش بأفضل صورة. كما اهتمت الدراسة الحالية بمفاهيم حس الفكاهة وصناعة المعنى باعتبارهما عوامل قد

تسهما في التنبؤ بمستوى الرفاهة النفسية للإنسان ، بالإضافة لأهمية قيمتهما في ذاتهما حيث أنهما يشيرا لخاصيتين إنسانيتان في غاية الأهمية وكذلك ندرة الدراسات العربية التي تناولتهما وذلك في حدود اطلاع الباحثة.

ب- **تطبيقاً :** اهتمت الدراسة الحالية بترجمة وتعريب ثلاثة من المقاييس الأجنبية التي تناولت متغيرات الدراسة كمتغير صناعة المعنى والذي واجهت الباحثة صعوبة شديدة في المقاييس الأجنبية وندرة في المقاييس العربية وذلك في حدود اطلاع الباحثة ، قامت الباحثة بترجمة وتعريب مقياس Banyard, V., Hamby, S., Grych, J., (2013) والذي يضم أربعة أبعاد هم (صناعة المعنى الأسري ، صناعة المعنى الأخلاقي ، صناعة المعنى الاجتماعي ، صناعة المعنى الذاتي) ، كما قامت الباحثة بترجمة مقياس حس الفكاهة إعداد McGhee, 2021 والذي يضم ستة أبعاد هم : (الاستمتاع بالفكاهة ، الضحك ، الفكاهة اللفظية ، إيجاد الفكاهة في الحياة اليومية ، الضحك على النفس ، الفكاهة الضغوط) وقد اختارت الباحثة هذا المقياس لأنه يضم حس الفكاهة بأشكال مختلفة ولا يقتصر فقط على الضحك أثناء المواقف الحياتية المؤلمة أو الضاغطة كأغلب مقاييس حس الفكاهة ، كما قامت الباحثة بترجمة وتعريب مقياس (Ryff & Keyes, 1995) للرفاهة النفسية والذي يضم ستة أبعاد هم (الاستقلالية ، السيطرة على البيئة ، النمو الشخصي ، العلاقات الاجتماعية ، المعنى في الحياة ، تقبل الذات) .

- مصطلحات الدراسة :

صناعة المعنى :

تعرفه الباحثة بأنه تغيير معنى الشيء الضاغط أمام الفرد من خلال عملية استيعاب أو تغيير الفرد للمعتقدات والأهداف العالمية لتحسينها كي تتناسب مع الفرد وتحقق له قدر من التوافق ، وصناعة المعنى تتضمن بحث الإنسان عن طرق أكثر ملائمة وفعالية للموقف ، وإذ لم يجد هذه الطرق والأساليب حوله عليه تصميمها أو

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين

الابداع في تصميمها ، سواء كان هذا داخل الأسرة أو على المستوى الأخلاقي للفرد وكذلك المعنى الذاتي والاجتماعي بشكل عام.

حس الفكاهة :

تعرفه الباحثة بأنه أحد المفاهيم الإيجابي وكذلك استراتيجية لمواجهة صعوبات وتحديات الحياة المعتادة ويتضمن قدرة الإنسان على إيجاد وإطلاق الفكاهة سواء كان هذا في مواقف الحياة اليومية العادية أو تحت ضغوط الحياة والتعبير عن ذلك سواء بالضحك أو الفكاهة اللفظية أو السخرية من الذات .

الرفاهة النفسية :

تعرفه الباحثة بأنه مفهوم إيجابي يتضمن شعور الفرد بالسعادة وكذلك معرفته بذاته وقدرته على التحكم في الأمور من حوله ، ويتضمن تقبل الفرد لذاته بمميزاتها وعيوبها مع الرغبة في النمو الشخصي والبحث عن هدف للحياة ، وكذلك العلاقات الإيجابية مع الآخرين.

- الإطار النظري :

تتناول الدراسة الحالية مجموعة من المتغيرات الحديثة نسبياً من حيث الاستخدام في مجال دراسات الصحة النفسية والإرشاد النفسي، وهي كالتالي:

- صناعة المعنى.
- حس الفكاهة.
- الرفاهة النفسية.

وفيما يلي عرض يتضمن التاصيل النظري لتلك المتغيرات :

المحور الأول : صناعة المعنى Meaning Making

- أولاً : الحاجة إلى المعنى في الحياة:

يذكر فرانكل (14 : 1963 ، Frankl) أن الاهتمام و التركيز على علم النفس الإيجابي والخبرات الإيجابية أثار اهتمام كثير من الباحثين للاهتمام مجدداً بمصطلح المعنى في الحياة على اعتبار أن هناك أهمية كبيرة لخبرة الإنسان للمعنى لأنها بمثابة الخبرة الإنسانية المثلى Optimal Human functioning التي تجعل منه انسان سعيد وراض عن نفسه ومتقبلاً لذاته.

وفي ظل الظروف المتغيرة والمواقف التي نعيشها مثل المرض أو خبرة فقد شيء أو شخص مهم في حياتنا تدفعنا للسؤال عن المعنى في الحياة ، فإرادة المعنى The will to meaning هي أحد المناحي التي دعا لها فرانكل كي يجد للإنسان معنى وهدف يعيش من أجله خصوصاً في المعاناه ، وتأكد لدى فرانكل هذا المنحى عندما مر بخبرة الاعتقال في معسكرات الحرب العالمية الثانية وقتها استوعب أن الإجابة على سؤال " لماذا " أهم من الإجابة على سؤال " كيف " نعيش ، وهو ما يتفق فيه مع فكرة نيتشه عندما قال أن من لديه سبب في أن يعيش يمكن أن يعيش بأي طريقة وبأي كيفية (9 : 2004 , Frankl).

كما أكد كلاً من Tagay. , & Baltaci أن المعنى في

الحياة نسبي وفريد ، وهذا يعني أن المعنى يختلف من فرد لآخر ، ويختلف لدى الفرد نفسه من وقت لآخر وفق معاناته وما يتعرض له من ضغوط ، وكذلك يختلف حسب طبيعة المرحلة العمرية التي يمر بها الفرد وبالتالي ليس استقرار أو ثبات المعنى في الحياة هو الهدف الذي نسعى إليه في حياتنا ولكن وجوده دوماً هو الشيء الأهم

كما وضح (50 : 2013 , Derks) أن للمعنى طبيعة خاصة تشمل مجموعة من العناصر وهي :

- 1- الغرض : وتعني أن يكون المعنى ذو غرض وقيمة في الحياة.
- 2- تقدير الذات : أي أن يكون المعنى عاكساً لتقدير الفرد لنفسه وقدراته ونظرته لذاته.
- 3- القيمة الأخلاقية : وهي القدرة على تقييم تصرفات الشخص في ضوء المعايير الأخلاقية المعروفة.
- 4- السيطرة : تعكس شعور الفرد بالسيطرة على حياته.
- 5- التماسك والترابط: وتعكس فهم الفرد للواقع الذي يعيش فيه ونظرته المتسقة مع ظروف واقعه ومجتمعه.

ومن وجهة أخرى اهتم (Janoff – Bulman , 1992) بالمعنى وعلاقته بالأحداث الصدمية ، وأحد الافتراضات الأساسية له أن الإنسان لديه توجه في الحياة وأن العالم بطبيعته ذو معنى ، ولكن عندما يمر الإنسان بخبرة صدمية شديدة تتحطم

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهية النفسية لدى عينة من الراشدين

تلك الافتراضات ، ويصبح الإنسان أكثر عرضة لخيبة الأمل ولكن مع مرور الوقت وتواجد أشخاص داعمين له في هذه المواقف يصبح للإنسان قدرة على إعادة البناء والانتعاش مرة أخرى لإحداث التوازن في الحياة .

في السياق السابق تؤكد بارك (17 : 2009 , Park) على علاقة صناعة المعاني بنمو ما بعد الصدمة والتعامل مع الأزمات بشكل إيجابي ، ويشار إلى هذه الكلمة أيضاً بكلمات مثل المنافع المدركة / المتصورة Perceived benefits واكتشاف المنافع Benefits finding خصوصاً لدى عينات من مرضى السرطان أو الإيدز أو أمراض القلب ، ولقد أكدت العديد من الدراسات أن صناعة المعنى لهؤلاء العينات يسهم في حدوث تغيرات إيجابية على مستوى العلاقات الاجتماعية للفرد (كالاقترب للأصدقاء والأسرة) وتنمية الموارد الشخصية مثل المثابرة والصبر وكذلك تنمية الروحانية كالشعور بالاقترب لله ، وتغير إيجابي في فلسفات الحياة أو نظرة الإنسان الفلسفية للحياة مثل إعادة تقييم الفرد لأولوياته ، وكذلك مهارات الحياة مثل تعلم أفضل الطرق للتعامل مع المشكلات وإدارة انفعالاته Handel problems or manage emotions وكذلك يحسن سلوكيات الفرد أو أساليب حياته مثل خفض الضغوط وتقليل التوتر واهتمام الفرد بنفسه.

يؤكد كلاً من (1039 : 2020) Saarelainen et al أن المعنى في الحياة يتضمن معنى ظاهري أو شكلي متمثل في شعور الفرد بتفرد وقوته في اتخاذ قراراته أما المعنى المعنوي فيتمثل في قوة الإنسان للاستسلام الى معاناته التي يمر بها أم الصمود أمامها بالمعنى الذي يتبناه أو يصنعه.

ثانياً : مفهوم صناعة المعنى

إذا كان المعنى في الحياة هو ما يستخلصه أو يكتشفه الفرد من التعلم أو من الفهم حول خبرات ماضيه فإن صناعة المعنى تتم إجرائياً بعدد من الطرق مثل اكتساب البصيرة والتعلم من دروس الحياة وتكامل أحداث الحياة، كما أن هناك مكونين أساسيين في مفهوم صناعة المعنى أولهما هو البحث عن المعنى Searching for meaning والثاني هو استخدام الذكريات في توجيه سلوك

الفرد (Mclean ,K ., Using memory to direct one's behavior & Thorne ,A .2003 : 636)

ومن المهم التمييز بين المعنى في الحياة وصناعة المعنى ، فالأول يمكن تعريفه على أنه سؤال الأشخاص عن الدرجة التي من خلالها يدركوا المعنى أو بمعنى آخر الإنسان يعرف إلى أي مدى يدرك حياته ، أما صناعة المعنى فيمكن تعريفه من خلال سؤال الأشخاص إلى أي درجة تعكس أفعالهم قيمهم الحقيقية وأهدافهم الحياتية وكذلك سؤالهم إذا كانوا قادرين على خلق أو صنع معنى جديد في الحياة أم لا ، ولعل مفهوم صناعة المعنى أهم من إدراك الفرد للمعنى ، فالمعنى مفهوم نسبي ومائع Fluid يحتاج للبناء والتغيير المستمر ، وبالتالي يحتاج لوعي الفرد بكيفية صناعة المعنى (Schreurs ., et al . 2009 : 54).

كما أن هناك منطق في وجهة النظر التي تؤيد أن الشخص يستفيد من الماضي في بناء وصناعة معانيه حيث يبحث الشخص اختياريًا عن المعنى أو الهدف أو الأهمية في أحداث حياته ، وهذه القدرة تتطور في أواخر مرحلة المراهقة وبداية الرشد وذلك مع ظهور التفكير المجرد ورغبة الفرد في التفكير في بناء سيرته الذاتية وأسبابها وذلك مكون مهم من صناعة المعنى، لأن الفرد هنا يبحث عن نفسه في محاولة لفهم حياته كي يجعل لديه حس أو شعور بالمعنى ، أما النوع الثاني لصنع المعنى يرتبط بالوظيفة التوافقية لذاكرة الإنسان وقدرة الإنسان على توجيه هذه الذاكرة لسلوك الفرد . كأن يستخدم الفرد ذكريات من الماضي مر بها في حل إحدى المشكلات كي توجهه في المستقبل أو الحاضر لحل مشكلات أخرى مشابهة، كما تتضمن هذه العملية أيضاً إعادة بناء للذكريات في الماضي وذلك استجابة للأحداث الحالية أو المستقبلية بشكل أكثر نفعاً وفعالية (Habermas., & Bluck,. 2000 : 749- 750)

إن صنع المعنى هو الأساس الذي يجعلنا بشراً ، والمسألة ليس لها علاقة بالجانب المعرفي فقط ، ولكنها وسيلة لتوافق الإنسان مع حياته ، وكذلك عملية

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين

صنع المعنى يمكن أن تؤدي للعديد من النتائج للإنسان من أهمها تغيير الإنسان لوجهة نظره حول الضغوط ، والنظر إليها على أنها أقل كارثية مما سبق ، والاهتمام أكثر بالجوانب الإيجابية للمواقف الضاغطة مثل نمو ما بعد الصدمة Post - traumatic growth والقدرة على إحداث تغييرات في المعاني العالمية للفرد وكذلك الأولويات الخاصة بالنسبة للفرد , Holland ., & Reznic (2005 : 2626).

كما يذكر الباحثون (Schreurs et al 2009 : 508) أن صنع المعنى هو قدرة الفرد على الاندماج مع التحديات أو المواقف الصعبة والغامضة التي يمر بها الإنسان في حياته كوسيلة لانعكاس قيم هذا الشخص ، وكذلك أكدوا أن صناعة المعنى مفهوم وثيق الصلة بإعدادات العمل Work Sitting حيث يتوقع دائماً العاملين والموظفين أن بيئة العمل متغيرة ومليئة بالتحديات والضغوط والمواقف الصعبة والغامضة.

كما يؤكد (Park., & Blake , 2020 : 12) على أن صناعة المعنى هي العملية المعقدة لبناء وحماية وتحديث نظام المعنى العالمي عندما يتفاعل الفرد مع بيئته. وأشارت دراسة (Davis.2015) أن هناك أبعاد لصناعة المعنى وهي : فهم المعنى / التجربة / الخبرة Making sense of experience ، ومجهود صناعة المعنى التلقائي Automatic meaning making efforts وإيجاد المعنى بتوتر أقل وتناقض أقل مع المعنى العالمي Finding the experience less stressful & less discrepancy with global meaning

يشمل صنع المعنى تغيير معنى الشيء الضاغط من خلال عملية استيعاب أو تغيير الفرد للمعتقدات والأهداف العالمية لتحسينها كي تتناسب مع الفرد وتحقق له قدر من التوافق . فصناعة المعنى يتضمن بحث الإنسان عن طرق أكثر ملائمة وفعالية وفهم للموقف والآثار المترتبة عليه ، وصناعة المعنى أيضاً تستلزم الأخذ في الاعتبار الأهداف العالمية ومراجعتها وإعادة النظر أيضاً في الشعور بمعنى

الحياة لدى الفرد ، و من الجهود الشاقة التغيير لمعاني للفرد أو المعاني العالمية التي قد تبدو لا شعورية وبين العمليات الأخرى كالأفكار التي تقتحم الفرد (Lepore , 2001 : 100).

ثالثاً : مقومات صناعة المعنى

إن صناعة المعنى في حياتنا تعتمد بصورة أساسية على ما يصادفه الفرد من خبرات حياة ، تلك الخبرات الفريدة من نوعها لدى كل فرد والتي تختلف بالطبع عن خبرات الآخرين تعطي للفرد فرصة كي يصنع المعنى في حياته مستنداً على ثقافته وتاريخه الشخصي وخبراته وظروفه التي مر بها في حياته ، وبناءً على ذلك فالمعنى فردي وشخصي يتعلق بكل فرد دون الآخر ، وذلك الأمر هو المقوم الأساسي والأول في صناعته للمعنى (Bruner , 1990 : 11).

ينطوي صنع المعنى غالباً على أساليب روحانية Spiritual Methods وعلى سبيل المثال قد يحاول الناجون من الإصابة بأمراض أو من تعرضوا لصدمات أن يكون هذا الموقف الصدمي سبب تقديهم للحياة وفرصة جديدة للنمو الروحاني Spiritual growth أو البحث عن معنى فيما حدث . وقد يتساءلوا أيضاً عن وجود الله في الحياة ولماذا يحدث لهم ذلك دون غيرهم فيما يعرف باسم " التأقلم الديني السلبي " Negative religious coping (Cole et al).2008:11

ويعني التأقلم الديني السلبي العلاقة غير الآمنة مع الله ويشمل استراتيجيات مثل التشكيك في وجود الله أو السخط الديني وإعادة تقييمات دينية عقابية ., Hebert (538 : 2009 .& schulz).

إن فكرة التحول من بعد المعاناة هي فكرة مشتركة في العديد من الأديان بما في ذلك اليهودية والمسيحية والإسلام ، فليس من المفاجئ أيضاً أن تكون الروحانية والتأقلم الديني الأقوى والأكثر تنبؤاً واتساقاً لتقارير النمو ، على سبيل المثال معظم الناجين من مرض السرطان والذين اعتمدوا على المهارات الروحانية في المواجهة لديهم معاني أعمق بكثير من المعاني التي كانت لديهم قبل المرور بهذه الخبرة –

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين

كما أن الروحانية يمكن أن تؤدي لجوانب أخرى في النمو كالتغييرات تجاه أسلوب حياة أكثر صحة (Park et al. 2009 : 590).

كما أكدت العديد من الدراسات أيضاً (Vis ., Boyton(2008: 2) على دور الروحانية أو التدين في صناعة المعنى ، حيث أنها امتداد لوجهة نظر الفرد في العالم المحيط ، ومهارات المواجهة وصناعة المعنى وأيضاً مكون أساسي وصحي لعملية مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

في النهاية صناعة المعنى يمكن أن تُغير في التقديرات الروحانية أو الدينية لمرض إنسان ، كأن ترى المرض فرصة للاقترب أكثر من الله أو أن يصبح الإنسان أكثر رحمة وصبر وتعاطف وسمات إيجابية أخرى . كما أن صناعة المعنى أيضاً يمكن أن يتضمن التحولات الروحانية العالمية Global Spiritual transformation لمعتقدات الفرد وأهدافه ((Cole et al ., 2008:113).

تؤكد (Rim , 2022 : 48) أن هناك مجموعة من الطرق التي تساعد الفرد على صناعة المعنى وهي :

1- الطريقة الآلية في مقابل المتعمدة : وتعني أن الفرد يندمج في صناعة المعنى بصورة تلقائية وذلك بعمل أنشطة أو اتباع استراتيجيات محددة للتغلب على ضغوط الحياة ومتاعبها.

2- البحث عن الفهم بدلاً من الدلالة : وهي طريقة تعني أن يحاول الفرد اكتشاف أو فهم الأحداث التي تضم المعاناة بدلاً من البحث عن معناها أو دلالاتها فإذا تعرض الفرد مثلاً لكارثة يبدأ في البحث عن معنى هذه الكارثة وكف يمكنه التغلب عليها بدلاً من التكيف معها دون فهم معناها.

3- نمو الجانب المعرفي والانفعالي : وتشمل قدرة الفرد على فهم الأحداث من حوله واستيعابه انفعالياً لهذه الأحداث ومواجهة الجوانب الضاغطة.

رابعاً : مصادر صناعة المعاني :

تتعدد المصادر التي يمكن للإنسان من خلالها أن يستمد معنى يعيش من أجله ، وعلى عكس ما هو مألوف لا يلجأ الإنسان للمعنى سواء بالبحث عنه أو صناعته

عندما يكون في أزمة أو ضغط ، ولكن تدعم الدراسة الحالية وجهة نظر أكثر إيجابية بأنه لا يمكن أن يعيش الإنسان دون معنى حقيقي يسعى من أجله ، يمكن أن يعلنه أو يخفيه ، يمكنه أن يستمدّه أو يستوحيه من حوله كما يمكنه أن يصنعه ، ولكن في كل الأحوال لا يمكن أن يعيش بدونه.

ففي بيئة العمل مثلاً يُقصد بالعمل الهادف ذو المعنى Meaningful Work أن الأفراد يكتشفوا دلالة شخصيتهم في عملهم ، فالعمل الهادف هنا يرادف المعنى في العمل ويُقصد به أن الأفراد يكتشفوا المعنى في العمل كتعبير عن المعنى العام في حياتهم ، أي أن العمل والمعنى يُصبحا شيء واحد لدى الفرد ، يكتشف من خلاله نفسه وينجح من خلاله ، وإذا فشل في عمله يتحطم معنى حياته ، وكلما أنجز شيء في عمله كما لو كان يحقق معنى جديد في حياته أيضاً (Chalofsky , 2010 : 58).

أكد (15 : 2008) Fullan أن الرضا عن العمل وشعور الإنسان بأنه في المكان الذي يستحقه يدعم لديه المشاركة والإنتاجية ويزيد من الدوافع الداخلية لديه لزيادة العمل وإتقانه ، وأن الأشخاص الموهوبين يميلوا للعمل في بيئة يفضلونها ويختارونها حتى ولو لم يلبي احتياجاتهم المادية ، فهم في النهاية يُفضلوا العمل الهادف ذو المعنى .

يميل الأشخاص الذين يجدوا معنى لهم في عملهم إلى أن يكونوا ذو رؤية وريادة في هذا العالم ، لأن هذا العمل يُصبح ذو أهمية ومعنى بالنسبة لهم وليس مجرد عمل عابر (Amabile ., & Kramer, 2012 :12)

كشفت دراسة (755 : 2008) Mclean ., & Lilgendhal أن صناعة المعنى تستمد من عمليات الذاكرة أو استعارة أحداث الماضي في حل المشكلات الحاضرة وكذلك توجيه الأفكار نحو المستقبل ، كما كشفت عن عدم وجود فروق دالة في صناعة المعنى بين الأصغر والأكبر سناً.

يذكر يالوم (8 : 1989) Yalom أن صناعة المعنى تتم أثناء وجود الفرد في حياته ، ويكون الفرد بنفسه ولا يعلم إذا كان موجود قبل ذلك أم لا ، أي أنه يختلف

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين

مع فرانكل فيما طرحه بعد ذلك في أن المعنى موجود بالفعل من حولنا وعلينا فقط اختياره واختباره ، وهناك العديد من الدراسات والأدبيات ، Ven der ven (1994 ، & Krueger ، 1992) في السنوات القليلة الماضية بجنوب أمريكا تؤكد على كيفية صناعة الفرد لمعنى حياته وفقاً لخبراته الخاصة في مرحلة الطفولة والشباب.

كما يشير (Proulx & Heine 2006 : 310) إلى نظام المعنى العالمي في التمثيل الداخلي للفرد عن العالم ، والذي يشمل المعتقدات أو على سبيل المثال معتقدات الإنسان حول العالم والذات ، وكذلك الأهداف (مثال بناء الألفاظ التي تحمل قيمة شخصية للفرد) والمشاعر (مثل وجود شعور شخصي بالأهمية والقيمة في الحياة).

خامساً : أنواع المعاني

لقد تطرق العديد من العلماء قبل فرانكل لمفهوم المعنى مثل (Thompson & Janigian ، 1988) ، وذلك عندما افترضوا أن كلاً من المعنى الضمني Implicit والمعنى الموجود found هما الأكثر ارتباطاً بمصطلح صناعة المعنى ، والمقصود بالمعنى الضمني هو ناتج التقييمات الشخصية لأحداث الحياة السلبية التي يمر بها الإنسان ، أما المعنى الموجود أو المكتشف فيشير إلى كيفية لياقة الأحداث التي يمر بها الإنسان مع السياق الشامل المحيط به ، ولقد اقترحا العالمان مصطلح مخطط الحياة ليشير إلى أن حياة الإنسان كالفصيلة التي تشمل الأحداث السلبية التي يجب أن يتغلب عليها الفرد ليحقق أهدافه وطموحاته ، والمقصود بمصطلح مخطط الحياة A life schema عملية تمثيل معرفي لأحداث حياة الفرد وأهدافه ، فما يحدث عندما يمر الإنسان بخبرة سلبية هو أن يبدأ في البحث عن معنى وبالتالي يصبح المعنى الموجود هنا كما لو كان نتيجة توافق مخطط حياة الفرد مع تغير في وجهة نظره للأحداث من حوله.

كما نظر (Davis et al 2000 : 499) أن صناعة المعنى على أنها محور التعافي من الأحداث الضاغطة الشديدة التي يمر بها الإنسان مثل الأحداث الصدمية كمرض السرطان ، كما يقترح أيضاً أن هناك نموذجين لصناعة المعنى يعكسوا مستويين للمعنى منهنم العالمي Global والموقفي Situational ، ويشير المعنى العالمي لمعتقدات الفرد حول العالم وحول أنفسهم وأهدافهم الحياتية على المدى الطويل والمرتبطة بالهدف أو المعنى في الحياة . وتتكون المعتقدات العالمية Global beliefs من المخططات المعرفية التي يفسر الإنسان من خلالها خبراته الشخصية وتتكون هذه المعتقدات من جوانب تخص العدالة Justice والقدرة على التحكم Controllability بالإضافة للأهداف العالمية Global goals والتي تشمل التمثيلات الداخلية للعمليات والأحداث المرغوبة للإنسان والذي يسعى للحفاظ عليها ، وأخيراً المعنى العالمي يتكون من الشعور الذاتي بالمعنى A- Subjective sense of meaning والذي يشير للمعنى في الحياة أو الامتلاء بالمعنى Meaningful والتي تشمل الشعور بالدلالة والفهم والغرض لوجود الإنسان في هذه الحياة . أما مستوى المعنى الموقفي Situational meaning فيشير للمعنى في سياق بيئي معين ، ويشير المعنى الموقفي لكيفية إدراك الأفراد أو تغير معنى خاص ، يفترض إطار صناعة المعنى أن المواجهة مع الضغوط الشديدة غالباً تؤدي إلى التقييمات الموقفية التي يصادفها الإنسان عندما يواجه المعاني العالمية . وتتضمن المعاني الموقفية قدرة الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة والتقييمات لمعاني الأحداث.

كما أن المعاني العالمية تؤثر كثيراً على الجوانب المهمة للصحة سواء الجسمية أو الانفعالية أو النفسية (Carver,2005) ، فصنع المعاني من المعاناة أمر غاية في الأهمية لخفض الآثار النفسية التي مرت على الإنسان من هذه المعاناة، ولقد ذكر كلاً من (Steger & Park 2012 : 179) أهمية دور المعنى في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة التي يعاني الفرد منها. وكذلك وضحا أن

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهية النفسية لدى عينة من الراشدين

صناعة المعنى تحدث عندما يقع صراع بين المعاني العالمية Global meaning والمعاني الشخصية التي يقدرها الفرد بنفسه Appraised meaning لأحداث تقع حوله ، والمقصود بالمعاني العالمية تلك التي تشير للمعتقدات والأهداف والمشاعر المتعلقة برؤية الفرد للعدالة والخير والقدرة على التنبؤ ، أما المعنى الشخصي للفرد يتكون من رؤية الفرد الشخصية للأحداث التي تمر حوله وأسباب هذه الأحداث وآثار حدوث هذه الأحداث على المستقبل ، وعملية صناعة المعنى هي دمج أو تكامل للأحداث الضاغطة والنظر إليها على أنها أحداث مرهقة أو موترية وليست أحداث مدمرة.

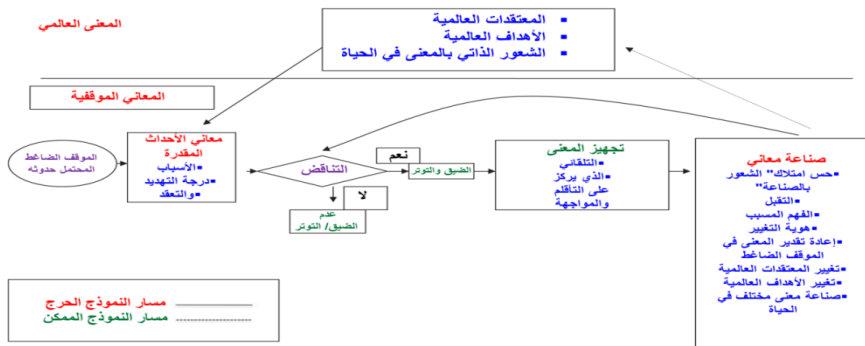
وكذلك يؤكد (Steger , & Park(2012 : 182 أن صناعة المعنى تعود للجهود التي يبذلها الفرد في استعادة المعنى العالمي عندما يتم انتهاكه Meaning violation من خلال الرغبة في الوصول لتقييم مقبول لهذه الأحداث المؤلمة. أكد بارك (Park , 2010:266) أيضاً على المعنى العالمي الذي يتكون من المعتقدات والأهداف والشعور بالغرض أو المعنى ، أما المعتقدات فتتكون من مخططات أساسية مثل العدالة والضبط والقدرة على التنبؤ والتماسك ، والأهداف تشير لوصول الإنسان للحالات المرغوبة والحفاظ عليها ضمن المعاني العالمية ، وأخيراً الشعور بالغرض أو المعنى ينظر إليه على أنه الشعور الذاتي بمعنى الأنشطة التي يقوم الفرد بها ، وأكدت بارك أن المعنى العالمي يبنى منذ الخبرات المبكرة في حياة الفرد ويُعدله الإنسان وفقاً لخبراته الحياتية بعد ذلك .

- وضح (Park , 2010 : 259) أن هناك ثلاث أنواع للمعنى:

- 1- المعنى العام General meaning : وهو النظام العام المحيط بالفرد والموجه له في حياته كلها كأفكاره ومعتقداته ويعكس وجه نظر الفرد في العالم المحيط به.
- 2- المعنى الموقفي Situational Meaning : المعنى الذي يتبناه الفرد في مواقف معينة أو ظروف محددة كالظروف الضاغطة.
- 3- المعنى المُقدر Appraised meaning : المعنى الذي يلقيه الفرد على المواقف بصورة آليه أو تلقائية في المواقف المتغيرة

لقد تكاملت وجهات النظر الوجودية لتقدم نموذج صناعة المعنى من أجل فهم دور المعنى في الأحداث الضاغطة ، فهناك نموذج صناعة المعنى الذي أعده Park , 1997 والذي يحدد مستويين للمعنى وهما العالمي والموقفي ، أما مستوى المعنى العالمي يقصد به توجه الفرد العام ورؤيته للعديد من المواقف بشكل عام ، أما مستوى المعنى الموقفي مقصود به مواقف الفرد التي يتصرف في ضوئها ، ويشتمل على تخمينات أولية للموقف ترجع للمعاني العالمية، ويفترض إدراك الأفراد للتناقضات بين ما يدركه الأفراد في مواقف محددة وبين المعاني العالمية قد يتسبب في حدوث توتر (مثل ما يؤمنوا به وما يحبونه أن يفعلوه).

طورت بارك (Park , 2010:260) هذا النموذج ، وأشارت أن المعنى العالمي للإنسان يشكل محور دوافعه وتفسيراته للحياة ، فعندما يواجه الفرد مواقف متعددة في الحياة يصبح المعنى موقفي ليتناسب مع حالة معينة دون غيرها ، وقد ينشأ التوتر والضغط عندما يحدث تعارض بين المعنى العالمي والموقفي ولتقليل هذا الضغط يبدأ الإنسان بالالتفات إلى صناعة المعنى ، فإذا نجح في هذا فإن المعنى الذي صنعه ييسر من التوافق مع الضغوط ، وقد يتعدل المعنى العالمي ، أما إذا فشل الشخص في صناعة المعنى فستظل الضغوط والتوتر ، ويحتاج الإنسان وقتها لصناعة معنى جديد للحد من هذا التوتر.

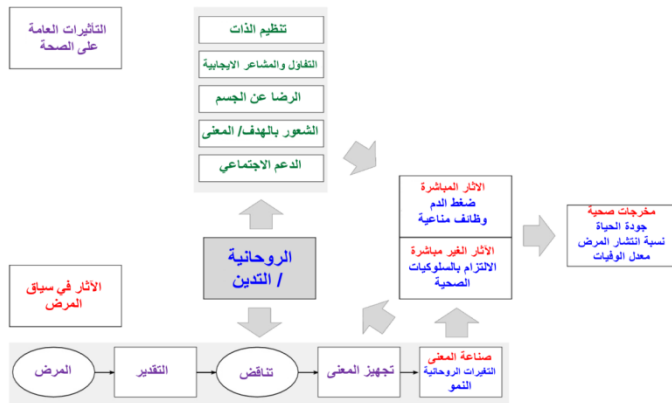


شكل (1): يوضح نموذج صناعة المعنى في ضوء المعاني العالمية والموقفية (Park, 2010:258)

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهية النفسية لدى عينة من الراشدين

من الشكل السابق (1) افترضت (Park, 2010:258) أن الجهود المبذولة في صنع المعنى ضرورية للتوافق مع الضغوط الحياتية من خلال مساعدة الشخص إما باستيعاب هذه الضغوط في ضوء معناه العالمي أو بمساعدتهم على تغيير معانيهم الحالية ، حيث أوضحت أن أمام الفرد عند مواجهته لضغوط الحياة مجموعة من الاختيارات إما أن يستسلم للضيق والحزن وهو الخيار المباشر الذي لا يؤدي لشيء أو يلجأ للتناقض بعد الاستسلام للحزن والبدائية في تجهيز معاني تركز على المواجهة والتأقلم ومنها إعادة تقييم الموقف الحالي ومحاولة تغيير المعاني العالمية.

كما طورت بارك نموذج المعنى في ضوء مرور الفرد بخبرة المرض ، حيث يخمن الناس معنى مرضهم بناءً على المعلومات التي يحصلوا عليها من القائمين على الرعاية الصحية ، وتقديراتهم لقدراتهم في إدارة المرض وقدرتهم على التنبؤ بمستقبلهم وشعورهم العام بالتحكم في حياتهم (Park et al.2006 : 773).

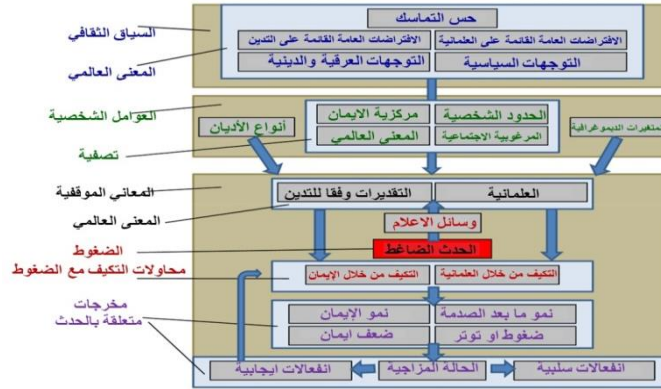


شكل (2): يوضح نموذج تأثير الروحية على المرض في ضوء نموذج صناعة المعنى (Park, 2013:42) ويتضح من الجدول السابق (2) تأثير الروحية والتدين على صناعة المعنى ، فالبعض عندما يمر بأزمة صحية مثلاً قد يلجأ لتقبل الأمر والاستسلام التام أو البحث عن معاني جديدة تساعده في التأقلم والبحث على الأساليب العلاجية والتي من شأنها حدوث آثار إيجابية للفرد.

أما (Wong , 2012) فطور نموذج المعنى في الحياة حيث يشير النموذج المزدوج للمعنى إلى مفاهيم تتضمن المعنى من الغرض Purpose والفهم understanding والمسئولية Responsibility ومكونات تقييمية Evaluative components والغرض المقصود به الدافع المحفز للمعنى ، ويشمل الأهداف والقيم مثال الغرض نحو تحقيق مستقبل أفضل مثلاً بما في ذلك قيم وأهداف الإنسان مما يشكل لديه معنى ، أما الفهم المقصود به الجانب المعرفي ضمن مكونات المعنى ، والمسئولية ترتبط بالسلوكيات التي يجب أن تكون متوازنة بين أخلاق الإنسان وحديثه الشخصي ، فالمعنى المستمد من شعور الإنسان بالمسئولية يدفعه لعمل أشياء صحيحة أخلاقياً ، وأخيراً التقييمات وتشمل الجانب الانفعالي للمعنى.

في حين جاء نموذج (Jeserick.,&Stausberg 2015:5) يتناول صناعة المعنى في ضوء السياق الثقافي للفرد cultural context ، والذي يستخرج منه المعاني العالمية Global meaning مثل التوجهات السياسية العامة المحيطة بالفرد أو درجة التدين والإيمان ، وكذلك التوجهات العرقية والثقافية بشكل عام التي تؤثر على العوامل الشخصية person factors مثل المتغيرات الديموجرافية للفرد كالحُدود الشخصية boundaries والمرغوبة الاجتماعية وأنواع الأديان. ثم يوضح النموذج دور وأثر المعاني الموقفية situational meaning كوسائل الإعلام والتقديرات التي تعتمد على التفسيرات الدينية وغير الدينية كي يستخدمها الإنسان في مواجهة الحدث الضاغط لينتهي به الأمر إلى مسارين ، المسار الأول المواجهة القائمة على الإيمان faith-based reappraisals مما يؤدي به إلى نمو الإيمان والتدين ، أو المسار الآخر المواجهة القائمة على التقديرات خارج الدين أو ما يسمى بالعلمانية وهو الأمر الذي ينتهي بالفرد للتوافق أو عدم التوافق.

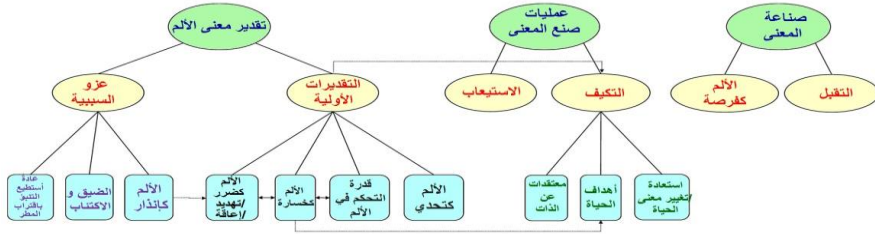
صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين



شكل (3) يوضح نموذج صناعة المعنى في ضوء السياق الثقافي للفرد (Jeserick ., & Stausberg . 2015 : 5)

ومن الشكل السابق (3) يتضح دور السياق الثقافي في صناعة المعاني سواء العالمية أو الموقفية في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة مما يؤدي بالفرد للتوافق أو عدمه.

أما نموذج (Ferreira-Valente et al (2023 , 2303) ففلسفته تقوم على طريقة تقدير الشخص للأحداث التي تؤثر على الخصائص الحياتية ومعتقداته حول نفسه وحول العالم والمعنى في الحياة وكذلك الأهداف في الحياة ، فتقديرات الفرد للألم تكون إما بإرجاعه للأسباب المنطقية Causal Attributions وهنا التركيز على الألم كرسالة سلبية عن جسد مختل توازنه وغالباً يرجع الأسباب إلى العوامل البيولوجية كإصابات أو الحوادث أو التوقع بأن الألم سيحدث نتيجة أيضاً للعوامل السببية ، وقد تكون تقديرات الفرد للألم مرتبطة بالتقديرات الأساسية Primary Appraisals والتي يعبر فيها الشخص عن الألم على أنه مصدر تهديد أو فقد وهنا يمكن للشخص إما التحكم فيه أو التعامل معه على أنه تحدي مثل باقي الأشياء في الحياة عليه أن يتجاوزها ، مما يؤدي به إلى صناعة المعنى إما بالاستيعاب Assimilation أو بالتعايش Accommodation في إطار التكيف وذلك من خلال معتقدات الفرد حول نفسه والأهداف في الحياة وحس المعنى ، فصناعة المعنى تتعامل مع الألم بطريقتين الألم كفرصة للحياة Pain as opportunity أو التقبل Acceptance والبدء في البحث عن التقديرات الأولية لهذا الألم.



شكل (4) نموذج صناعة المعنى من وجهة نظر (Ferreira-Valente et al , 2023 : 2303) ويتضح من الشكل السابق (4) صناعة المعنى في ضوء تقديرات الفرد الشخصية وخبراته الخاصة التي تنتهي به إلى استيعاب الأحداث من حوله أو التعامل معها على أنها عقاب أو ألم ليس له حل ، ويركز هذا النموذج على الأسباب التي يعزو إليها الفرد ما يمر به في الحياة من مواقف وأحداث.

المحور الثاني حس الفكاهة : أولاً : مفهوم حس الفكاهة

نوقش مفهوم الفكاهة منذ الأيام الأولى للفلاسفة مثل أفلاطون وأرسطو ولا تزال موضوع للمناقشة حتى يومنا هذا ، وعلى مدى القرون نوقش مفهوم الفكاهة ، ولكن المثير في الانتباه أن هذا المفهوم كان لا يشير دائماً إلى سمة صحية كما هو الآن ، فالفكاهة في أوروبا عام 1680 كانت توصف بأنها انحراف عن الطبيعي ، فهي سخرية من سلوكيات أو مواقف غريبة ، مؤخراً يمتد هذا المفهوم ليعتبر الأفراد المشاركين في صنع الفكاهة باعتبارهم موهوبين ولديهم قدرة على اضحاك الآخرين ، ومع ذلك كان هذا التعريف بعيد عما عرفناه اليوم ، ففي أواخر القرن السابع عشر أعلن الإنسانيون أن الفكاهة هي شيء إيجابي بطبيعته ، وبالتالي انتقلت الفكاهة من فكرة أنها ضحك على خصائص أو سمات غريبة Odd إلى أنها سمة يجب على الإنسان اكتسابها حتى يستطيع التعامل مع العالم من حوله بإيجابية ، وانتقلت فكرة حس الفكاهة من شيء أخلاقي محايد إلى قيمة أو سمة إيجابية ، ومع ذلك هناك عدد من النظريات التي تتناول حس الفكاهة باعتبارها تتفوق على المنطق في بعض

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين

الأحيان بينما ادعى الآخرون أن جوهرها سخرية مما يجعلها في شكل غير مألوف ، ومثال على الفئة الأولى قوة الصحة النفسية والصحة العقلية ودورهما في خفض أو منع الاضطرابات ، بينما يرى آخرون أن الفكاهة ترتبط بالشخصية القهرية أو المازوخية ، وكذلك الشخصية السيكوباتية ، وتناولت بعض النظريات دور الفكاهة في إخفاء المشاعر غير القادرة على التوافق مثل الشعور بالذنب والقلق (Keith – Spiegei , 1972 : 3- 39)

توضح (Johnson, 2009) أن الضحك هو المربى التي نضعها على توست الحياة ، فتضيف لها طعم ونكهة ، وتمنعها أن تكون جافة وصعبة حتى يسهل ابتلاعها.

ليس من السهل تعريف حس الفكاهة لما تحمله هذه الفكاهة من أشكال عديدة ومعاني كثيرة ، ففي كثير من الأحيان الفكاهة ترتبط بالعلامات السلوكية التي يظهرها الفرد مثل الضحك ، وهذا التكتيك يواجه بمجموعة من الصعوبات أولها أنه ليس هناك شرح واضح للعمليات المعرفية التي يقوم بها الفرد للوصول إلى النكتة ، بالإضافة إلى أن الضحك في حد ذاته ليس بالضرورة أن يكون علامة مرح أو شعور بالسعادة ، فقد يكون ضمن متطلبات الموقف الاجتماعي كمواقف الابتسامة مع أصدقاء العمل مثلاً أو الجيران ، وقد تكون مجرد مظهر لإخفاء مشاعر كالخوف أو الغضب أو التوتر كابتسامة الجنود في المعركة ، بالإضافة إلى أن القياسات الفسيولوجية مثل زيادة معدل ضربات القلب واستجابة الجلد الجلفانية تحدث في الأوقات التي يكون فيه الفرد سعيد حتى وإن لم يبتسم . (Tierney,2007)

وفقاً لقاموس اكسفورد تعرف الفكاهة بأنها الفعل أو الحديث أو الكتابة التي تحفز التسلية أو الضحك أو السخرية أو المرح أو الكوميديا بكل أنواعها (Oxford English Dictionary, 2009) ، والفكاهة هي كل الأشياء بجميع أشكالها التي تحقق المتعة والاستمتاع والسعادة ، ويبدو أن المرح متطلب مهم يسعى له جميع

البشر ، حيث أن الناس يبحثوا عن المتعة بداية من الضحك والملاطفة من عمر أربعة شهور للطفل (Paterson ., & Seligman , 2004 : 120).

أشار (Sultanoff 2003 : 113) إلى أن عناصر الفكاهة عملية معقدة تشمل تفاعل مجموعة من العناصر وهي الاستجابات الفسيولوجية مثل الضحك Laugh واستجابة انفعالية متمثلة في المرح Mirth وكذلك الاستجابة المعرفية كالفطنة وسرعة البديهة Wit.

إن حس الفكاهة مصطلح يشمل اختلافات شخصية عديدة تؤثر في كل جوانب التسلية ، فجوانب مختلفة من حس الفكاهة تتطور لدى الفرد عندما يكافأ الفرد اجتماعياً أو واقعياً ، وتقدير حس الفكاهة يتضمن قدرة الفرد على الاستمتاع بالنكتة وتفسيرها أو فهمها ، وإنشاء الفكاهة يتضمن تطوير النكتة ويرتبط بالتعبير عن الفكاهة والتي تشمل الابتسامة والدعابة اللفظية والضحك لحد القهقهة وعمل تعليقات على الرسوم المتحركة أو الكارتونية وهكذا (Sultanoff , 2003 : 112)

لاحظ العلماء أن من يحصلوا على درجات مرتفعة في مقاييس حس الفكاهة لديهم مستوى عال من الذكاء والموهبة ، كما أنهم يستخدموا الفكاهة كأحد مهارات المواجهة أمام المواقف الصعبة في حياتهم من خلال البحث عن شيء ممتع (Petrson ., & Seligman :2004).

كما أن الوعي بالذات يعد عنصراً مهماً في حس الفكاهة والذي يشمل تصور الفرد لنفسه ومدى تجسيده لجوانب الفكاهة في حياته سواء في إدراكه للفكاهة واستيعابه لها والتعامل معها أو القدرة على انتاج الفكاهة & Decker ., (Rotondo , 2001 : 450).

كما كشفت دراسة (Tracy,et al 2006 : 287) أن حس الفكاهة يرتبط بشكل موجب مع مفهوم الذات خاصة لدى الإناث ، كما أن الفكاهة هي إحدى الطرق التي يستخدمها العاملون في الخدمات الإنسانية مثل رجال الإطفاء وضباط السجون لفهم واستيعاب الأحداث المؤلمة المباشرة التي يواجهوها في الحياة.

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين

إن الشخص البالغ يضحك في المتوسط 17 مرة في اليوم الواحد ، والمثالي هو 200 مرة على الأقل في اليوم ، ومع ذلك 81% من الشباب الجامعي وصفوا أنفسهم بأنهم ليس لديهم حس فكاهة وذلك لربطهم بين الفكاهة وعدد من الوظائف الإنسانية مثل القبول الاجتماعي والمواجهة والصحة الجسمية والعقلية Casado .
– Keho et al, 2007 : 135)

أكدت دراسة (Thorston ., & Powell (1993b : 805 أن النساء تنتج وتطلق أساليب الفكاهة أقل من الرجال ، بينما النساء تستخدم حس الفكاهة للتأقلم ومواجهة الضغوط أكثر من الرجال ، وكل ما زاد عُمر الإنسان ارتفعت روح الفكاهة ، وزيادة حس الفكاهة يرتبط سلباً بالخجل والعدوان.

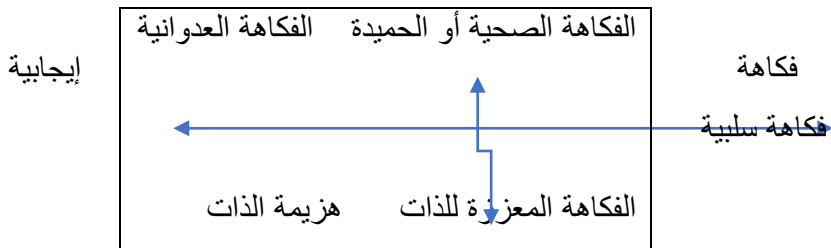
ثانياً : أنواع الفكاهة

أشار بحث (Ruch et, 1996 : 304) لوجود ثلاث أنواع من الفكاهة وهم : الانصراف المتناقض Incongruity resolution Humor ويشير لاستخدام الفرد لمعلومات متناقضة داخل النكتة أو الدعابة ، وقد تكون التورية Puns مثال لهذا النوع من الفكاهة، أما النوع الثاني فهو الفكاهة غير المنطقية وهو نوع يعتبر تناقض أيضاً وهو النكتة التي يستمع الآخرون إليها لأنها تتضمن تناقض ، أما الفكاهة الجنسية فتشير إلى النكات والرسوم المتحركة التي تحتوي على موضوعات جنسية. وقد أوصت نتيجة هذا البحث بأن البحث عن حس الفكاهة من خلال الخبرات أو المواقف الضاغطة ترتبط إيجاباً بصناعة المعنى.

ذكر (Besser & Hill (2011 :199-200 أن هناك بعدين أساسيين يعكسان مفهوم حس الفكاهة وهما (البعد المؤذي أو الضار والبعد المقبول أو الحميد injurious or benign) وكذلك هدف التعزيز سواء كان نحو الذات أو نحو الآخرين (the self or relationships with others) ، وينتج عن ها المزج بين البعدين أربعة أنماط من حس الفكاهة وهم : الفكاهة الصحية أو الحميدة affiliative والتي تستخدم لتعزيز وتحسين العلاقات مع الآخرين مثل لقاء النكات

أو الانخراط في مزاح ودي ولطيف مع الآخرين ، والفكاهة المعززة للذات self-enhancing humor مثل الدعابة الحميدة التي تستخدم لتعزيز الذات من خلال وسائل إيجاد التسلية حتى في المواقف العصيبة ، والدعابة العدوانية aggressive أي الدعابة المؤذية التي تستخدم لتعزيز الذات مثل السخرية أو مضايقة الآخرين واحباطهم ، والفكاهة التي تعتمد على هزيمة الذات Self-defeating أي الدعابة الضارة التي تستخدم لتعزيز العلاقات مع الآخرين من خلال أفعال من شأنها تقليل الذات ، وقد وجدت الدراسة أن أنماط الفكاهة الحميدة أو التوافقية مرتبطة بسمات شخصية مثل مستويات عالية من الانبساطية extraversion والانفتاح openness وتقدير الذات self-esteem ، وفي المقابل الفكاهة الأكثر ضرراً أو الأقل توافقاً كهزيمة الذات والعدوانية ترتبط بمستويات عالية من العصابية neuroticism والمرضية والميكافيلية psychopathy, and Machiavellianism وكذلك مستويات أقل من الضمير والقبول agreeableness and conscientiousness.

تعزيز نحو الذات



تعزيز نحو الآخرين

شكل (5) يوضح أنواع الفكاهة وفق نموذج (Besser ., & Hill . 2011 :199-200) ووفقاً لنموذج صناعة المعنى يحتاج الناس للحفاظ على المعنى في العلاقات المتوقع حدوثها، ويسعى الناس لاستعادة هذا الشعور بالمعنى عندما يشعر بالتهديد ، ولقد لاحظ العلماء (Heintzelman ., & King , 2014 : 568) أن هناك ندرة في العلاقة في الدراسات بين حس الفكاهة والمعنى في الحياة.

1- النظرية القديمة : Old Theory

إن روح الفكاهة تشبه إلى حد كبير اتجاه الفرد نحو الحياة والعالم ، وبهذه الطريقة تتأثر أفكارنا بحس الفكاهة ، والحقيقة أن هناك فكرة قديمة مؤداها أن مزاج الفرد وطباعه وصحته يتأثروا بأربعة سوائل أساسية موجودة بالجسم ، وأن المرض يحدث عندما تنقص واحدة من هذه السوائل وهي : الدم Blood والصدید أو البلغم Phlegm والافرازات الصفراء Yellow bile والافرازات السوداء Black bile وهذه النظرية كانت لقرون عديدة تستخدمها أوروبا واليونان ، ولا تزال بعض الفلسفات العلاجية تعتبرها ركيزة أساسية في ممارسة الطب حتى الآن ، وبناءً على هذه النظرية كان يتم تصنيف الأشخاص على أن لديهم حس فكاهة أم لا ، أو وصف الشخص بأنه ذو حس فكاهي جيد أو منخفض ، ويتم ذلك كله في تفسير وجود أو عدم هذه السوائل الأربعة في الإنسان وكذلك شكل تفاعلها مع بعضها ، ووفق لهذه النظرية يعتقد أن هاملت كان شخصية حزينة لعدم التوازن الناتج عن كثير من الافرازات الصفراء (Wooten et al, 2007).

2- نظرية التفوق Superiority Theory

أما نظرية التفوق تقوم على فكرة أن الناس يضحكون أو يطلقون النكات على المواقف أو الأشخاص اللذين يعتبرونهم أقل شأنًا منهم فمثلاً الرجال يضحكون أكثر على النكات التي تطلق على النساء ، والأغنياء يضحكون أكثر على النكات التي تطلق على الفقراء وهكذا ، وبالتالي تختلف الفكاهة باختلاف المواقف (Casado – Kehoe et al , 2007 , 133-136).

كان لأفلاطون الفضل في تقديم أولى نظريات الفكاهة تجريبياً عندما وضح أن الفكاهة مزيج من الألم واللذة ، أما اللذة والمتعة فنحصل عليها من سوء حظ الآخرين ، والألم من القدرة الفائقة للآخرين على الضحك على أفعالنا ، أما

هوبز Hobbes دافع عن الفكاهة ، واقتراح أن الضحك شعور مفاجئ بالتفوق نحصل عليه من مشاهدة فشل أو دونية الآخرين ، أو بعبارة أخرى قد يكون الضحك من موقف عدواني يرى فيه الآخرون أنهم أقل شأنًا منه ، وفي ذات الإطار قدم بيرجسون Bergson تصور بأن التفوق أو التميز ليس على الأفراد ولكن الفكاهة تنبع من اللذة التي يحصل عليها الفرد عندما يكون قادراً على تجاوز صعوبات الحياة (15: 1993, Atkinson) ، وكان حس الفكاهة نوع من السيطرة أو التحكم في المجتمع Social control أو سلاح اجتماعي Social weapon يستخدمه أولئك الذين يمتلكون الدعابات اللفظية وإطلاق النكات على من حولهم.

3- نظريات التناقض / التنافر Incongruity theories

ذكر (Eastman , 1972) أن الضحك ينشأ عندما تتحول توقعاتنا للشيء ، أو بمعنى آخر عندما يدرك الفرد التناقض بين توقعاتنا وإدراكنا للعالم ، فيكون الضحك هو النتيجة ، وهو تصور أفضل نسبياً من الشعور بالفوقية أو التميز ، هذا التغيير في الإدراك والتوقعات غير المدركة ينتج عنه اللذة أو الضحك ، أي أن الضحك ينتج عندما تفشل مفاهيمنا عن الأشياء في التوافق مع ما يحدث في الحياة الواقعية ، فعندما تكون توقعاتنا مخيبة للآمال فنحن نضحك على أنفسنا وأخطائنا ، أما Spiegel , 1972 اعتبر أن الضحك ينتج عن الفوضى عندما يخبره الآخرون بأن كل شيء جيد وعلى ما يرام ، وفي الحقيقة هو ليس كذلك ، وبالتالي الفكاهة تنتج من اقتران شيء مخيف بشيء عادي إلى حد ما ، وبالتالي فإن معظم منظري هذا الاتجاه يتواجدون في أرضية مشتركة مفادها أن الفكاهة ناتجة عن انضمام اثنين أو أكثر من المفاهيم أو الأفكار غير المتوافقة. إذن نظرية التناقض تركز على الجوانب المعرفية لحس الفكاهة والتفكير في حدثين بطريقة غير متوقعة أو بشكل مختلف غير تقليدي ، هذا النوع يربط بين

الصحيح والخطأ ، ويمكن أن يستخدم في تعليم الأطفال المعايير المجتمعية ، وتحتاج هذه الفكاهة إلى الذكاء والابداع أيضاً.

4- النظريات التحليلية Psychoanalytic Theories

هناك ما يعرف باسم نظريات الفكاهة التي تبعث على الراحة Relief theories of humor وتعني أن الضحك شكل من أشكال إطلاق الرغبات أو الدوافع الموجودة لدى الفرد ، أول من اقترح هذه الفكرة كان هربرت سبنسر 1860 الذي اقترح أن الضحك يعمل على إطلاق الطاقة العصبية الزائدة والمكبوتة داخل الانسان والتي لا حاجة له بها ، ولعل المثال الأوضح من ذلك نظرية سيجموند فرويد في التحليل النفسي والذي اعتبر أنه لا يكفي مجرد النظر للدعابة كوحدة واحدة ، وإنما هي ثلاث أنواع وهم النكات Jokes والكوميديا Comics والفكاهة Humor ، أما النكات تتضمن مجموعة متنوعة من " الفنيات " التي تسمح للفرد بالتعبير عن واقعه سواء (جنسية أو عدوانية) والتي عادة يتم قمعها ، وقد تكون النكات هنا مجرد تعبير عن دوافع أكثر تعقيد ، وقد تلعب القيود الاجتماعية دوراً مهماً في قمع هذه الدوافع ، إلا أن النكات تسمح للإنسان بالتعبير عن هذه الدوافع ، أما الكوميديا على الجانب الآخر تحدث عندما يكون هناك تناقض في أمر ما ، وغالباً هذا النوع من الدعابة موجود في الدعابة الجسمية Physical Humor مثل نكتة في أحداث الحياة اليومية أو رؤية الناس التي تصرف بطرق غير متوقعة ، مثل سقوط شخص يمشي في الشارع لوجود قشرة موز تسببت في وقوعه مما يدفع الآخرين للضحك ، تحدث أيضاً فرويد عن الدعابة كفئة منفصلة عن النكات والكوميديا ، واعتبرها كحيلة دفاعية تقلل من شعور الانسان بالقلق عندما تواجهه صعوبات أو مواقف محبطة وبالتالي لا يختلف حس الدعابة هنا

عن المفاهيم الحالية للفكاهة كأحد أساليب مواجهة الضغوط , Martin
(19-20 : 1998).

رابعاً : منافع استخدام حس الفكاهة

إن البشرية تمتلك سلاح قوي وفعال حقاً ألا وهو الضحك ، فالضحك يخدم العديد من المجالات للإنسان ، فمثلاً في عالم الدعاية يستخدم الضحك كي يذكر الإنسان بالمنتج ويزيد من قابلية شراؤه لأنه يترك ذكرى إيجابية داخله ، وبالمثل في مجال التعليم وجد أن الفكاهة تزيد من خلق بيئة تعليمية فعالة وتعزز من الاحتفاظ بالمعلومات ، وفي المجال الاجتماعي يعتبر الضحك أو حس الفكاهة بمثابة متطلب للنمو الاجتماعي وهو أمر وحاجة ضرورية للإنسان ، فالطفل يبتسم منذ أيام ولادته ونحن كأباء وأمهات نسعى لإضحاكه والمزاح معه وذلك لإسعاده ومساعدته على النمو الجسمي ثم تسهم مؤسسات التنشئة الاجتماعية في إعطاء قيمة أعظم لحس الفكاهة باعتبارها بمثابة ميسر اجتماعي يسهم في نمو أنواع أخرى من النكات والتلاعب بالكلمات التي تعلم أيضاً دروس قيمة للاستمرار في الحياة ، فعلى سبيل المثال من خلال حس الفكاهة نتعلم العادات والأعراف الاجتماعية التي تساعدنا على المسيرة في المجتمع ، فقد تضحك على حذاء رجل عليه ورق تواليت لأن هذا ليس مكانه ، ومن الضروري الحفاظ على مظهر الشخص الخارجي في المواقف الاجتماعية المألوفة (Holmes ., & Marra , 2006 : 119 – 138).

هناك عدة طرق يمكن من خلالها استخدام الفكاهة كألية دفاع أو استراتيجية للتوافق ، أولاً يمكن استخدام الدعابة لتجنب الأحداث غير السارة أو الانفعالات والأفكار السلبية ، ويمكن أن تستخدم كألية دفاع أيضاً ولكن لتبرير القلق أو خفضه عندما يواجه الفرد موقف به أزمة أو عائق بفكاهة ، وقد يشير حس الفكاهة لعدد المرات التي يبتسم فيها الفرد في حياته اليومية أو الى قدرة الفرد

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين

على انتاج الفكاهة مثل التعليقات الذكية والأشياء التي يجدها الفرد ممتعة في حياته (Nevo et al. 1993 : 80).

كما ذكر (Chopra 2008 :11) أن استخدام حس الفكاهة يستخدم كميكانيزم للتأقلم ومواجهة الضغوط بالإضافة إلى أن الفكاهة بين النساء يقلل من مستويات الغضب ، ويرتبط بشكل موجب مع قوة الأنا وإدراك الواقع والوعي الذاتي.

لقد اهتمت الدراسات مؤخراً بما يعرف باسم العلاج بالفكاهة Humor Therapy حيث أن هناك علاقات دالة بين أنواع مختلفة من الفكاهة وبعض الخصائص في طلاب الجامعة – كالخجل والوحدة النفسية التي ترتبط بمستويات الفكاهة التمييزية أو التي يستنكر فيها الفرد ذاته ، Hampes (2005 : 749)

كما أكدت العديد من الدراسات وجود علاقة دالة بين حس الفكاهة وتخفيف الآلام الجسم ، حيث كشفت إحدى الدراسات أن الضحك لمدة عشر دقائق قادرة على تخفيف الألم لمدة ساعتين ، ووجود علاقة بين حس الفكاهة والمناعة وزيادة مستوى الهيموجلوبين في الدم والأجسام المضادة التي تساعد الفرد على الحماية من عدوى الجهاز التنفسي ، وكذلك تخفيف التوتر والقلق ، (Cousins 1979 : 39) أما دراسة (Mccllelland , & Chetiff , 1997) فحصدت العلاقة بين حس الفكاهة و تكرار وشدة نزلات البرد ، وبالنسبة للسيدات وجدت الدراسة أن الصحة الجسمية الجيدة مرتبطة بروح الفكاهة والضحك والمرح ، بينما كان تدهور الصحة مرتبط بالغضب ، ومع ذلك ارتفاع مستوى الصحة بشكل عام يرتبط بعوامل عديدة منها جوانب عامة ترتبط بمستوى الفكاهة بشكل عام.

أولاً : بنية مفهوم الرفاهة النفسية وأهميتها:

في السنوات الماضية أصبح التركيز على الصحة النفسية والجانب الوقائي أكثر من التركيز على الجوانب المرضية والاضطرابات النفسية ، لذا أصبح هدف الصحة النفسية هو تدعيم الرفاهة النفسية للأفراد ، حيث ذكرت منظمة الصحة العالمية (WHO) أن الصحة النفسية ليست مجرد الخلو من المرض النفسي ، بل هي أكثر من ذلك ، لذا بدأ العلماء دراسة مقومات السعادة والرضا عن الحياة وذلك منذ أشار مفهوم كارول رايف عام 1989 لما يسمى بالرفاهة النفسية (Ryff,1989:57).

أما الرفاهة النفسية من وجهة نظر (Schimmack et al 2002 :350) فتتكون من الرضا عن الحياة ، والمشاعر الإيجابية ، والتأثير السلبي، ويمثل الرضا عن الحياة الجزء المعرفي من الرفاهة النفسية والذي يعني تقييم الشخص لحياته ككل وتأثر الفرد بهذه التقييمات على رضاه عن حياته ، أما المشاعر الإيجابية فتعني ميل الشخص للمشاعر الإيجابية أكثر مثل النشاط والحماس واليقظة بينما الآثار السلبية تتضمن تجنب المشاعر السلبية كالضيق والغضب والخوف.

كما أشارت دراسة (Ryff 1989 , 1-9) إلى أن الرفاهة كمصطلح عام يشمل بعدين أولهما الرفاهة الذاتية Subjective وهي التي تعتمد على إطار المتعة الذي يبحث فيه الإنسان على تحقيق الخبرات الإيجابية ، ويقاس هذا المفهوم بالرضا عن الحياة والتوازن بين الانفعالات السلبية والإيجابية ، وإلى الآن لم يتم وضع معايير تحدد حكم الأشخاص على مستوى رفاهتهم الذاتية ، أما الرفاهة النفسية Psychological فهي البعد الثاني وتعتبرها رايف هدف لشعور الإنسان بالسعادة والتطور الأداء الإنساني الإيجابي لديه.

ويعرف (Weziak-Bialowolski et al., (2021 الرفاهة النفسية بأنها "نموذج يشمل جميع مناحي حياة الفرد ويتضمن ست مجالات وهي كالتالي:

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين

الصحة الانفعالية، الصحة الجسدية، المعنى والغرض، قوى الشخصية، الترابط الاجتماعي، الأمن الاقتصادي".

أما دراسة (Sahoo & Mohapatra 2009:211-217) فأشارت إلى أن الرفاهة النفسية تتكون من بعدين أولهما الرفاهة الموضوعية Objective وتضم مفاهيم السعادة والنمو والنضج ، أما البعد الثاني فهي الرفاهة الذاتية Subjective وتشمل إدراك الفرد وتقييمه لنفسه وسلوكه وتقديره لذاته وللآخرين.

حددت (Ryff 1989 : 1070) الرفاهة النفسية في ستة أبعاد وهم :

تقبل الذات Self-acceptance والعلاقات الإيجابية مع الآخرين
Positive relation with others والاستقلالية Autonomy والسيطرة
على البيئة Environmental mastery والهدف في الحياة Purpose in
life والنمو الشخصي personal growth ، أما مفهوم الذات يشير إلى
اتجاه الموقف نحو الذات والوعي وتقييم الذات بما في ذلك السمات الجيدة
والسيئة والتوقعات الذاتية. وتعرف العلاقات الإيجابية مع الآخرين إلى السمات
والخصائص لنوعية العلاقات مع الآخرين والتعاطف والمودة والحميمية نحو
الآخرين والقدرة على الحفاظ على الروابط مع الآخرين ، أما الاستقلالية فتشير
إلى تقرير المصير ومقاومة الضغوط الاجتماعية والقدرة على تنظيم السلوكيات
والتقييم الذاتي الدقيق ، في حين يشير مفهوم السيطرة على البيئة إلى الكفاءة في
إدارة البيئة والتحكم في مجموعة معقدة من الأنشطة ، وقدرة الفرد على
استخدام الفرص المحيطة بالفرد والابداع ، أما الغرض في الحياة فيشير
للأهداف في الحياة والشعور بالتوجه ومعنى الحياة وأهداف العيش في الحياة
والنمو الشخصي يشير للشعور باستمرار نمو تفتح خبرات الشخص والشعور
بالتمكن والقدرة على التوافق والفعالية ومعرفة الذات.

وبالاستناد إلى العديد من أدبيات علم النفس الكليني والإنساني وبالتحديد الاتجاه الوجودي طورت رايف من مفهوم الرفاهة النفسية ليشير إلى عملية إدراك الذات Self- realization التي تتكون من ستة أبعاد وهم الاستقلالية Autonomy والسيطرة على البيئة mastery Environmental والنمو الشخصي Personal growth والعلاقات الإيجابية Positive relations والهدف في الحياة Purpose in life وتقبل الذات Self-acceptance ، لتوصف الرفاهة النفسية في النهاية على أنها " شعور عام بالسعادة " وتتكون من مجموعة كبيرة من الجوانب المعرفية والذاتية وتشمل الشعور أيضاً (14 , 2014 : Ryff) .

إن الرفاهة النفسية مكون وعنصر حاسم في سعادة الفرد حيث يتعلم الإنسان استراتيجيات التوافق والتأقلم مع متطلبات الحياة الضاغطة ، ولا تتوقف أهمية الرفاهة النفسية على الصحة النفسية الجسمية للفرد بل تعتمد على قيمتها في ذاتها كقيمة أصيلة مرتبطة بوجوده الإنساني وسعادته ، وبالتالي فليس من الغريب وصفها بأنها " حالة مثالية وهدف أساسي للإنسان الذي يشعر بالراحة والإيجابية تجاه أنشطة حياته اليومية ، (65 : 2020 , Muquodas ., et al) .

أكدت رايف في دراستها حول مفهوم الرفاهة النفسية من خلال 350 دراسة قامت بها أن الرفاهة النفسية تعمل كعامل وقائي ضد الاضطرابات العقلية والأمراض النفسية وأيضاً لها علاقة بالعلامات البيولوجية للاضطرابات الجسمية ، وتقلل من خطورة الإصابة بالزهايمر ، كما تحسن جودة حياة الفرد وصحته العامة، فالرفاهة النفسية ببساطة هي شعور عام بالسعادة ، ويتكون من مجموعة كبيرة من الجوانب المعرفية وتشمل الشعور أيضاً (14 : 2014 , Ryff) وبذلك الرفاهة النفسية تشمل ثلاث جوانب هم البعد الجسمي ، والبعد الانفعالي النفسي ، والبعد الجسمي (22 : 2017 , Carnicer ., Calderon., Santacaha) .

1- نموذج رايف Ryff,1989

أو ما يطلق عليه باسم نموذج العوامل الستة للرفاهة النفسية وهي نظرية قامت بتطويرها عالمة النفس كارول ريف لكي تحدد ست عوامل تعد بمثابة أبعاد لمفهوم الرفاهة النفسية للفرد، واعتبرت رايف ان هذه الأبعاد من أهم مقومات الشعور بالرفاهة النفسية للفرد ، وهي كالتالي بإيجاز :

- **تقبل الذات:** وتعني قدرة الفرد على فهم ذاته من حيث مميزاتها وعيوبها وتجاوز هذا الفهم لتقبل جميع أبعاد الذات.
- **العلاقات الإيجابية مع الآخرين:** وتعني قدرة الفرد على تنمية مشاعر الألفة والدفء مع الآخرين.
- **الاستقلالية:** تعني قدرة الفرد على تنظيم سلوكه وتحقيق أهدافه بعيداً عن رؤية الآخرين في سلوكه.
- **السيطرة على البيئة :** تشير لإجادة الفرد في استخدام عقله لإحراز الأهداف التي يرغب في تحقيقها.
- **الهدف من الحياة:** يشير لأهمية أن يكون الفرد لديه هدف يؤمن به ويرغب في تحقيقه بغض النظر عما يفعله الفرد فهناك هدف ومعني يسعى دائماً لتحقيقه.
- **النمو الشخصي:** تشير إلى قدرة الفرد على الاستمرار في تنمية المهارات والموهب، كما يعبر عن اقتناص الفرص المتاحة للنمو الشخصي.

2- نموذج Diener, 1997

يهتم نموذج (Diener et al.,1997,1) بدراسة تقييمات الأفراد لحياتهم، وتتضمن مفاهيم تتراوح من الحالة المزاجية اللحظية إلى الحالة العامة من الرضا عن الحياة، ومن حالة الاكتئاب إلى السعادة المفرطة، وذلك في جوانب عديدة مثل المشاعر السارة، والمشاعر غير السارة، والتقييم الشامل للحياة، وجوانب أخرى مثل العمل، والزواج، والصحة، ووقت الفراغ، بالإضافة للمجال المعرفي والمجال

العاطفي، حيث يشير الجانب المعرفي إلى الرضا عن الحياة، والجانب العاطفي يشمل كلا من المشاعر الإيجابية والسلبية مثل السعادة والحزن.

3- نموذج Keyes et al.2001

قدم نموذج Keyes et al.,(2000:143) خمسة عوامل للرفاهة النفسية ولكن في صورة اجتماعية باعتبار أن الرفاهة الاجتماعية مؤشر لشعور الفرد بالرفاهة النفسية وهم:

أ- **الاندماج الاجتماعي:** شعور الفرد بالانتماء لمجتمع مما يتكون لديه شعور بالدعم الاجتماعي.

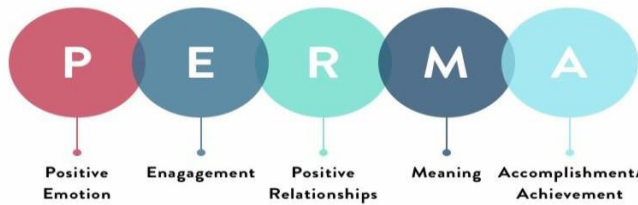
ب- **الإسهام الاجتماعي:** شعور الفرد بأن لديه ما يقدمه للمجتمع، بالإضافة لشعوره بأنه عضو مهم وفاعل في محيطه الاجتماعي.

ج- **التماسك الاجتماعي:** شعور الفرد بأنه ضمن مجموعة متماسكة بحكم المعايير والقيم التي يفرضها هذا المجتمع.

د- **القبول الاجتماعي:** قدرة الفرد على إظهار قبولاً اجتماعياً بالإضافة الى الثقة في الآخرين وتقديم العون والود لمن حولهم.

هـ- **التنشيط الاجتماعي:** يعني إيمان الفرد بأن المجتمع لديه إمكانيات لتحقيق قدراته وأهدافه وطموحاته، من خلال مؤسساته ومواطنيه.

4- نموذج PERMA, 2003



شكل رقم (6) يوضح مكونات الرفاهة النفسية وفق نموذج PERMA, 2003

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين

من الشكل (6) يتضح أن نموذج PREMA من النماذج التي تهدف لتحقيق الرفاهة النفسية والسعادة لدى الأفراد ، قدم هذه النظرية سيلجمان رائد علم النفس الإيجابي (2011:16-20) Seligman ، وأشار إلى أن هناك عناصر رئيسية تحقق الرفاهة النفسية والسعادة وذلك من خلال دراسة "نقاط القوة المميزة" لدى ذوي الرفاهة النفسية المرتفعة والسعداء وهم :**المشاعر الإيجابية** : والتي تشمل الانفعالات الإيجابية في التعامل مع أحداث الحياة ، والعنصر الثاني هو **الانسجام والتركيز** أو ما يعرف في علم النفس بالتدفق والذي يؤكد على الاندماج والانغماس في العمل الذي يقوم به الفرد مما يؤدي به الى السعادة، وكذلك **العلاقات الإيجابية** : التي تشير إلى بناء العلاقات الودودة والإيجابية الفعالة مع الآخرين وابداء المشاعر لهم والتعبير عنها ، كما أن هناك عنصر وجود معنى وهدف في الحياة والتي تعني أن يكون للإنسان هدف يحيا من أجله وذلك في كل أفعاله ، اما **الإنجاز** فهو أمر مترتب على العناصر السابقة حيث يمكن أن يساعدنا وجود الأهداف والطموح في الحياة على تحقيق الأشياء التي يمكن أن تعطينا إحساساً بقيمة الإنجاز، يجب أن تصنع أهدافاً واقعية يمكن تحقيقها ومجرد بذل الجهد لتحقيق هذه الأهداف يمكن أن يمنحك هذا شعوراً بالرضا عندما تحقق هذه الأهداف في النهاية،

سنشعر بالفخر و قيمة الانجاز الذي حققته .5- **نموذج (Bar – On , 2005)**

قسم الرفاهة النفسية إلى أربعة أبعاد هم : المهارات الشخصية والمهارات الابينشخصية – إدارة الضغوط – المزاج العام) ، ويرى أن الرفاهة النفسية نتاج ومزيج تفاعل العوامل النفسية والثقافية والاجتماعية والبيولوجية ايضاً ، وانعكاس هذا المزيج على سلوك الفرد وأفعاله ومشاعره. أما المهارات الشخصية فتعني وعي الفرد بنفسه واحترامه لذاته والقدرة على الاستقلالية ، أما المهارات الابينشخصية فتشمل التعاطف والتفهم والمسئولية للآخرين ، في حين أن إدارة الضغوط تعني قدرة الفرد على التحكم في الضغوط وليس العكس بحيث لا تؤثر على الفرد ،

وتعني التوافقية قدرة الفرد على التوافق مع الظروف المحيطة بالفرد ، في حين أن المزاج العام تتضمن شعور الفرد برؤيته المستقبلية الإيجابية للأحداث.

6-نموذج Weziak-Bialowolska et al,2021

اقترح (Weziak-Bialowolska et al.,(2021:3) إطاراً نظرياً تكاملياً للرفاهة النفسية، باعتبارها حالة تتضمن جميع الجوانب المرتبطة بحياة الفرد بحيث يمتد إلى ما وراء الرفاهة النفسي، بعكس ما اقترحتة منظمة الصحة العالمية أنها تتضمن الصحة الجسدية والعقلية فحسب، ولكنها أيضاً تركز على كمال الفرد، ويتضمن هذا النموذج أداة مصممة لتقييم الرفاهة الشاملة في ست مجالات وهي كالتالي:

أ. **الصحة الانفعالية:** تهتم بسلامة الانفعالات الشخصية لدى الفرد مثل الاتزان والثبات الانفعالي .

ب. **الصحة الجسمية:** تهتم بالممارسات الصحية للفرد في مجال الغذاء والنوم وممارسة الرياضة وغيره.

ج- **المعنى والغرض:** يعكس قيمة حياة الفرد والسعي إلى تحقيق ما هو مهم في الحياة.

د- **قوى الشخصية:** تشمل عناصر القوى في الشخصية مثل صناعة القرار والإيثار والمثابرة.

هـ- **التواصل الاجتماعي:** يركز على التواصل الاجتماعي مع الآخرين وكذلك جودة العلاقات وأثرها.

و- **الأمن الاقتصادي:** يتضمن هذا الجانب استدامة الموارد المالية ودرجة استقرارها.

- **تعقيب الباحثة على الإطار النظري :**

من العرض السابق يتضح أهمية متغيرات الدراسة الثلاثة الحالية ومدى ارتباطهم ببعض إلى درجة كبيرة ، حيث أكدت دراسة Zarzycka., et al 2020. على أهمية صناعة المعاني خصوصاً الأخلاقية والدينية في التنبؤ بالرفاهة النفسية وكذلك تخفيف الشعور بالذنب لدى عينة تتكون من (118)

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين

ذكر و (108) أنثى تتراوح أعمارهم بين 17-78 عام ، وقد طبق مقياس الشعور بالذنب والرفاهة النفسية وصناعة المعنى والسعادة ، وأكدت الدراسة على دور صناعة المعنى الديني في شعور الفرد بالرفاهة النفسية والسعادة ، كما أكدت دراسة Cavanaugh et al , 2020 على أهمية العلاقة أيضاً بين صناعة المعنى والرفاهة النفسية لدى عينة من القائمين على الرعاية للأقارب ، وبالرغم من أن الدعاية لم تدرس في سياق نموذج صناعة المعنى إلا أنها قد تسهم في صناعة المعنى باعتبارها قيمة لكونها انفعال إيجابي . كما أن نظرية البناء والتوسع الانفعالات الإيجابية توضح أن الجوانب الوظيفية للانفعالات الإيجابية تسهم في تدعيم الازدهار للإنسان وتحسن رفاهته النفسية وزيادة مؤشرات السعادة لديه ، ووفقاً لهذه النظرية تخدم الانفعالات الإيجابية الإنسان من خلال توسيع قدرة الإنسان على البناء والعمل وتنمية مواردهم النفسية والاجتماعية ويشير لامتلاك الإنسان لقدر كبير من التفكير والعمل معاً الناتج عن امتلاكه انفعالات إيجابية ، على سبيل المثال الناس الذين لديهم أثر إيجابي يعرفوا بمجموعة من السمات كالمرونة والتكامل في أنماط تفكيرهم ، وكذلك الانفعالات الإيجابية قد تسهم في بناء موارد طويلة المدى مثل أساليب إدارة الصراع واستراتيجيات المواجهة (Fredrickson , 2001 : 2-19) .

كما أشارت العديد من الدراسات وجود ارتباط موجب بين زيادة حس الفكاهة وزيادة الرفاهة النفسية مثل (131-146 : 2008) , Cann et al ، ودراسة Overholser., 1992 وكذلك دراسة (95 : 1993) , Kuiper et al كشفت عن علاقة حس الفكاهة بالإنجاز الأكاديمي وانخفاض الاجهاد الأكاديمي.

كما أن معتقدات عالمية كثيرة يشترك فيها الإنسان معاني حياته كالإتقان والتسامح ترتبط موجباً بالصحة والرفاهة النفسية الجسمية والتي تشمل معدلات الوفاة والإصابة بالأمراض وغيرها ، كما أن السمو أو الروحانية Spirituality تمد الإنسان بطرق عديدة لتبني المعاني العالمية ، فيمكن للروحانية أن تعرف الشخص على المعاني العالمية

والمعتقدات (مثال طبيعة الرب والإنسانية والكرامة والأقدار) إلى جانب الشعور العميق بالهدف والأهمية ، ولقد ارتبطت الروحانية أو التدين بالعديد من جوانب الصحة العامة ككفاءة عمل القلب والمناعة والأوعية الدموية (Mann et al , 2013 : 489).

– دراسات سابقة

– أولاً : دراسات تناولت متغير صناعة المعنى

هدفت دراسة (2014) Wong.,&Denise لمعرفة صناعة المعنى وتحديد الأهداف الداخلية للتنبؤ بسلوكيات التطوع لدى عينة من المشاركين يتراوح عددهم (348) مشترك ممن يتراوح أعمارهم بين (18 – 74) عام ، وتم استخدام المقالات الصغيرة كمنهج لتقييم صناعة المعنى لديهم ، وأكدت الدراسة أنه من خلال معرفة الأهداف الجوهرية للإنسان ، وكذلك مستوى التدين والروحانية يمكن التنبؤ بإقدام الإنسان على سلوكيات التطوع ، كما أنها تنبؤ بنمو في مواجهة لأحداث الحياة التي يتعرض لها.

في حين هدفت دراسة (2022 : 589) Iswardani et al لمعرفة ديناميات صناعة المعنى بين مدمني المخدرات أثناء التعافي من إدمان المخدرات ، طبقت الدراسة على (5) من المدمنين المتعافين تتراوح أعمارهم بين 26 إلى 49 عام ، باستخدام استبيان خبرات الطفولة (ACE) ، واستبيان المعنى في الحياة (MLQ) وقائمة بيك للاكتئاب (BDI-II) ، وأشارت النتائج لدور صناعة المعنى في التعافي من إدمان المخدرات واستمر دوره بعد التعافي أيضاً.

أما دراسة (2022 : 40) Stewart كان هدفها الكشف عن صناعة المعنى في الحياة بين النساء بعد الخروج من السجن ، حيث طبقت الدراسة على عينة عددها (10) من السيدات ، ممن تتراوح أعمارهن بين (28-46 عام) وباستخدامات المقابلات الشخصية ، أظهرت النتائج أن صناعة المعنى في الحياة لدي هؤلاء السيدات قد اختلفت من مرحلة لأخرى ، فقد كانت مرتفعة قبل دخولهن السجن وانخفضت أثناء وجودهن في السجن لما شعرن به من

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين

غربة ووحدة ونظرة مجتمعية متدنية وارتفع مرة أخرى بعد خروجهم من السجن وذلك للاستعداد لمواجهة حياتهن مرة أخرى من جديد.

جاءت دراسة (Najman, 2023) لمعرفة صناعة المعنى في صراع العلاقات بين المتزوجين ، حيث طبق الباحث على 214 زوج وزوجة ممن يعانون من صراعات زوجية مقاييس صراع الحياة الزوجية ومقياس صناعة المعنى MORC ومقياس التفكير القائم على اليقظة العقلية (CAMS-R), ومقياس الاجترار rumination وتوصلت نتائج الدراسة لأهمية عمر المتزوجين حيث أن الراشدين كانوا أكثر تفهماً للحياة الزوجية وأكثر تقبلاً للصراعات الزوجية ولديهم ميول لوضع حلول لهذه الصراعات وأساليب لمواجهة هذه الضغوط على عكس الأصغر سناً ، كما كان هناك علاقة إيجابية بين الاجترار وصناعة المعنى لدى المتزوجين ، وارتباط سالب بين التفكير القائم على اليقظة العقلية والاجترار ، كما أكدت الدراسة على أن الأفراد الذين لديهم درجات مرتفعة على مقاييس القلق كانوا أكثر الأفراد عرضة على التركيز على الشريك في صناعة المعنى لديهم على عكس العلاقات الآمنة والأفراد الذين حصلوا على درجات منخفضة في القلق كانوا يركزوا في صناعة المعنى على أنفسهم .

ثم دراسة (Richmond 2023) التي هدفت لمعرفة دور صناعة المعنى لدى عينة من السيدات الراشدات ذوي الأمراض المزمنة ، حيث طبقت الدراسة على 11 سيدة ممن يعانون من الأمراض المزمنة واستخدم الباحث الأسلوب القصصي السردي لتدعيم صناعة المعنى لديهم من أجل تحسن جودة حياتهن وزيادة مستوى رفاهتهن النفسية ، وارتكزت القصص على كيفية الامتنان لأحداث الحياة اليومية ، والتمتع في طبيعة المرض المزمن والبحث عن الأوجه الإيجابية لهذا المرض ومحاولة الاستفادة منها مع التفكير بأهمية

العلاج لهذه الامراض ، وقد أكدت الدراسة زيادة فاعلية النساء وأهمية صناعة المعنى لديهن في خفض العزلة والاحتراق النفسي

ثانياً : دراسات تناولت متغير حس الفكاهة :

هدفت دراسة (69- 50 : 2010) Temporis إلى معرفة العلاقة بين أنواع روح الفكاهة وتعزيز الذات والعدوانية وهزيمة الذات والمنتمية للموقف ، والأثر النفسي على المدراء في العمل وكذلك المناخ النفسي بين العاملين والموظفين ، طبقت الدراسة على (267) مدير منهم (135 أنثى و 132 ذكر) بمتوسط عمري يتراوح من 19- 40 عام ومن (41- 58) عام وطبق عليها مقياس أساليب الفكاهة إعداد 2003 ، Martin et al ، ومقياس الذكاء الانفعالي ، وتوصلت النتائج أن حس الفكاهة لها أثر ذو فعالية عند المدراء الأقل عمراً ، كما أنه فعال في أساليب التواصل ومواجهة المشكلات بين المدراء والعاملين.

في حين هدفت دراسة (Murphy , 2015) لمعرفة العلاقة بين حس الفكاهة وقدرات حل المشكلات الاجتماعية لدى عينة من الأزواج ، حيث طبقت الدراسة على (38) زوج وزوجة ممن تزيد أعمارهم عن 18 عام وتزوجوا لأكثر من عامين ، استخدمت الدراسة مقياس حس الفكاهة متعدد الأبعاد (MSHS) الذي يتضمن أربعة مقاييس فرعية ، ومقياس قدرات حل المشكلات المجتمعية المعدل (SPSI – R) والذي يتضمن خمسة مقاييس فرعية ، وأظهرت الدراسة أن حس الفكاهة لدى الزوج والزوجة يؤثر على قدرات كل منهما في حل المشكلات الاجتماعية، و تبين أن حس الفكاهة لدى الزوجة أقل تأثيراً في حل المشكلات المجتمعية من قدرة الزوج ، في حين أن حس الفكاهة لدى الزوج كان له تأثير أكبر على حل المشكلات الاجتماعية .

أما دراسة (Liao (2020:1-45) فاهتمت بجمع سجل بأنشطة حس الفكاهة اليومية لمعلمي الأطفال ، حيث طبقت الدراسة على (78) معلم في تايوان ، وتكونت أدوات الدراسة من سجلات الفكاهة لمعلمي الطفولة المبكرة ، ومقياس الإبداع والرضا عن الحياة ، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين

حس الفكاهة والرضا عن الحياة لدى معلمي الأطفال ، بالإضافة لوجود علاقة ارتباطية موجبة بين حس الفكاهة والحس الإبداعي.

أيضاً هدفت دراسة إيمان السعيد (2021 : 29-43) لمعرفة طبيعة العلاقة بين درجات المعلمات على أبعاد مقياس حس الفكاهة التدريسي لمعلمات رياض الأطفال ودرجاتهن على أبعاد مقياس أنماط الضبط الصفي لمعلمات رياض الأطفال في ضوء بعض المتغيرات، وهي متغير الخبرة (مرتفعات، منخفضات الخبرة) ومتغير التخصص (تربويات، غير تربويات)، ولقد تكونت عينة الدراسة من ٦٢ معلمة رياض أطفال ، وتراوحت أعمارهن الزمنية بين (٣٠ - ٤٥) سنة ، واستخدمت الباحثة الأدوات الآتية: مقياس حس الفكاهة التدريسي لمعلمات رياض الأطفال إعداد الباحثة، ومقياس أنماط الضبط الصفي لمعلمات رياض الأطفال إعداد الباحثة وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات المعلمات على الفكاهة الاجتماعية كأحد أبعاد مقياس حس الفكاهة التدريسي ودرجاتهن على بعد النمط العقابي التسلطي كأحد أبعاد مقياس أنماط الضبط الصفي لمعلمات رياض الأطفال، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات المعلمات على بعد الفكاهة العدائية كأحد أبعاد مقياس حس الفكاهة التدريسي ودرجاتهن على بعد النمط العقابي التسلطي كأحد أبعاد مقياس أنماط الضبط الصفي لمعلمات رياض الأطفال، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات المعلمات على بعد فكاهة هزيمة الذات كأحد أبعاد مقياس حس الفكاهة التدريسي ودرجاتهن على بعد النمط الوقائي الإرشادي كأحد أبعاد مقياس أنماط الضبط الصفي لمعلمات رياض الأطفال، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات المعلمات على بعد فكاهة هزيمة الذات كأحد أبعاد مقياس حس الفكاهة التدريسي ودرجاتهن على بعد النمط التوبيخي والنمط العقابي التسلطي كأحد أبعاد مقياس أنماط الضبط الصفي لمعلمات رياض الأطفال، كما يوجد فرق دال إحصائياً

بين متوسطات درجات المعلومات على مقياس حس الفكاهة يعزى إلى أثر متغير الخبرة (مرتفعات-منخفضات).

ثالثاً : دراسات تناولت متغير الرفاهة النفسية

جاءت دراسة (wood, & Joseph 2010: 213-217) لتؤكد على أن غياب الرفاهة النفسية لدى الأفراد أحد العوامل المؤدية للإصابة بالاكتئاب وذلك على عينة عددها (5565) فرد من الجنسين ممن تتراوح أعمارهم بين 50-60 عام ، وطبق الباحثان مقياس الرفاهة النفسية إعداد ريف وكذلك مقياس الاكتئاب ، وأشارت النتائج إلى أن منخفضي الرفاهة النفسية أكثر عرضة للاكتئاب بمعدل سبعة مرات من ذويهم ممن حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الرفاهة النفسية.

هدفت دراسة (أسماء عبد المقصود ، 2014 : 7) للتعرف على المكونات العاملة لكل من الذكاء الانفعالي وفعالية الذات والرفاهة النفسية لدى عينة من الطلاب الجامعيين ، تكونت العينة من (691) طالب من طلاب الفرق الأولى والرابعة بكلية التربية جامعة دمنهور بمتوسط عمري 19.45 وانحراف معياري 1.25 وتكونت أدوات الدراسة من مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس فالية الذات ومقياس الرفاهة النفسية إعداد Springer & Hauser ، 2006 وتوصلت نتائج الدراسة لإمكانية التنبؤ بالرفاهة النفسية من خلال فعالية الذات وتحقيق الذات.

كما هدفت دراسة Disabato et al . 2016 لمعرفة أثر العوامل الجوهرية مثل الذكاء العاطفي وسمات الشخصية المرنة على الرفاهة النفسية لمعلمي المدارس ، طبقت الدراسة على (200) معلم بولاية في الهند ، وأكدت النتائج أن المثابرة وسيط مهم وذات دلالة على الرفاهة النفسية وكذلك المرونة النفسية من أهم مقومات الرفاهة النفسية.

في حين هدفت دراسة (منى عبدالمعنى حسن . 2018 : 158-131) الي التعرف على الخصائص السيكمترية لمقياس الرفاهة النفسية لذي الشباب الجامعي. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي. واشتمل المقياس على

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين

58 عبارة موزعة على مجموعة من الأبعاد الأساسية للتعرف على درجة الرفاهة النفسية وهو الاستقلالية وتقبل الذات والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والتمكين البيئي والهدف في الحياة والتطور الشخصي، وتم تطبيقه على 160 طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس تم اختيارهم عشوائياً حيث بلغ عدد الذكور 81 وعدد الإناث 79. وتوصلت النتائج ان المقياس يتمتع بدرجة ثبات وصدق مرتفعة مما يجعله صالح للاستخدام والتطبيق.

كما هدفت دراسة سهام علي (2019 : 21-78) إلى الكشف عن الإسهام النسبي لكل من حرية الإرادة والحس الفكاهي والعفو في التنبؤ بدرجة الرفاهة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية، وقد تم تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في مقاييس (حرية الإرادة، الحس الفكاهي، العفو، الرفاهة النفسية) وجميعها من إعداد الباحثة- على أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية (ن=92) وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الدرجة الكلية للرفاهة النفسية وكل من (حرية الإرادة، الحس الفكاهي، العفو) وأمكن تفسير ٧٤% من التباين الحادث في درجات الرفاهة النفسية من خلال المتغيرات المستقلة مجتمعة (حرية الإرادة، الحس الفكاهي، العفو)، وأن حرية الإرادة و الحس الفكاهي و العفو عن الذات و العفو عن الآخر تسهم في التنبؤ بالرفاهة النفسية لدى عينة الدراسة.

هدفت دراسة حنان السيد عبد القادر (2020) إلى التعرف على العلاقات الارتباطية بين الرفاهة النفسية وكل من الرهاب الاجتماعي وجودة الحياة لدى طلاب قسمي الأدبي والعلمي، ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثة مجموعة من المقاييس التي تمثلت في مقياس الرفاهة النفسية (من إعداد الباحثة) مقياس الرهاب الاجتماعي (من إعداد مجدي محمد الدسوقي، 2003)، والرضا عن الحياة (من إعداد أماني عبد المقصود، 2003)، وطبقت الدراسة على عينة قوامها 400 طالب (260 طالبا أدبيا 140 طالبا علميا) من كلية التربية النوعية جامعة عين شمس. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين بعض أبعاد جودة الحياة

والرفاهة النفسية والرهاب الاجتماعي، وكذلك وجود فروق ذات دلالة بين طلاب الأدبي والعلمي عند مستوى دلالة (0.01) لصالح طلاب العلمي، ووجدت فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث لصالح الذكور عند مستوى دلالة (0.01).

هدفت دراسة ريهام محي الدين (2021 : 31-71) إلى التعرف على دور الذكاء الوجداني كأحد المتغيرات النفسية في التنبؤ بمتغير الرفاهة النفسية، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المقارن، كما استخدمت الدراسة أثنين من المقاييس النفسية، هما: مقياس الذكاء الوجداني (إعداد: بار – أون Bar-on ، وترجمة: صفاء الأعسر، وسحر فاروق)، مقياس الرفاهة النفسية (إعداد: رايف Ryff ، وترجمة: صفاء الأعسر)، كما تم الاعتماد على تحويل المقياسين من خلال برنامج (Google drive) لتكون مقاييس تطبق أونلاين، من خلال بعض مواقع التواصل الاجتماعي (فيس بوك، وأتس آب)، وقد تكونت عينة الدراسة من (140 مفردة) (60 ذكور - 80 إناث) من مستويات تعليمية مختلفة، وقد توصلت الدراسة لمجموعة من النتائج كان من أهمها: إن الذكاء الوجداني يعد من أهم المتغيرات النفسية التي يمكن تنبئ بشعور الفرد بالرفاهة النفسية، كما أشارت النتائج لعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الشعور بالرفاهة النفسية.

هدفت دراسة (Balgobin . 2021) لمعرفة دور الرفاهة النفسية الروحانية لدى عينة من الراشدين ممن يعانون من صدمة في الطفولة وهذا من خلال اكتشاف أن التدين والروحانية (كأبعاد للرفاهة النفسية الدينية) يمكن أن تكون ميكانيزمات مواجهة للرفاهة النفسية – طبقت الدراسة على 253 من الراشدين ، منهم 65 ذكر و 170 أنثى بمتوسط عمري من 18-40 عام ، وأشارت النتائج أن هناك علاقة سلبية دالة بين صدمة الطفولة والرفاهة النفسية ، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرفاهة النفسية والرفاهة الدينية.

هدفت دراسة (Randall et al, 2021) لمعرفة العلاقة بين الأنشطة الجسمية والرفاهة النفسية للمعلمين والرضا عن الحياة أثناء جائحة كوفيد 19 ، تم استكمال البيانات

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين

عبر الانترنت على عينة عددها (1434) معلم من الولايات المتحدة الأمريكية في 46 ولاية، وتوصلت الدراسة إلى أن 77% من المعلمين يعانون من زيادة في الوزن نتيجة المكوث في المنزل ، كما أنهم سجلوا درجة خفيفة من الرضا على الحياة ، وأكدت الدراسة على وجود علاقة ارتباطية بين الرفاهة النفسية للمعلمين وزيادة النشاط البدني وممارسة الرياضة إلى جانب الرضا عن الحياة.

في حين أكدت دراسة آمال عبد السميع باظه وآخرين (2022: 259 - 281) على فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتحسين الرفاهة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من العينة الأساسية من بين طلاب جامعة كفر الشيخ عددهم (100) طالبا، حيث قامت الباحثة بتحديد الطلاب المرتفعين في الرفاهة النفسية فتم استبعاد (68) طالبا، فبقي (32) طالبا لديهم تدني في الرفاهة النفسية، ومن هنا تكونت العينة الأساسية للدراسة الحالية من (30) طالبا جامعيًا، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، قوام كل منهما (15) طالبا، وقد تراوحت أعمارهم الزمنية من (18-21) عاما بمتوسط حسابي قدره (19.40) وانحراف معياري قدره (1.13)، وقد استخدمت الباحثة الأدوات التالية (مقياس الرفاهة النفسية (إعداد الباحثة)، البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي (إعداد الباحثة) وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية (وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند (0.01) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الرفاهة النفسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند (0.01) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الرفاهة النفسية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الرفاهة النفسية في القياسين البعدي والتبعي).

رابعاً : دراسات تناولت العلاقة بين متغيرين

دراسة (Joaquin : 2014 90-99) التي هدفت للبحث عن علاقة معنى الحياة بالرفاهة النفسية ، وطبقت الدراسة على عينة عددها (180) طالب جامعي، واستخدمت الباحثة اختبار معنى الحياة لماهلي ومقياس الرفاهة النفسية

لرايف ، وتوصلت الدراسة لوجود علاقة ارتباطية موجبة بين معنى الحياة لدى الطلاب والرفاهة النفسية لديهم.

أشارت دراسة Cann , & Collete.,2014 للعلاقة التنبؤية بين أنواع الفكاهة مثل الفكاهة المعززة للذات والفكاهة الإيجابية وكلاً من المرونة النفسية والرفاهة النفسية لدى عينة من النساء بلغ عددهم (120) بمتوسط عمري 21.83 وانحراف معياري 6.52 حيث طبقت الدراسة على مقياس أساليب الفكاهة (HSQ) إعداد Martin et al. 2003 ومقياس الرضا عن الحياة (SWLS) إعداد Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985.

كما أشارت دراسة (Davis , 2015) لوجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأنواع الصحية من حس الفكاهة (التي تنتمي للموقف وتعزيز الذات) ومؤشرات الرفاهة النفسية (مثل تقدير الذات المرتفع والرضا عن الحياة والسعادة ومرونة الأنا وانخفاض الاكتئاب) ، كما أنه لم يكن هناك ارتباط دال بين حس الفكاهة الصحي و كلا من التوتر والقلق ، حيث طبقت الدراسة على (113) مشارك منهم 65 أنثى و 48 ذكر من طلاب الجامعة ، وطبق الباحثين مقياس حس الفكاهة للخبرات الضاغطة ومقياس الرفاهة النفسية والتي تحددت أبعاده في الرضا عن الحياة وتقدير الذات والسعادة ومرونة الأنا والاكتئاب والقلق والضغوط كجوانب سلبية.

في حين أكدت دراسة(Orang et al(2018: 182 : 197 على صناعة المعنى في الحياة والرفاهة النفسية لدى عينة من الشباب والراشدين وكبار السن ، حيث طبقت الدراسة على عينة قوامها 215 منهم (84) من فئة الشباب ممن يتراوح أعمارهم من (17 - 25) عام ، و (59) من الراشدين ممن يتراوح أعمارهم بين (26 - 46) عام و(72) من كبار السن ممن يتراوح أعمارهم بين (65 - 80) عام ، واستخدم الباحثون الأدوات التالية ، مقياس معنى الحياة ومقياس رايف للرفاهة النفسية وتوصلت النتائج لوجود فروق واضحة بين الفئات العمرية الثلاثة ، حيث أن كبار السن كان لديهم القوة الأكبر في صناعة المعنى ثم

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين

الراشدين ثم الشباب ، كما أكدت الدراسة على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إيجاد المعنى والرفاهة النفسية لدى جميع الفئات.

كما هدفت دراسة (Bakracheva (2019: 1375-1395 إلى معرفة دور مهارات المواجهة على كلا من معنى الحياة والحاجات النفسية الأساسية والرفاهة النفسية وذلك على عينة قوامها (350) من ذوي الجنسية البلغارية ممن تتراوح أعمارهم ما بين (18 - 55) عام وقد استخدمت الدراسة أدوات تقدير الذات ومقياس أساليب المواجهة ومقياس الحاجات النفسية الأساسية ومقياس المرونة النفسية والغرض من الحياة والسعادة والرضا عن الحياة وتوصلت النتائج إلى أن غياب المعنى في الحياة يؤثر سلباً على مستوى الرفاهة النفسية لدى الفرد وكذلك مستوى رضاه عن الحياة.

ثم هدفت رسالة رمضان عاشور (2019 : 158 – 244) لمعرفة نمذجة العلاقات بين حس الفكاهة والاندماج الأكاديمي والهناء النفسي ، وتكونت عينة الدراسة من (100) معلم تخصص تربوية خاصة بكلية التربية جامعة الباحة ، واستخدم الباحثة الأدوات الآتية من إعدادة وهي مقياس حس الفكاهة ، والهناء النفسي ، والاندماج الأكاديمي ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس حس الفكاهة والهناء النفس ، ولا يوجد أثر مباشر دال إحصائياً لحس الفكاهة في الهناء النفسي لدى أفراد عينة الدراسة .

هدفت دراسة (Sousa , et al (2019 : 256 لمعرفة أثر حس الفكاهة على الرفاهة النفسية والاكتئاب لدى عينة من مرضى الكلى المزمن الذين يخضعون للغسيل الكلوي ، طبقت الدراسة على 34 مريض في المجموعة التجريبية و 33 في المجموعة الضابطة ، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس الرفاهة النفسية والاكتئاب والرضا عن الحياة ، وتوصلت النتائج إلى أن تدخلات حس الفكاهة تساعد على زيادة مستويات السعادة وليس لها علاقة بزيادة الرضا عن الحياة بشكل عام ، بينما تسهم في انخفاض الأعراض الاكتئابية لدى مرضى غسيل الكلى.

أكدت دراسة Cavanaugh et al , 2020 على أهمية العلاقة بين الرفاهة النفسية وصناعة المعاني لدى عينة من القائمين برعاية الأقارب بلغ عددهم (152) بالولايات المتحدة الأمريكية وطبقت الدراسة مقاييس صناعة المعنى والرفاهة النفسية ، وتوصلت النتائج أيضاً لوجود فروق بين الذكور والإناث القائمين بالرعاية حيث كان الإناث أكثر صناعة للمعنى من الذكور ، ولا توجد فروق في الرفاهة النفسية ، وأوصت الدراسة بضرورة تقديم عدد من الأبحاث المستقبلية لفهم طبيعة العلاقة بين المتغيرين.

في حين هدفت دراسة (171- 162: sheharyar et al.2021) لمعرفة العلاقة بين أداء الأسرة واستراتيجيات المواجهة والرفاهة النفسية لدى مجموعة من الأسر أثناء جائحة كورونا ، حيث طبقت الدراسة على عينة عددها (224) منهم (97) من الكور و (127) من الإناث ، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس أداء الأسر (ICPS) ومقياس الرفاهة النفسية للأسرة ، وتوصلت الدراسة لأهمية دور الرفاهة النفسية في الاستفادة القصوى من الأداء الأسري.

- تعقيب الباحثة على الدراسات السابقة

من خلال عرض الدراسات السابقة تبين في المحور الأول أن هناك ندرة نسبياً في الدراسات التي اهتمت بمتغير صناعة المعنى وذلك في الدراسات العربية التي أولت اهتمام أكبر بمتغير معنى الحياة مثل دراسة (Joaquin .2014) ، وكذلك قلة نسبياً في الدراسات الأجنبية وارتكز معظمها على صناعة المعاني لذوي المشكلات والضغط الصحية والصراعات الزوجية مثل دراسة (Najman, N. (2023) أو ممن يعانون من أمراض مزمنة أو مرض تفيض

للموت مثل دراسة (Richmond (2023 و Iswardani,2022

في حين جاءت دراسات المحور الثاني دراسات حس الفكاهة تبرز دور حس الفكاهة في عدد من المفاهيم مثل مفهوم الفاعلية الذاتية مثل دراسة -Evans (Palmer, 2009) ومهارات حل المشكلات مثل دراسة , Murphy

2015 وكذلك علاقة حس الفكاهة بالرضا عن الحياة مثل دراسة Liao , Li – Ling, 2020 .

ثم جاءت دراسات المحور الثالث لتتناول مفهوم الرفاهة النفسية حيث دراسة (Disabato ., et al . 2016) التي اهتمت بدراسة مقومات الرفاهة النفسية كالمرونة النفسية وعدد من السمات الشخصية ، كما اهتمت دراسة (منى عبدالمعنى حسن . 2018) بذات الهدف وذلك لإبراز دور المتغير وفعاليته ، بالإضافة لوجود عدد من الدراسات التي بحثت العلاقة بين كل من الرفاهة النفسية والشعور بالاكتئاب مثل دراسات : (wood .,& Joseph . 2010) وكذلك دراسة (Randall et al,2021 ., Matthew . 2021 .,) ، ثم جاءت دراسات المحور الرابع للبحث عن العلاقة بين متغيرين من متغيرات الدراسة مثل دراسة (sheharyar ., et al.2021) ودراسة (Sousa ., et al . 2019) ودراسة (Bakracheva .2019).

فروض الدراسة:

- 1- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس الرفاهة النفسية ودرجاتهم مقياس صناعة المعنى.
- 2- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس الرفاهة النفسية ودرجاتهم على مقياس حس الفكاهة.
- 3- لا يوجد تأثير دال إحصائي لمتغير النوع (ذكور / إناث) أو متغير التخصص (علمي / أدبي) أو التفاعل بينهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الرفاهة النفسية.
- 4- لا يوجد تأثير دال إحصائي لمتغير النوع (ذكور / إناث) أو متغير التخصص (علمي / أدبي) أو التفاعل بينهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس صناعة المعنى.
- 5- لا يوجد تأثير دال إحصائي لمتغير النوع (ذكور / إناث) أو متغير التخصص (علمي / أدبي) أو التفاعل بينهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس حس الفكاهة.
- 6- "يمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة على مقياس الرفاهة النفسية من خلال درجاتهم على مقياس صناعة المعنى وحس الفكاهة"

إجراءات الدراسة:

تحقيقاً لأهداف الدراسة الحالية، تمت إجراءات اختيار منهج الدراسة، والعينة، والأدوات المستخدمة في الدراسة على النحو التالي:

أولاً: المنهج المستخدم في الدراسة

تم توظيف المنهج الوصفي في الدراسة الحالية، وذلك للتحقق من طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة الحالية (صناعة المعنى وحس الفكاهة والرفاهة النفسية)

ثانياً: عينة الدراسة

تكونت عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة من (300) راشد وراشدة، أما عينة التحقق من صدق فروض الدراسة فتكونت من 354 راشد وراشدة منهم (155) من الذكور و (199) من الإناث تراوحت أعمارهم بين 24 إلى 40 عام بمتوسط عمري 36.5874 وانحراف معياري 1.3214 ومن تخصصات علمية (هندسة وعلوم وتربية وآداب) بحيث كان عدد العلمي 132 والأدبي 222 والجدول رقم (1) يوضح خصائص العينة.

النسبة	العدد	الخصائص السيكومترية	
43,79%	155	ذكور	النوع
56.21%	199	إناث	
100%	354	مجموع	
37.29%	132	علمي	التخصص
62.71%	222	أدبي	
100%	354	مجموع	

الجدول رقم (1) يوضح خصائص العينة

ثالثاً: أدوات الدراسة :

قامت الباحثة بتعريب وترجمة كلاً من : مقياس صناعة المعنى إعداد Banyard, (2013) V., Hamby, S., Grych, J., وذلك لأنه يضم أربعة أبعاد مهمة في صناعة المعنى، ومقياس حس الفكاهة إعداد McGhee, 2021 وذلك لأنه يضم الفكاهة في مواقف الضغط ومواقف الحياة المعتادة والسخرية من النفس كما يشمل مظاهر الفكاهة

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين

كالضحك والابتسامة، ومقياس الرفاهة النفسية إعداد Ryff & Keyes, 1995 وذلك لأنه من أكثر المقاييس في مجال الرفاهة النفسية استخداماً وانتشاراً وشمولاً لأبعاد الرفاهة النفسية ، بالإضافة إلى أن المقاييس الثلاثة تم استخدامهم في كم هائل من الدراسات والأبحاث الأجنبية ذات الصلة ، وترجمتهم إلى لغات عديدة وهناك ندرة في الدراسات العربية فيما يخص مقاييس الدراسة، وفيما يلي عرض تفصيلي لكل أداة على حدة :

1- مقياس صناعة المعنى إعداد Banyard., Hamby., Grych, (2013) ترجمة الباحثة

- قامت الباحثة بمراجعة التراث النفسي بما يتضمنه من كتب أو مراجع ورسائل عربية وأجنبية ، ثم الاطلاع على المقاييس العربية وفي حدود علم واطلاع الباحثة لا يوجد مقياس عربي يتناول مفهوم صناعة المعنى ، أما المقاييس الأجنبية التي اطلعت عليها الباحثة فكانت قليلة أيضاً وهي كالتالي : مقياس المعنى في الحياة إعداد Steger et al. 2006 ومقياس العمل الهادف إعداد May et al , 2004 ، ومقياس صناعة المعنى إعداد Schnell,2009 ومقياس Schreurs . et al 2009 التي ترجمته الباحثة وهو مقياس (Banyard et al, 2013) .

- وصف المقياس :

- تكون مقياس صناعة المعنى إعداد (Banyard, V., Hamby, S., Grych, J., 2013) من (27) عبارة موزعة على أربعة أبعاد وهم :

1- صناعة المعنى الأسري Family meaning making ويتكون من (5) عبارات ويعكس صناعة الفرد لمعاني تخص الأسرة من حيث احترامه لترابط الأسرة ومساعدة جميع أفرادها والحفاظ على العلاقات بداخلها سواء كانت أسرة ممتدة أو أسرة صغيرة. وأرقام العبارات هي 1,2,3,4,5.

2- صناعة المعنى الأخلاقي Moral meaning making ويتكون من (4) عبارات و يعكس التزام الفرد بالمعايير الأخلاقية والقيم والمثل العليا من حوله واستخدام هذه المثل والمعايير في صناعة المعنى الذي يتبناه ، وأرقام العبارات هي 6,7,8,9.

3- صناعة المعنى الاجتماعي (من خلال الآخرين) Other oriented meaning making ويتكون من (10) عبارات ، و يعكس صناعة الفرد لمعاني تعتمد على

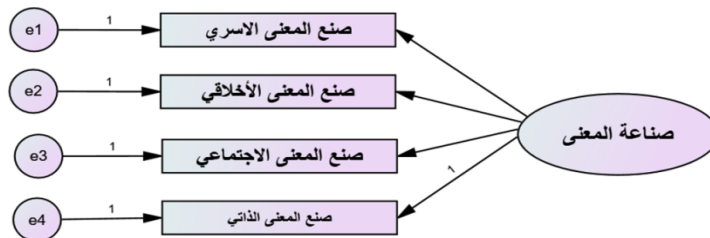
الانخراط في أنشطة اجتماعية وبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين وعدم الاقتصاد على حياة الفرد الشخصية ولكن الاهتمام بالآخرين ومساعدتهم. وأرقام العبارات هي 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19،

4- صناعة المعنى الذاتي Self – oriented meaning making ويتكون من (8) عبارات تعكس نشاط الفرد الموجه نحو حياته وسعادته الشخصية والعمل على القيام بأنشطة موجهة لرفاهته الشخصية. وأرقام العبارات هي 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27

- **تقدير الدرجة على المقياس :**
يجيب المفحوص في ضوء مقياس ثلاثي الأبعاد مقترح من (موافق يقابلها الدرجة (3) ، أحياناً يقابلها الدرجة (2) ، غير موافق يقابلها الدرجة (1) ، تراوحت درجات المقياس بين (27 – 81) وتعبر الدرجة المرتفعة عن مستوى أفضل لصناعة المعنى.

- **الخصائص السيكومترية لمقياس صناعة المعنى**
أجرت الباحثة عمليات تقنين صناعة المعنى على (300) فرد من أفراد العينة وتم التحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس من خلال الصدق والثبات لمقياس بالطرق الآتية:
أولاً : صدق المقياس وللتحقق من صدق المقياس تم استخدام الصدق العاملي التوكيدي.

قامت الباحثة بعمل تحليل عاملي توكيدي، وقد تم افتراض وجود عامل كامن يمثل صناعة المعنى، ويتشعب عليه أربع متغيرات المشاهدة التي تمثل مكوناته. ويظهر الشكل (7) البنية العاملية المقترحة، ويبين الجدول (2) الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية لتشعبات المكونات المشاهدة على العامل الكامن المرتبطة به، وكذلك دلالتها الإحصائية. ويبين الجدول (3) قيم مؤشرات المطابقة وتفسيرها. ويوضح الشكل (8) المدى المثالي لكل مؤشر.



شكل (7) البنية العاملية المقترحة لمقياس صناعة المعنى

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهية النفسية لدى عينة من الراشدين

جدول (2) الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية لتشبعات المكونات على العامل الكامن المرتبطة بها في مقياس صناعة المعنى، وكذلك دلالتها الإحصائية

الأبعاد المقاسة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري غير المعياري	الخطأ المعياري	النسبة الحرجة	الدلالة
صناعة المعنى ← صنع المعنى الاسري	0.52	0.64	0.06	11.65	0,01
صناعة المعنى ← صنع المعنى الأخلاقي	0.85	0.90	0.05	16.78	0,01
صناعة المعنى ← صنع المعنى الاجتماعي	0.64	0.86	0.04	14.38	0,01
صناعة المعنى ← صنع المعنى الذاتي	0.76	1.00			

جدول (3) مؤشرات جودة المطابقة للنموذج صناعة المعنى وتفسيرها.

مؤشرات جودة المطابقة	القيمة والتفسير
النسبة بين كا ² إلى درجات حريتها	1,835 ممتاز.
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	0,974 ممتاز.
مؤشر حسن المطابقة المعدل (AGFI)	0,971 ممتاز.
مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	0,972 ممتاز.
Comparative fit index مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	0,980 ممتاز.
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	0,957 ممتاز.
مؤشر المطابقة التزايدي (IFI)	0,960 ممتاز.
Root Mean square of approximation (RMSEA) جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب	0,067 مقبول.
PClose قيمة الدلالة الخاصة باختبار الفرض الصفري بأن RMSEA ≤ 0.05	0,284 ممتاز.

المؤشر / النسبة بين 2 إلى درجات حريتها ممتاز مقبول غير مقبول 1 3 5	
المؤشر / CFI Comparative Fit Index مؤشر المطابقة المقارن ممتاز مقبول غير مقبول 0.9 0.9	
المؤشر / SRMR Standardized Root Mean Square Residuals جذر متوسط مربع البقايا ممتاز مقبول غير مقبول 0.0 0.1	
المؤشر / RMSEA Root Mean square of Approximation جذر متوسط مربع خطأ التقريب ممتاز مقبول غير مقبول 0.0 0.0	
المؤشر / PClose قيمة الدلالة الخاصة باختبار الفرض الصفري H0: RMSEA ≤ 0.05 ممتاز مقبول غير مقبول 0.0 0.0	

شكل (8) المدى المثالي لمؤشرات جودة المطابقة للنموذج المقترح لبنية مقياس صناعة المعنى.
Gaskin, J., & Lim, J. (2016)

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهية النفسية لدى عينة من الراشدين

ويتضح من نتائج التحليل قبول نموذج التحليل العاملي التوكيدي، وهذا ما أكدته مؤشرات جودة المطابقة، والتي كانت في مداها المثالي. كما أن تشبعات جميع المكونات على العامل الكامن كانت دالة إحصائياً.

ثانياً : ثبات المقياس: لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا – كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية

تعتمد معادلة ألفا كرونباخ على تباينات أسئلة الاختبار، وتشتترط أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط، ولذلك قامت الباحثة بحساب معامل الثبات لكل بعد على انفراد.

أما في طريقة التجزئة النصفية فتحاول الباحثة قياس معامل الارتباط لكل بُعد بعد تقسيم فقراته لقسمين (قسمين متساويين إذا كان عدد عبارات البعد زوجي – غير متساويين إذا كان عدد عبارات البعد فردي) ثم إدخال معامل الارتباط في معادلة التصحيح للتجزئة النصفية

لسبيرمان براون

جدول (4) قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا – كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية
(ن = 300)

الابعاد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
صنع المعنى الاسري	5	0.793	0.764
صنع المعنى الأخلاقي	4	0.846	0.826
صنع المعنى الاجتماعي	10	0.842	0.815
صنع المعنى الذاتي	8	0.868	0.797
الدرجة الكلية	27	0.952	0.939

يتضح من الجدول السابق (4) أن جميع قيم معاملات ألفا مرتفعة، وكذلك قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

ثالثاً: الاتساق الداخلي

تم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (5) معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد لمقياس صناعة المعنى
(ن = 300)

صنع المعنى الاسري		صنع المعنى الأخلاقي		صنع المعنى الاجتماعي		صنع المعنى الذاتي	
العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط
1	0.552**	1	0.655**	1	0.693**	1	0.584**
2	0.563**	2	0.739**	2	0.544**	2	0.954**
3	0.796**	3	0.969**	3	0.943**	3	0.82**
4	0.796**	4	0.739**	4	0.903**	4	0.514**
		5	0.508**	5	0.718**	5	0.961**
				6	0.573**	6	0.501**
				7	0.804**	7	0.484**
				8	0.463**	8	0.601**
				9	0.988**		
				10	0.677**		

(*) دال عند $(\alpha \geq 0.05)$

(**) دال عند مستوي $(\alpha \geq 0.01)$

يتضح من الجدول السابق (5) أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، ثم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (6) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس صناعة المعنى
(ن = 300)

الأبعاد	معامل الارتباط
صنع المعنى الاسري	0.827**
صنع المعنى الأخلاقي	0.951**
صنع المعنى الاجتماعي	0.892**
صنع المعنى الذاتي	0.936**

(*) دال عند $(\alpha \geq 0.05)$

(**) دال عند مستوي $(\alpha \geq 0.01)$

ويتضح من الجدول السابق (6) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، وهذا يؤكد التماسك الداخلي للمقياس.

2- مقياس حس الفكاهة إعداد McGhee, 2021 ترجمة الباحثة

- قامت الباحثة بمراجعة التراث النفسي بما تضمنه من كتب أو مراجع ورسائل عربية وأجنبية ومنها دراسة - 119 , 2006 Holmes., & Marra (138) وكذلك مقياس حس الفكاهة (MSHS) إعداد Thorson ., & Powell (1993b, 799 - 812) ومقياس Martin ., et al . 2003 ، ومقياس حس الفكاهة الموقفي إعداد Martin ., & Lefcourt , 1984 ، ومقياس حس الفكاهة : إعداد (Svebak , 1974) ومقياس Martin , (1996) ، ومقياس حس الفكاهة متعدد الأبعاد Thorson ., & Powell , (1993a) ، ومقياس السلوكيات الفكاهية -Q Humorous Behavior sort Deck إعداد (HBQD; Craik., et al, 1996)
- قامت الباحثة بترجمة مقياس McGhee, 2021 باسم Sense of Humor Scale) والذي يتكون من ستة أبعاد هم الاستمتاع بالفكاهة Enjoyment of Humor وأرقام العبارات 1،2،3،4 ويهتم هذا البعد بطريقة استمتاع الفرد بمصادر حس الفكاهة من حوله ، أما البعد الثاني فهو الضحك Laughter وأرقام عباراته 5 ، 6 ، 7 ، 8 ويهتم برؤية الفرد للضحك عموماً وطريقة اظهار هذا الانفعال ، أما البعد الثالث فهو الفكاهة اللفظية Verbal Humor ويتكون من العبارات 9،10،11،12 ويهتم بمعرفة اطلاق الفرد للنكات والتعبير عن الفكاهة من خلال ألفاظ ، ثم البعد الرابع ويسمى بإيجاد الفكاهة في الحياة اليومية Finding Humor in Everyday Life ويتكون من العبارات 13،14،15،16 ويهتم ببحث الإنسان عن مصادر الفكاهة من خلال الأحداث اليومية المعتادة التي تتكرر على الفرد ، ثم البعد الخامس وهو الضحك على النفس Laughing at Yourself وأرقام عباراته 17،18،19،20 ويقيس قدرة الشخص على السخرية من ذاته ، أما البعد الأخير فهو الفكاهة خلال الضغوط Humor

Under Stress وأرقام عباراته 21،22،23،24 وتقيس حس الفكاهة لدى الفرد بالرغم من المواقف الضاغطة التي يتعرض لها ،وبالتالي يتكون المقياس من 24 عبارة .

- يجب المفحوص على العبارات في ضوء مقياس ثلاثي الأبعاد ، متدرج من موافق يقابلها درجة (3) ، أحياناً يقابلها درجة (2) وغير موافق يقابلها درجة (1) وبالتالي تراوحت درجات المقياس بين (24 - 72) وتعتبر الدرجة المرتفعة على مستوى أفضل من حس الفكاهة للفرد.

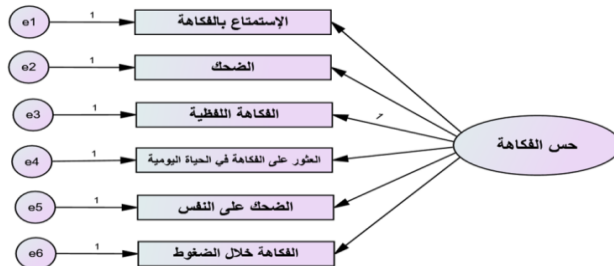
- الخصائص السيكومترية لمقياس حس الفكاهة:

أجرت الباحثة عمليات تقنين حس الفكاهة على (300) فرد من أفراد العينة وتم حساب معاملات الصدق والثبات لمقياس حس الفكاهة بالطرق الآتية:

أولاً : صدق المقياس: للتحقق من صدق المقياس تم استخدام الصدق العاملي

التوكيدي.

قامت الباحثة بعمل تحليل عاملي توكيدي، وقد تم افتراض وجود عامل كامن يمثل حس الفكاهة، ويتشعب عليه ستة متغيرات المشاهدة التي تمثل مكوناته. ويظهر الشكل (9) البنية العاملية المقترحة، ويبين الجدول (7) الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية لتشعبات المكونات المشاهدة على العامل الكامن المرتبطة به، وكذلك دلالتها الإحصائية. ويبين الجدول (8) قيم مؤشرات المطابقة وتفسيرها. ويوضح الشكل (10) المدى المثالي لكل مؤشر.



شكل (9) البنية العاملية المقترحة لمقياس حس الفكاهة

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين

جدول (7) الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية لتشبعات المكونات على العامل الكامن المرتبطة بها في مقياس نظام المناعة النفسي، وكذلك دلالتها الإحصائية

الأبعاد المقاسة	الوزن الانحداري المعيارى	الوزن الانحداري غير المعيارى	الخطأ المعياري	النسبة الحرجة	الدلالة
حس الفكاهة ← الإستمتاع بالفكاهة	0.54	0.68	0.08	4.47	0,01
حس الفكاهة ← الضحك	0.78	0.86	0.12	4.67	0,01
حس الفكاهة ← الفكاهة اللفظية	0.70	1.00			
حس الفكاهة ← العثور على الفكاهة في الحياة اليومية	0.43	0.50	0.07	6.59	0,01
حس الفكاهة ← الضحك على النفس	0.73	0.84	0.03	5.82	0,01
حس الفكاهة ← الفكاهة خلال الضغوط	0.76	0.90	0.08	6.65	0,01

جدول (8) مؤشرات جودة المطابقة للنموذج حس الفكاهة وتفسيرها.

مؤشرات جودة المطابقة	القيمة والتفسير
كا ²	5,784 (غير دالة احصائيا)
درجات الحرية	7
النسبة بين كا ² إلى درجات حريتها	1,373 ممتاز.
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	0,991 ممتاز.
مؤشر حسن المطابقة المعدل (AGFI)	0,973 ممتاز.
مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	0,982 ممتاز.
Comparative fit index مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	0,968 ممتاز.
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	0,945 ممتاز.
مؤشر المطابقة التزايدى (IFI)	0,969 ممتاز.
Root Mean square of approximation (RMSEA) جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب	0,045 ممتاز.
PClose قيمة الدلالة الخاصة باختبار الفرض الصفري بأن RMSEA≤0.05	0,551 ممتاز.

المؤشر / النسبة بين 2 إلى درجات حريتها غير مقبول ممتاز 1 3 5	
المؤشر / CFI Comparative Fit Index مؤشر المطابقة المقارن غير مقبول ممتاز 0.9 0.9	
المؤشر / SRMR Standardized Root Mean Square Residuals ممتاز مقبول غير 0.0 0.1	
المؤشر / RMSEA Root Mean square of Approximation جذر متوسط مربع خطأ الاقتراء ممتاز مقبول غير 0.0 0.0	
المؤشر / PClose قيمة الدلالة الخاصة باختبار الفرض الصفري H0: RMSEA ≤ 0.05 غير مقبول ممتاز 0.0 0.0	

شكل (10) المدى المثالي لمؤشرات جودة المطابقة للنموذج المقترح لبنية مقياس حس الفكاهة.
Gaskin, J., & Lim, J. (2016)

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهية النفسية لدى عينة من الراشدين

ويتضح من نتائج التحليل قبول نموذج التحليل العاملي التوكيدي، وهذا ما أكدته مؤشرات جودة المطابقة، والتي كانت في مداها المثالي. كما أن تشبعات جميع المكونات على العامل الكامن كانت دالة إحصائياً

ثانياً : ثبات المقياس: لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا – كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية

تعتمد معادلة ألفا كرونباخ على تباينات أسئلة الاختبار، وتشتترط أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط، ولذلك قامت الباحثة بحساب معامل الثبات لكل بعد على انفراد.

أما في طريقة التجزئة النصفية فتحاول الباحثة قياس معامل الارتباط لكل بُعد بعد تقسيم فقراته لقسمين (قسمين متساويين إذا كان عدد عبارات البعد زوجي – غير متساويين إذا كان عدد عبارات البعد فردي) ثم إدخال معامل الارتباط في معادلة التصحيح للتجزئة النصفية

لسبيرمان براون

جدول (9)

قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا – كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية
(ن = 300)

الابعاد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
الاستمتاع بالفكاهة	4	0.937	0.888
الضحك	4	0.711	0.705
الفكاهة اللفظية	4	0.971	0.908
العثور على الفكاهة في الحياة اليومية	4	0.920	0.848
الضحك على النفس	4	0.539	0.526
الفكاهة خلال الضغوط	4	0.845	0.831
الدرجة الكلية	24	0.937	0.925

يتضح من الجدول السابق (9) أن جميع قيم معاملات ألفا مرتفعة، وكذلك قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية مما يجعلنا نتق في ثبات المقياس.

ثالثاً : الاتساق الداخلي

تم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (100)
معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد لمقياس حس الفكاهة
(ن = 300)

الفكاهة اللفظية		الضحك		الاستمتاع بالفكاهة	
معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة
**0.608	1	**0.619	1	**0.629	1
**0.794	2	**0.836	2	**0.676	2
**0.761	3	**0.788	3	**0.803	3
**0.816	4	**0.475	4	**0.521	4
الفكاهة خلال الضغوط		الضحك على النفس		العثور على الفكاهة في الحياة اليومية	
معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة
**0.629	1	**0.836	1	**0.751	1
**0.602	2	**0.500	2	**0.739	2
**0.503	3	**0.771	3	**0.523	3
**0.814	4	**0.725	4	**0.756	4

(*) دال

عند $(0.05 \geq \alpha)$

(**) دال عند مستوي $(0.01 \geq \alpha)$

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، ثم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (11)
معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس حس الفكاهة
(ن = 300)

معامل الارتباط	الأبعاد
**0.970	الاستمتاع بالفكاهة
**0.954	الضحك
**0.896	الفكاهة اللفظية
**0.951	العثور على الفكاهة في الحياة اليومية
**0.758	الضحك على النفس
**0.734	الفكاهة خلال الضغوط

(*) دال عند $(0.05 \geq \alpha)$

(**) دال عند مستوي $(0.01 \geq \alpha)$

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين

وبتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، وهذا يؤكد التماسك الداخلي للمقياس.

3- مقياس الرفاهة النفسية إعداد (Ryff & Keyes, 1995) ترجمة وتعريب الباحثة:

- قامت الباحثة بمراجعة التراث النفسي بما تضمنه من كتب ومراجع عربية وأجنبية وما ارتبط بهذا المفهوم ، كما اطلعت الباحثة على المقاييس العربية والأجنبية التي تناولت مفهوم الرفاهة النفسية ومنها مقياس الرفاهة النفسية إعداد Ryff & Keyes, 1995 ، ومقياس ريف (SPWB) Ryff, 2001 ومقياس Oxford Happiness أكسفورد للسعادة إعداد Hills ., & Argyle ., 2002 وكذلك مقياس Ryff ., & Keyes , 1990 إعداد Ryff ., & Keyes (1990, 719)

- ترجمت الباحثة مقياس (Ryff & Keyes, 1995) والذي تكون من ستة أبعاد موزعين على (18) عبارة ، وكانت الأبعاد كالتالي : الاستقلالية Autonomy وأرقام العبارات هي 15،17،18 وتعني قدرة الفرد على التوافق مع الضغوط الاجتماعية، وتحقيق الاستقلال الذاتي والالتزام بالمعايير الشخصية للفرد ، ثم بعد السيطرة على البيئة Environmental Mastery وعباراته هي 4،8،9 وتعني قدرة الفرد على الكفاءة في إدارة بيئته وتحقيق أكبر استفادة من الفرص المحيطة بالفرد ، وبعد النمو الشخصي Personal Growth وعباراته هي 11،12،14 ويعني قدرة الفرد على النمو والتطور المستمر من خلال الانفتاح على الخبرات الحياتية من حوله وتحقيق إمكاناته ، ثم بعد العلاقات الإيجابية Positive relationships وأرقام عباراته 6،13،16 وتعني قدرة الفرد على إقامة علاقات إيجابية وفعالة مع الآخرين من خلال مفاهيم التفهم والتعاطف ، ثم بعد المعنى في الحياة Meaning Life وأرقام عباراته هي 3،7،10 حيث تعني رؤية الفرد لمعنى أو هدف في الحياة يستحق من أجله أن يعيش الفرد ، ثم بعد تقبل الذات

Self-acceptance وأرقام العبارات 1،2، ويعني اتجاه الفرد الإيجابي نحو ذاته وتفهمه لقدراته وإمكاناته وكيفية توظيفها في حياته.

- يجب المفحوص على العبارات في ضوء مقياس ثلاثي الأبعاد متدرج من (موافق ويقابلها الدرجة 3 وأحياناً ويقابلها الدرجة 2 وغير موافق ويقابلها الدرجة 1) مع مراعاة الدرجة في العبارات العكسية وهم 1،2،3،8،9،11،12،13،17،18، وبالتالي تتراوح درجات المقياس بين (18 – 54) وتعتبر الدرجة المرتفعة على ارتفاع مؤشر الرفاهة النفسية لدى الفرد.

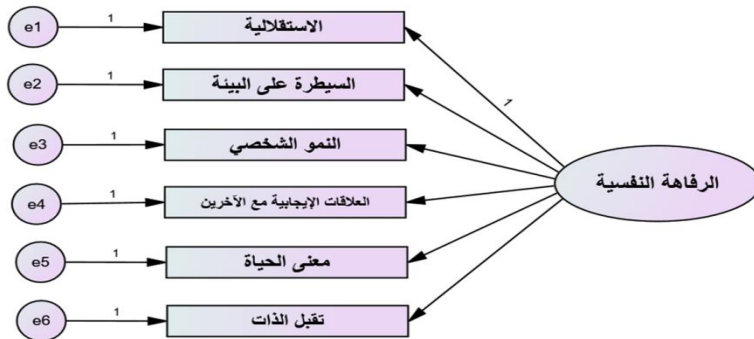
- الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهة النفسية

أجرت الباحثة عمليات تقنين الرفاهة النفسية على (300) فرد من أفراد العينة وتم حساب معاملات الصدق والثبات لمقياس الرفاهة النفسية بالطرق الآتية:

أولاً : صدق المقياس:

للتحقق من صدق المقياس تم استخدام الصدق العاملي التوكيدي.

- قامت الباحثة بعمل تحليل عاملي توكيدي، وقد تم افتراض وجود عامل كامن يمثل الرفاهة النفسية، وينتسب عليه ستة متغيرات المشاهدة التي تمثل مكوناته. ويظهر الشكل (11) البنية العاملية المقترحة، ويبين الجدول (12) الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية لتشبعات المكونات المشاهدة على العامل الكامن المرتبطة به، وكذلك دلالتها الإحصائية. ويبين الجدول (13) قيم مؤشرات المطابقة وتفسيرها. ويوضح الشكل (12) المدى المثالي لكل مؤشر.



شكل (11) البنية العاملية المقترحة لمقياس الرفاهة النفسية

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين

جدول (12) الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية لتشبعات المكونات على العامل الكامن المرتبطة بها في مقياس الرفاهة النفسية، وكذلك دلالتها الإحصائية

الأبعاد المقاسة	الوزن الانحداري المعيارية	الوزن الانحداري غير المعيارية	الخطأ المعياري	النسبة الحرجة	الدلالة
الرفاهة النفسية ← الاستقلالية	0.85	1.00			
الرفاهة النفسية ← السيطرة على البيئة	0.57	0.58	0.02	13.98	0,01
الرفاهة النفسية ← النمو الشخصي	0.80	0.99	0.05	20.19	0,01
الرفاهة النفسية ← العلاقات الإيجابية مع الآخرين	0.24	0.25	0.04	5.57	0,01
الرفاهة النفسية ← معنى الحياة	0.76	0.85	0.03	19.28	0,01
الرفاهة النفسية ← تقبل الذات	0.31	0.48	0.07	6.89	0,01

جدول (13) مؤشرات جودة المطابقة للنموذج الرفاهة النفسية وتفسيرها.

مؤشرات جودة المطابقة	القيمة والتفسير
النسبة بين ك ² إلى درجات حريتها	1,298 ممتاز.
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	0,990 ممتاز.
مؤشر حسن المطابقة المعدل (AGFI)	0,968 ممتاز.
مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	0,963 ممتاز.
Comparative fit index مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	0,989 ممتاز.
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	0,983 ممتاز.
مؤشر المطابقة التزايدية (IFI)	0,989 ممتاز.
Root Mean square of approximation (RMSEA) جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب	0,053 ممتاز.
PClose قيمة الدلالة الخاصة باختبار الفرض الصفري بأن RMSEA≤0.05	0,370 ممتاز.

المؤشر / النسبة بين 2 إلى درجات حريتها غير مقبول ممتاز 1 3 5	
المؤشر / CFI Comparative Fit Index مؤشر المطابقة المقارن غير مقبول ممتاز 0.9 0.9	
المؤشر / SRMR Standardized Root Mean Square Residuals غير مقبول ممتاز 0.0 0.1	
المؤشر / RMSEA Root Mean square of Approximation حدز منه سطر مع خطأ غير مقبول ممتاز 0.0 0.0	
المؤشر / PClose قيمة الدلالة الخاصة باختبار الفرض الصفري H0: RMSEA ≤ 0.05 غير مقبول ممتاز 0.0 0.0	

شكل (12) المدى المثالي لمؤشرات جودة المطابقة للنموذج المقترح لبنية مقياس الرفاهة النفسية.

Gaskin, J., & Lim, J. (2016). Model fit measures.

ويتضح من نتائج التحليل قبول نموذج التحليل العاملي التوكيدي، وهذا ما أكدته

مؤشرات جودة المطابقة، والتي كانت في مداها المثالي. كما أن تشبعات جميع المكونات

على العامل الكامن كانت دالة إحصائياً

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهية النفسية لدى عينة من الراشدين

ثانياً : ثبات المقياس : لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا – كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية

– تعتمد معادلة ألفا كرونباخ على تباينات أسئلة الاختبار، وتشتترط أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط، ولذلك قام الباحثة بحساب معامل الثبات لكل بعد على انفراد.

أما في طريقة التجزئة النصفية فتحاول الباحثة قياس معامل الارتباط لكل بُعد بعد تقسيم فقراته لقسمين (قسمين متساويين إذا كان عدد عبارات البعد زوجي – غير متساويين إذا كان عدد عبارات البعد فردي) ثم إدخال معامل الارتباط في معادلة التصحيح للتجزئة النصفية لسبيرمان براون

جدول (14)

قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا – كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية
(ن = 300)

الابعاد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
الاستقلالية	4	0.764	0.703
السيطرة على البيئة	4	0.847	0.809
النمو الشخصي	4	0.832	0.813
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	4	0.805	0.773
معنى الحياة	4	0.949	0.878
تقبل الذات	4	0.796	0.739
الدرجة الكلية	24	0.943	0.927

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ألفا مرتفعة، وكذلك قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.
ثالثاً : الاتساق الداخلي

– تم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (14)
معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد لمقياس الرفاهة النفسية
(ن = 300)

الاستقلالية		السيطرة على البيئة		النمو الشخصي	
العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
1	0.691**	1	0.840**	1	0.641**
2	0.801**	2	0.602**	2	0.593**
3	0.705**	3	0.948**	3	0.545**
العلاقات الإيجابية مع الآخرين		معنى الحياة		تقبل الذات	
العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
1	0.47**	1	0.895**	1	0.768**
2	0.541**	2	0.867**	2	0.959**
3	0.778**	3	0.536**	3	0.457**

(*) دال عند $(0.05 \geq \alpha)$

(**) دال عند مستوى $(0.01 \geq \alpha)$

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، ثم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (15)
معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الرفاهة النفسية
(ن = 300)

الأبعاد	معامل الارتباط
الاستقلالية	0.851**
السيطرة على البيئة	0.912**
النمو الشخصي	0.934**
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	0.859**
معنى الحياة	0.949**
تقبل الذات	0.791**

(*) دال عند $(0.05 \geq \alpha)$

(**) دال عند مستوى $(0.01 \geq \alpha)$

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين
ويتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، وهذا يؤكد التماسك الداخلي للمقياس.

نتائج الدراسة:

بالنسبة للفرض الأول "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على مقياس الرفاهة النفسية ودرجات أفراد العينة على مقياس صناعة المعنى".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس صناعة المعنى ودرجاتهم على مقياس الرفاهة النفسية، ويوضح جدول (17) قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على المقياسين.

جدول (17) معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس صناعة المعنى ودرجاتهم على مقياس الرفاهة النفسية (ن = 354)

الأبعاد	صنع المعنى الاسري	صنع المعنى الأخلاقي	صنع المعنى الاجتماعي	صنع المعنى الذاتي	الدرجة الكلية لمقياس صناعة المعنى
الاستقلالية	**0.358	**0.305	**0.419	**0.393	**0.402
السيطرة على البيئة	**0.455	**0.437	**0.502	**0.472	**0.498
النمو الشخصي	**0.557	**0.533	**0.612	**0.599	**0.616
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	**0.730	**0.678	**0.805	**0.793	**0.807
معنى الحياة	**0.522	**0.526	**0.584	**0.615	**0.603
تقبل الذات	**0.425	**0.488	**0.521	**0.530	**0.526
الدرجة الكلية	**0.798	**0.787	**0.902	**0.892	**0.906

(*) دال عند 0.05

(**) دال عند مستوي 0,01

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد الاستقلالية لمقياس الرفاهة النفسية وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس صناعة المعنى
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد السيطرة على البيئة لمقياس الرفاهة النفسية وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس صناعة المعنى
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد النمو الشخصي لمقياس الرفاهة النفسية وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس صناعة المعنى
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين لمقياس الرفاهة النفسية وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس صناعة المعنى
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد معنى الحياة لمقياس الرفاهة النفسية وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس صناعة المعنى
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد تقبل الذات لمقياس الرفاهة النفسية وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس صناعة المعنى
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 بين درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الرفاهة النفسية وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس صناعة المعنى.

بالنسبة للفرض الثاني "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على مقياس الرفاهة النفسية ودرجات أفراد العينة على مقياس حس الفكاهة" وللتحقق من صحة

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين

هذا الفرض، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس حس الفكاهة ودرجاتهم على مقياس الرفاهة النفسية، ويوضح جدول (18) قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على المقياسين.

جدول (18) معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس حس الفكاهة ودرجاتهم على مقياس الرفاهة النفسية (ن = 354)

الأبعاد	الاستمتاع بالفكاهة	الضحك	الفكاهة اللفظية	العثور على الفكاهة في الحياة اليومية	الضحك على النفس	الفكاهة خلال الضغوط	الدرجة الكلية لمقياس حس الفكاهة
الاستقلالية	**0.317	**0.340	**0.353	**0.284	**0.291	**0.300	**0.410
السيطرة على البيئة	**0.339	**0.443	**0.464	**0.413	**0.353	**0.347	**0.511
النمو الشخصي	**0.484	**0.565	**0.570	**0.552	**0.520	**0.487	**0.691
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	**0.482	**0.457	**0.535	**0.637	**0.389	**0.725	**0.725
معنى الحياة	**0.487	**0.475	**0.490	**0.483	**0.496	**0.383	**0.617
تقبل الذات	**0.338	**0.406	**0.429	**0.447	**0.402	**0.432	**0.530
الدرجة الكلية	**0.681	**0.776	**0.799	**0.763	**0.721	**0.678	**0.960

(*) دال عند 0.05

(**) دال عند مستوي 0,01

يتضح من الجدول (18) أنه:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة 0.01 بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد الاستقلالية لمقياس الرفاهة النفسية وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس حس الفكاهة

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد السيطرة على البيئة لمقياس الرفاهة النفسية وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس حس الفكاهة
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد النمو الشخصي لمقياس الرفاهة النفسية وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس حس الفكاهة
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين لمقياس الرفاهة النفسية وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس حس الفكاهة
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد معنى الحياة لمقياس الرفاهة النفسية وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس حس الفكاهة
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد تقبل الذات لمقياس الرفاهة النفسية وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس حس الفكاهة
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الرفاهة النفسية وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس حس الفكاهة.
- بالنسبة للفرض الثالث "ينص الفرض على أنه " لا يوجد تأثير دال إحصائي لمتغير النوع (ذكور / إناث) أو متغير التخصص (علمي / أدبي) أو التفاعل بينهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة علي مقياس الرفاهة النفسية " وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين الثنائي (2×2) ، والجداول الآتية توضح ذلك

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين

جدول (19) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس الرفاهة النفسية طبقاً لمتغير النوع

إناث (ن = 199)		ذكور (ن = 155)		الأبعاد
ع	م	ع	م	
1.00887	5.1658	0.93447	5.0581	الاستقلالية
1.11053	5.1709	1.04097	4.8581	السيطرة على البيئة
1.27427	4.2965	1.15893	3.9677	النمو الشخصي
1.41701	5.1106	1.35645	4.9355	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
1.17100	5.2965	1.33262	5.3548	معنى الحياة
1.25721	4.9849	1.14005	4.8645	تقبل الذات
4.02823	30.0251	4.11504	29.0387	الدرجة الكلية

جدول (20)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس الرفاهة النفسية طبقاً لمتغير التخصص

أدبي (ن = 222)		علمي (ن = 132)		الأبعاد
ع	م	ع	م	
0.87934	5.0225	1.10733	5.2803	الاستقلالية
1.07939	5.1577	1.08069	4.8258	السيطرة على البيئة
1.14823	4.2477	1.35633	3.9924	النمو الشخصي
1.41373	5.0766	1.35582	4.9621	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
1.18859	5.3784	1.32844	5.2273	معنى الحياة
1.08598	4.9595	1.39052	4.8864	تقبل الذات
4.03575	29.8423	4.16180	29.1742	الدرجة الكلية

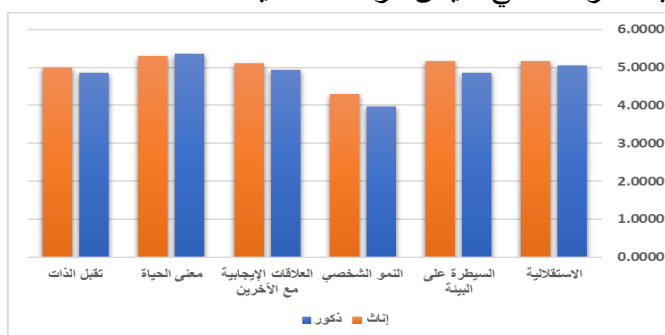
جدول (21) تحليل التباين الثاني لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الرفاهة النفسية لمتغيرات النوع والتخصص والوظيفة ولغة الدراسة وفئة الدراسة

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع الدرجات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الاستقلالية	متغير التخصص (علمي / أدبي)	4.402	1	4.402	4.655	0.05
	النوع (ذكور / إناث)	0.536	1	0.536	0.567	غير دالة
	التفاعل بين النوع والتخصص	0.115	1	0.115	0.122	غير دالة
	الخطأ	330.965	350	0.946		
	الكل	337.017	353			
السيطرة على البيئة	متغير التخصص (علمي / أدبي)	14.178	1	14.178	12.526	0.00
	النوع (ذكور / إناث)	14.053	1	14.053	12.416	0.00
	التفاعل بين النوع والتخصص	2.672	1	2.672	2.361	غير دالة
	الخطأ	396.149	350	1.132		
	الكل	419.593	353			
النمو الشخصي	متغير التخصص (علمي / أدبي)	9.120	1	9.120	6.152	0.05
	النوع (ذكور / إناث)	13.526	1	13.526	9.125	0.01
	التفاعل بين النوع والتخصص	1.590	1	1.590	1.073	غير دالة
	الخطأ	518.817	350	1.482		
	الكل	537.763	353			
متغير التخصص (علمي / أدبي)	1.440	1	1.440	0.742	غير دالة	

د. ساره حسام الدين مصطفى

النوع (ذكور / إناث)	2.627	1	2.627	1.354	غير دالة
التفاعل بين النوع والتخصص	0.121	1	0.121	0.062	غير دالة
الخطأ	679.106	350	1.940		
الكلية	537.763	353			
متغير التخصص (علمي / أدبي)	1.674	1	1.674	1.079	غير دالة
النوع (ذكور / إناث)	0.092	1	0.092	0.059	غير دالة
التفاعل بين النوع والتخصص	0.005	1	0.005	0.004	غير دالة
الخطأ	543.276	350	1.552		
الكلية	545.288	353			
متغير التخصص (علمي / أدبي)	0.840	1	0.840	0.574	غير دالة
النوع (ذكور / إناث)	1.720	1	1.720	1.175	غير دالة
التفاعل بين النوع والتخصص	0.188	1	0.188	0.128	غير دالة
الخطأ	512.209	350	1.463		
الكلية	514.373	353			
متغير التخصص (علمي / أدبي)	65.572	1	65.572	3.990	0.05
النوع (ذكور / إناث)	116.380	1	116.380	7.081	0.01
التفاعل بين النوع والتخصص	11.528	1	11.528	0.701	غير دالة
الخطأ	5752.078	350	16.435		
الكلية	5905.424	353			

أُتضح من الجدول السابق (21) وجود تأثير دال إحصائياً لمتغير التخصص (علمي / أدبي) على جميع الأبعاد والدرجة الكلية في اتجاه التخصص العلمي على بعد الاستقلالية وفي اتجاه التخصص الأدبي على الأبعاد (السيطرة على البيئة والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين) أما الأبعاد (العلاقات الإيجابية مع الآخرين ومعنى الحياة وتقبل الذات) فلم تكن هناك فروق وكذلك متغير النوع (ذكور / إناث) فيوجد تأثير على الأبعاد (السيطرة على البيئة، والنمو الشخصي) والدرجة الكلية في اتجاه الإناث ولم تكن هناك فروق دالة إحصائياً على الأبعاد (العلاقات الإيجابية مع الآخرين والاستقلالية ومعنى الحياة وتقبل الذات) بين الذكور والإناث أما التفاعل بين متغيري التخصص والنوع لم يكن هناك تأثير في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الرفاهة النفسية.



شكل (13) الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس الرفاهة النفسية وفقاً للنوع (ذكور / إناث)

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين



شكل (14) الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس الرفاهة النفسية وفقاً للتخصص العلمي (علمي أدبي) بالنسبة للفرض الرابع "ينص الفرض على أنه " لا يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغير النوع (ذكور / إناث) أو متغير التخصص (علمي / أدبي) أو التفاعل بينهما في تبين درجات أفراد عينة الدراسة علي مقياس صناعة المعنى " وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين الثنائي (2×2) ، والجدول الآتي توضح ذلك

جدول (22) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة علي مقياس صناعة المعنى طبقاً لمتغير النوع

الأبعاد		ذكور (ن = 155)		إناث (ن = 199)	
		ع	م	ع	م
صنع المعنى الاسري	12.5742	1.70921	13.2111	1.96064	13.2111
صنع المعنى الأخلاقي	10.7677	1.51108	10.9698	1.40313	10.9698
صنع المعنى الاجتماعي	25.6452	3.14114	26.1256	3.19078	26.1256
صنع المعنى الذاتي	20.3548	3.08903	20.6884	3.02572	20.6884
الدرجة الكلية	69.3419	8.95692	70.9950	9.13341	70.9950

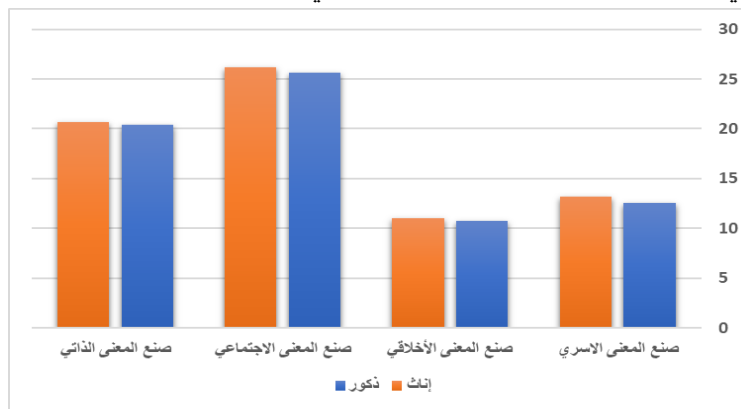
جدول (23) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس صناعة المعنى طبقاً لمتغير التخصص

الأبعاد		علمي (ن = 132)		أدبي (ن = 222)	
		ع	م	ع	م
صنع المعنى الاسري	12.8258	1.94385	12.9955	1.84096	12.9955
صنع المعنى الأخلاقي	10.6818	1.40511	11.0000	1.47068	11.0000
صنع المعنى الاجتماعي	25.4697	3.20410	26.1802	3.13266	26.1802
صنع المعنى الذاتي	20.1212	2.98349	20.7928	3.07410	20.7928
الدرجة الكلية	69.0985	9.05358	70.9685	9.04558	70.9685

جدول (24) تحليل التباين الثنائي لدرجات أفراد عينة الدراسة علي مقياس صناعة المعنى لمتغيرات النوع والتخصص والوظيفة ولغة الدراسة وفئة الدراسة

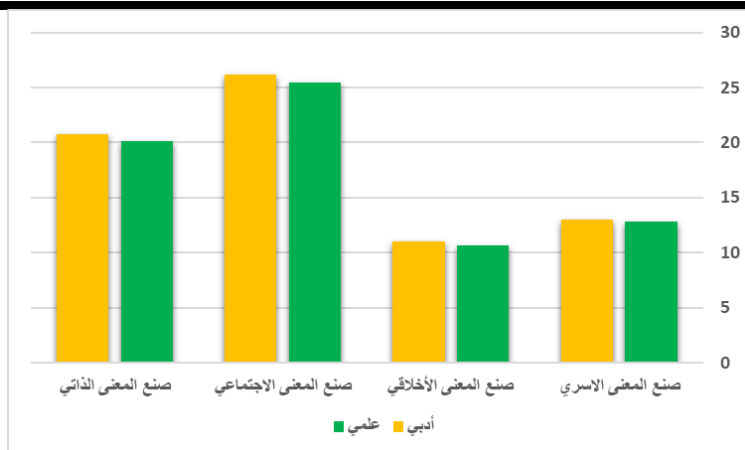
الأبعاد	مصدر التباين	مجموع الدرجات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
صنع المعنى الاسري	متغير التخصص (علمي / أدبي)	6.312	1	6.312	1.834	غير دالة
	النوع (ذكور / إناث)	37.179	1	37.179	10.801	0.01
	التفاعل بين النوع والتخصص	0.223	1	0.223	0.065	غير دالة
	الخطأ	1204.717	350	3.442		
	الكلية	1246.373	353			
صنع المعنى الأخلاقي	متغير التخصص (علمي / أدبي)	10.849	1	10.849	5.197	0.05
	النوع (ذكور / إناث)	6.026	1	6.026	2.887	غير دالة
	التفاعل بين النوع والتخصص	0.507	1	0.507	0.243	غير دالة
	الخطأ	730.609	350	2.087		
	الكلية	745.017	353			
صنع المعنى الاجتماعي	متغير التخصص (علمي / أدبي)	55.685	1	55.685	5.601	0.05
	النوع (ذكور / إناث)	34.112	1	34.112	3.431	غير دالة
	التفاعل بين النوع والتخصص	3.640	1	3.640	0.366	غير دالة
	الخطأ	3479.539	350	9.942		
	الكلية	3555.458	353			
صنع المعنى الذاتي	متغير التخصص (علمي / أدبي)	45.723	1	45.723	4.945	0.05
	النوع (ذكور / إناث)	18.124	1	18.124	1.960	غير دالة
	التفاعل بين النوع والتخصص	1.474	1	1.474	0.159	غير دالة
	الخطأ	3236.399	350	9.247		
	الكلية	3291.864	353			
الدرجة الكلية	متغير التخصص (علمي / أدبي)	401.205	1	401.205	4.932	0.05
	النوع (ذكور / إناث)	347.825	1	347.825	4.276	0.05
	التفاعل بين النوع والتخصص	18.541	1	18.541	0.228	غير دالة
	الخطأ	28470.659	350	81.345		
	الكلية	29109.966	353			

أتضح من الجدول السابق (24) وجود تأثير دال إحصائيا لمتغير التخصص (علمي / أدبي) على جميع الأبعاد والدرجة الكلية في اتجاه التخصص الأدبي باستثناء بعد (صنع المعنى الاسري) فلم تكن هناك فروق وكذلك متغير النوع (ذكور / إناث) فيوجد تأثير على بعد صنع المعنى الاسري والدرجة الكلية في اتجاه الاناث ولم تكن هناك فروق دالة إحصائيا على باقي الأبعاد بين الذكور والاناث أما التفاعل بين متغيري التخصص والنوع لم يكن هناك تأثير في تباين درجات أفراد عينة الدراسة علي مقياس صناعة المعنى.



شكل (15) الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس صناعة المعنى وفقا لمتغير للنوع (ذكور / إناث)

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين



شكل (16) الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس صناعة المعنى وفقاً للتخصص العلمي (علمي أدبي) بالنسبة **الفرض الخامس: "ينص الفرض على أنه " لا يوجد تأثير دال إحصائي لمتغير النوع (ذكور / إناث) أو متغير التخصص (علمي / أدبي) أو التفاعل بينهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس حس الفكاهة" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين الثنائي (2×2)، والجداول الآتية توضح ذلك**

جدول (25) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس حس الفكاهة طبقاً لمتغير النوع

الأبعاد	ذكور (ن = 155)		إناث (ن = 199)	
	ع	م	ع	م
الإستمتاع بالفكاهة	9.8645	2.13833	9.6533	2.16850
الضحك	8.8452	1.99396	9.4221	1.96503
الفكاهة اللفظية	8.5484	2.06137	9.1407	2.18819
العثور على الفكاهة في الحياة اليومية	10.0516	1.71621	10.3819	1.66511
الضحك على النفس	7.6387	2.70614	8.3719	2.60000
الفكاهة خلال الضغوط	9.7032	1.49534	9.4472	1.68953
الدرجة الكلية	54.6516	9.29152	56.4171	9.46188

جدول (26) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس حس الفكاهة طبقاً لمتغير التخصص

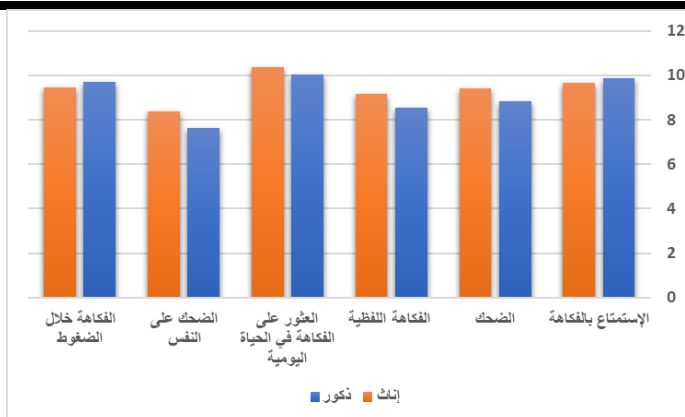
الأبعاد	علمي (ن = 132)		أدبي (ن = 222)	
	ع	م	ع	م
الإستمتاع بالفكاهة	9.4015	2.30784	9.9505	2.03638
الضحك	9.0606	2.03690	9.2342	1.97246
الفكاهة اللفظية	8.6212	2.13845	9.0360	2.14804
العثور على الفكاهة في الحياة اليومية	9.9470	1.93921	10.4099	1.50669
الضحك على النفس	8.1439	2.40589	7.9955	2.81640
الفكاهة خلال الضغوط	8.9773	1.64138	9.9054	1.49056
الدرجة الكلية	54.1515	9.83954	56.5315	9.06020

تحليل التباين الثنائي لدرجات أفراد عينة الدراسة علي مقياس حس الفكاهة لمتغيرات النوع والتخصص والوظيفة ولغة الدراسة وفئة الدراسة

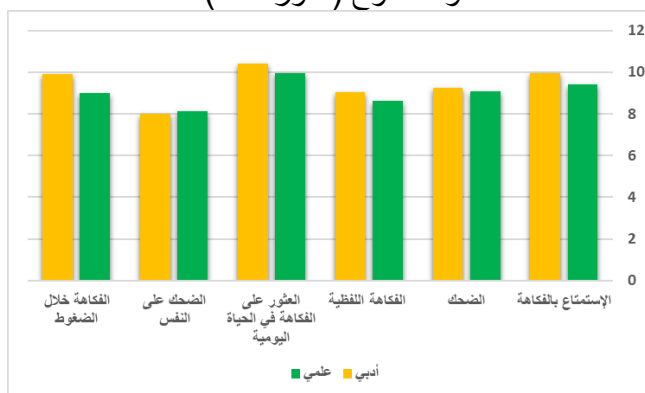
الأبعاد	مصدر التباين	مجموع الدرجات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الاستمتاع بالفكاهة	متغير التخصص (علمي / أدبي)	28.270	1	28.270	6.174	0.05
	النوع (ذكور / إناث)	0.043	1	0.043	0.009	غير دالة
	التفاعل بين النوع والتخصص	10.188	1	10.188	2.225	غير دالة
	الخطأ	1602.466	350	4.578		
	الكلية	1639.119	353			
الضحك	متغير التخصص (علمي / أدبي)	6.643	1	6.643	1.697	غير دالة
	النوع (ذكور / إناث)	32.799	1	32.799	8.380	0.01
	التفاعل بين النوع والتخصص	1.022	1	1.022	0.261	غير دالة
	الخطأ	1369.954	350	3.914		
	الكلية	1405.831	353			
المثاقبة الفكاهة	متغير التخصص (علمي / أدبي)	23.056	1	23.056	5.109	0.05
	النوع (ذكور / إناث)	38.830	1	38.830	8.605	0.01
	التفاعل بين النوع والتخصص	1.362	1	1.362	0.302	غير دالة
	الخطأ	1579.366	350	4.512		
	الكلية	1633.017	353			
المثاقبة الفكاهة في حضور على	متغير التخصص (علمي / أدبي)	22.977	1	22.977	8.210	0.01
	النوع (ذكور / إناث)	14.645	1	14.645	5.233	0.05
	التفاعل بين النوع والتخصص	0.643	1	0.643	0.230	غير دالة
	الخطأ	979.541	350	2.799		
	الكلية	1012.068	353			
الضحك على النفس	متغير التخصص (علمي / أدبي)	0.042	1	0.042	0.006	غير دالة
	النوع (ذكور / إناث)	51.146	1	51.146	7.277	0.01
	التفاعل بين النوع والتخصص	6.135	1	6.135	0.873	غير دالة
	الخطأ	2460.011	350	7.029		
	الكلية	2513.085	353			
الضحك خلال الضغوط	متغير التخصص (علمي / أدبي)	58.380	1	58.380	24.330	0.01
	النوع (ذكور / إناث)	2.518	1	2.518	1.049	غير دالة
	التفاعل بين النوع والتخصص	2.826	1	2.826	1.178	غير دالة
	الخطأ	839.842	350	2.400		
	الكلية	915.254	353			
الدرجة الكلية	متغير التخصص (علمي / أدبي)	641.892	1	641.892	7.396	0.01
	النوع (ذكور / إناث)	447.030	1	447.030	5.151	0.05
	التفاعل بين النوع والتخصص	48.544	1	48.544	0.559	غير دالة
	الخطأ	30376.883	350	86.791		
	الكلية	31293.153	353			

أوضح من الجدول السابق وجود تأثير دال إحصائياً لمتغير التخصص (علمي / أدبي) على جميع الأبعاد والدرجة الكلية في اتجاه التخصص الأدبي باستثناء بعدي (الضحك والضحك على النفس) فلم تكن هناك فروق وكذلك متغير النوع (ذكور / إناث) فيوجد تأثير على جميع الأبعاد والدرجة الكلية في اتجاه الاناث باستثناء بعدي (الاستمتاع بالفكاهة والفكاهة خلال الضغوط) أما التفاعل بين متغيري التخصص والنوع لم يكن هناك تأثير في تباين درجات أفراد عينة الدراسة علي مقياس حس الفكاهة.

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين



شكل (17) الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس حس الفكاهة وفقاً للنوع (ذكور/إناث)



شكل (18) الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس حس الفكاهة وفقاً للتخصص العلمي (علمي/أدبي)

الفرض السادس : "يمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة على مقياس الرفاهة النفسية من خلال درجاتهم على مقياس صناعة المعنى وحس الفكاهة" وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام أسلوب الانحدار الخطي المتعدد كما يتضح في الجدول الآتي.

جدول (28) نتائج اختبار معامل الانحدار البسيط بين صناعة المعنى والرفاهة النفسية

المعالم	القيمة المقدرة B	الخطأ المعياري لـ B	معامل الخطأ المعياري Beta	قيم اختبار (ت)	قيم الدلالة p	قيم الدلالة الإحصائية
الجزء الثابت	9.437	0.652		14.464	0.000	دالة 0.01
صنع المعنى الاسري	0.477	0.064	0.212	7.447	0.000	دالة 0.01
صنع المعنى الأخلاقي	0.331	0.077	0.113	4.295	0.000	دالة 0.01

د. ساره حسام الدين مصطفى

غير دالة	0.839	0.203	0.012	0.078	0.016	صنع المعنى الاجتماعي
دالة 0.01	0.002	3.148	0.155	0.068	0.215	صنع المعنى الذاتي
دالة 0.01	0.000	9.184	0.206	0.044	0.405	الإستمتاع بالفكاهة
دالة 0.01	0.000	13.903	0.313	0.048	0.664	الضحك
دالة 0.01	0.000	16.242	0.411	0.050	0.809	الفكاهة اللفظية
دالة 0.01	0.000	8.658	0.166	0.048	0.416	العثور على الفكاهة في الحياة اليومية
دالة 0.01	0.000	23.002	0.490	0.034	0.779	الضحك على النفس
دالة 0.01	0.000	11.198	0.243	0.057	0.641	الفكاهة خلال الضغوط
2 معامل الارتباط (ر) = 0.974** معامل التحديد (ر ²) = 0.950 الخطأ المعياري للنموذج = 0.653 قيمة اختبار (ف) = 645.637 درجة الحرية = (1، 353) مستوي الدلالة = 0.000 دالة عند 0.01						

- يتضح من الجدول (28) أنه يمكن التنبؤ بالرفاهة النفسية من خلال متغير صناعة المعنى.

ومعادلة التنبؤ تكون علي الشكل الآتي

$$\text{الرفاهة النفسية} = 0.477 \text{ صنع المعنى الاسري} + 0.331 \text{ صنع المعنى الأخلاقي} + 0.016 \text{ صنع المعنى الاجتماعي} + 0.215 \text{ صنع المعنى الذاتي} + 0.405 \text{ الإستمتاع بالفكاهة} + 0.664 \text{ الضحك} + 0.809 \text{ الفكاهة اللفظية} + 0.416 \text{ العثور على الفكاهة في الحياة اليومية} + 0.779 \text{ الضحك على النفس} + 0.641 \text{ الفكاهة خلال الضغوط} + 9.437$$

- أكدت نتائج الجدول السابق علي معنوية نموذج الانحدار الخطي البسيط حيث أكد علي ذلك قيمة اختبار ف (المحسوبة = 645.637) مما يؤكد علي دلالتها الإحصائية عند مستوي معنوية (0.01) وذلك بدرجات حرية (1، 353).
- أيضا أكدت النتائج علي وجود علاقة طردية بين ابعاد صناعة المعنى وحس الفكاهة من جهة والرفاهة النفسية من جهة حيث أكد علي ذلك قيمة معامل الارتباط التي بلغت (ر = 0.974) ويرجع ذلك إلى أن المتغيرات المستقلة لها تأثير كبير على الرفاهة النفسية.
- كما أن التغيرات التي تطرأ علي الرفاهة النفسية ترجع إلى التغيرات التي تطرأ علي ابعاد صناعة المعنى وحس الفكاهة بنسبة (95.00%) قوية جدا ولها تأثير كبير – حيث أكد ذلك قيمة معامل التحديد.

أظهرت نتائج الدراسة الحالية صدق فروض الدراسة ، حيث جاء الفرض الأول ليؤكد على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس الرفاهة النفسية ودرجات أفراد العينة على مقياس صناعة المعنى ، حيث أكد (189 : 1992) Shek أن هناك علاقة ارتباطية بين المعنى في حياة الفرد والشعور بالسعادة وجودة حياته ، كما ذكر (2006 : Helgeson , et al . 800) أن معنى الحياة يعتبر بمثابة منبىء لصحة نفسية وجسمية أفضل للفرد وتوافق جيد مع الأمراض التي يمر بها ، ويعمل على خفض الشعور بالاكتئاب لدى الأفراد ، بالإضافة إلى ما ذكرته العديد من الدراسات عن قوة التنبؤ بمعنى العمل في ارتفاع مستوى الالتزام والطاقة لدى الأفراد Commitment & Energy وكذلك الشعور بالرضا الوظيفي (24 : 1997) Wrzesniewski , et al . مما قد يسهم في تحسن حالة الفرد النفسية ، والتخفف من الضغوط المحيطة به وزيادة مؤشر الرفاهة النفسية لديه.

كما أثبتت العديد من الدراسات في أمريكا الجنوبية وجود فوائد عديدة للبحث عن المعنى في الحياة من الأحداث الماضية ، حيث أن البحث عن المعنى يرتبط إيجاباً بالرفاهة النفسية ويعد مؤشراً إيجابياً للعديد من السمات مثل الرضا عن العلاقات والحدود الذاتية والرفاهة النفسية والصحة الانفعالية والتفكير الأخلاقي في مراحل عمرية عديدة منها مرحلة المراهقة والرشد ، كما أن البحث عن المعنى في الأحداث يمكن أن ينبئ بمستويات مرتفعة من الرفاهة النفسية ، والعمل على إيجاد المعاني والمقصود هنا ليس فقط البحث عنها ولكن السعي لإيجادها حتى يؤدي لتحقيق السعادة والرفاهة النفسية . (Bluck . , & Gluck 2004 : 545)

أما فيما يخص الفرض الثاني للدراسة الحالية ، فقد تحققت الباحثة من صدق الفرض الذي ينص على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس الرفاهة النفسية ودرجات أفراد العينة على مقياس حس الفكاهة"

حيث أكدت الدراسات الارتباطية على العلاقة الإيجابية بين حس الفكاهة والرفاهة النفسية بما في ذلك زيادة تقدير الذات لدى الفرد وانخفاض الاكتئاب والقلق والعُصابية (90 ، 1993) ، Kuiper ., & Martin ، كما أن (2016) Disaabato et al. وضع تصور للرفاهة النفسية تتكون من بعدين أساسيين أولهما : أ- المتعة Hedonia وتشير للحالات الانفعالية الإيجابية مثل ما ورد في نموذج Emmons.,& Diener للرفاهة النفسية الذاتية subjective ، والبعد الثاني يسمى بالإيديومينيا Eudaimonia التي تشير لوجود نقاط القوى من خلال صناعة المعنى . ومن خلال هذين البعدين أكدت الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين الرفاهة النفسية وكلا من الأمل Hope والعزيمة Grit وامتلاء المعنى في الحياة وكذلك المرونة النفسية Resilience.، ولعل هذا التصور يعكس في شقه الأول علاقة الرفاهة النفسية بالمتعة ومسبباتها وأثارها كحس الفكاهة وروح الدعابة والمرح والضحك بأشكاله ، مما يؤكد على العلاقة الإيجابية بين المتغيرين.

كما أكدت دراسة Cann et al (2008) على العلاقة الإيجابية بين حس الفكاهة والرفاهة النفسية لدى الأفراد خاصة في الحياة الزوجية والحياة المليئة بالصراعات في العمل ، كما أكدت دراسة Overholser ., 1992 على العلاقة العكسية بين حس الفكاهة ومفهوم الذات لدى الفرد باعتبارها أحد أهم أركان الرفاهة النفسية ، كما أشارت دراسة Kuiper et al (1993) على ارتباط حس الفكاهة بالجوانب الإيجابية في التفكير كالتفاؤل والمشاعر الإيجابية كالسعادة وبالعديد من المفاهيم الإيجابية وكان على رأسها الرفاهة النفسية ، كما أكدت دراسة حديثة نسبياً كدراسة (2019) Sousa et al على أهمية حس الفكاهة كمتغير مستقل يمكن توظيفه في تحسين الرفاهة النفسية للأفراد ، وخصوصاً من يعانون من أزمة صحية حادة ، وقد أفادت نتائج الدراسة بارتفاع وتحسن الرفاهة النفسية لدى هؤلاء المرضى.

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين

أما فيما يتعلق بصحة الفروض الثالث والرابع والخامس فقد وجد تأثير دال إحصائياً لمتغير التخصص (علمي/أدبي) على جميع الأبعاد والدرجة الكلية في اتجاه التخصص العلمي على بعد الاستقلالية وفي اتجاه التخصص الأدبي على الأبعاد (السيطرة على البيئة، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين) ولعل هذا يرجع لأن ذوي التخصصات الأدبية غالباً يميلوا إلى تكوين علاقات مع الآخرين أكثر من الانخراط في جوانب تكنولوجية أو التعامل مع الأجهزة الدقيقة أو المعادلات الدقيقة كشأن ذوي التخصص العلمي، وفي المقابل يميل ذوي التخصصات العلمية إلى التفكير باستقلالية والتصرف وفق هذا الأمر أيضاً، أما البعدين (معنى الحياة وتقبل الذات) فلم تكن هناك فروق وقد يرجع هذا لأسباب عديدة منها أن تقبل الذات مفهوم يرتبط بتقييمات الفرد لذاته وخبراته (Ryff, 1989) وهو مفهوم يعكس رؤية الفرد لذاته ولقدراته ولنقاط ضعفه وقوته بغض النظر عن مستواه الاجتماعي أو الاقتصادي أو تخصص دراسته، وكذلك معنى الحياة مفهوم يعكس استعداد الفرد للهدف من وجوده في الحياة والاستمرار فيها (Frankl., 2004)، أما متغير النوع (ذكور/إناث) فيوجد تأثير على الأبعاد (السيطرة على البيئة، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين) والدرجة الكلية في اتجاه الإناث ولعل هذا السبب يرجع إلى ميل عينة الدراسة من الإناث الراشدين إلى تكوين علاقات تفاعلية موجبة مع الآخرين والرغبة في السيطرة على المعطيات البيئية من حولهن وكذلك تطلعهن لنمو المعرفة وتنمية قدراتهن العلمية والمهارية والأدائية من أجل الوصول لمستويات أفضل من السعادة والصحة النفسية والرفاهة النفسية في حين أغلب الذكور الراشدين من عينة الدراسة كان هدفهم الأساسي في الحياة البحث عن وظيفة أفضل تساعد على التوافق مع ضغوط الحياة المادية، وكذلك رغبتهم في التوافق بين أكثر من وظيفة لاشباع ذات الهدف المذكور سلفاً على عكس الإناث اللاتي يؤدين أكثر من دور في الحياة كأم وزوجة وعاملة مما يتطلب البحث عن

مهارات تمكنها من مواجهة هذه الضغوط، ولقد ذكر (Garfat , 2004 : 10) أن هناك بعض الخصائص التي تُعبر عن فاعلية الأفراد العاملين على رعاية الأطفال والشباب في دور الرعاية والمدارس والحضانات وغيرها في التعامل مع أحداث الحياة اليومية ومنها : أن يكون لديه فهم للتغيرات التي تحدث حوله ، يكون لديه طريقة لفهم ومعرفة شخصية كل فرد ، يكون لديه وعي جيد وقدرة على التنظيم بين شخص وآخر، يكون لديه القدرة على عمل علاقات مع الشباب. ويكون متفهم لمفهوم " صناعة المعنى " والأمر هنا ليس له علاقة بجنس أو تخصص القائم بعملية الرعاية.

ولم تكن هناك فروق دالة إحصائية على الأبعاد (الاستقلالية و معنى الحياة وتقبل الذات) بين الذكور والإناث ولعل هذا قد يرجع إلى طبيعة هذه المفاهيم حيث أن معنى الحياة وتقبل الذات أصبحت مفاهيم حياة يبحث عنها الكبير والصغير ذوي التخصصات المختلفة وكذلك الذكور والإناث، فهي أمور من شأنها تحسن أداء الفرد في بيئته سواء كانت بيئة عمل أو أسرة إلى غيره ، أما الاستقلالية فتشير لاحتساس الفرد بتقرير مصيره Ryff (1989:1072) ومن وجهة نظر الباحثة أمر له شأن بخصائص الشخصية، في حين التفاعل بين متغيري التخصص والنوع لم يكن له تأثير في تباين درجات أفراد عينة الدراسة علي مقياس الرفاهة النفسية ، وهذا ما أكدته دراسة (Schimmack etal. 2002) و دراسة (Ryff,2014).

في حين كان هناك تأثير دال إحصائيا لمتغير التخصص (علمي /أدبي) على جميع الأبعاد والدرجة الكلية في اتجاه التخصص الأدبي باستثناء بعد (صنع المعنى الاسري) فلم تكن هناك فروق ، ولعل هذا يرجع إلى وجهة النظر بأن ذوي التخصصات الأدبية ممن درسن الفلسفة وعلم النفس على وجه الخصوص يهتموا بالبحث عن المعاني والأهداف في الحياة والتطلع إلى صناعتها إن لم توجد على عكس ذوي التخصصات العلمية التي لا تهتم كثيراً بهذا النوع من المفاهيم التي يصفونها بأنها فلسفية ، وكذلك متغير النوع (ذكور /إناث) فيوجد تأثير على بعد

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين

صنع المعنى الاسري والدرجة الكلية في اتجاه الاناث وقد يرجع ذلك إلى رغبة الإناث وميولهن الفطرية في الحفاظ على أسرهن والعمل على تطويرها ودفنها وهذا ما أكدته دراسة Bruner , 1990 الذي أشار إلى أن صناعة المعنى أمر له علاقة وثيقة الصلة بالخبرات التي اكتسبها الفرد في الماضي معتمداً على خبراته الماضية ورؤيته للحاضر وثقافته ومستوى تعليمه وعلاقاته الاجتماعية وكذلك رضاه الشخصي عنهم ، كل هذا يدفع الفرد لصناعة معاني ، وأضافت دراسة (Proulx , & Heine 2006) على أهمية المعاني العالمية من معتقدات وقيم يتبناها الفرد تشكل صناعة للمعنى ، ولم تكن هناك فروق دالة إحصائية على باقي الأبعاد بين الذكور والاناث أما التفاعل بين متغيري التخصص والنوع لم يكن هناك تأثير في تباين درجات أفراد عينة الدراسة علي مقياس صناعة المعنى .

كما أن هناك تأثير دال إحصائياً لمتغير التخصص (علمي / أدبي) على جميع الأبعاد والدرجة الكلية في اتجاه التخصص الأدبي باستثناء بعدي (الضحك والضحك على النفس) فلم تكن هناك فروق وقد يرجع السبب لطبيعة التخصصات الأدبية من حيث التخفف من أعباء الدراسة مقارنة بذويهم من التخصصات العلمية فيميلوا للضحك والدعابة واستخدامهما في التوافق مع الضغوط وكذلك متغير النوع (ذكور / إناث) فيوجد تأثير على جميع الأبعاد والدرجة الكلية في اتجاه الاناث باستثناء بعدي (الاستمتاع بالفكاهة والفكاهة خلال الضغوط) ولعل هذا ما أكدته دراسة (Hurst,2000) التي تؤكد على فاعلية حس الفكاهة أثناء الضغوط وزيادة الدافعية للأفراد لمواجهة الضغوط وخلق حالة من التوازن للأفراد وكذلك دراسة Thorston , & Powell , 1993b تؤكد على زيادة قدرة النساء أكثر من الرجال في استخدام الفكاهة كأسلوب مواجهة للضغوط وكذلك للتأقلم وخاصة مع ارتفاع السن ، أما التفاعل بين متغيري التخصص والنوع لم يكن هناك تأثير في تباين درجات أفراد عينة الدراسة علي مقياس حس الفكاهة.

وفيما يخص الفرض السادس فيمكن التنبؤ بدرجات افراد العينة علي مقياس الرفاهة النفسية من خلال درجاتهم على مقياس صناعة المعنى وحس الفكاكة حيث أن صناعة المعنى وحس الفكاكة يعملوا بمثابة استراتيجيات مواجهة لأحداث الحياة اليومية المعتادة مثل بيئة العمل حيث أشار (13: 1994) May, et al أن صناعة المعنى يعمل كميكانيزم أو آلية يشعر من خلالها الأفراد بالحيوية والنشاط Energized في عملهم ، ويتضح هذا المعنى من تأثيرات اجتماعية وسمات شخصية بالإضافة لبيئة العمل نفسها ، وأكد (950 : 2007) Herold et al على أهمية صناعة المعنى في بيئة العمل من أجل إحداث تغيير إيجابي في المنظمة التي ينتمي إليها الفرد ، فالتغيير الإيجابي في المنظمة يعكس قيم الفرد الشخصية وكذلك أهدافه.

بالرغم من أن الشعور بالهدف والمعنى (مكون معرفي) مهم في شعور الفرد بالمعنى في الحياة ، إلا أنه ليس من الواضح كيف سيكون حس الفكاكة ذات صلة مباشرة ، فالفكاكة ليست بطبيعتها تجربة موجهة نحو هدف ، ولكن الفكاكة ترتبط بالعديد من الجوانب المعرفية للمعنى في الحياة ، فالانفعالات الإيجابية منبأ قوي بالمعنى في الحياة بشكل عام ، وحس الفكاكة يدعم المعنى في الحياة لخفض مشاعر التوتر والقلق (220 , 2001 , Fredrickson).

كما أنه قد تسهم جوانب محددة وأنواع خاصة من الفكاكة في عمليات صناعة المعنى ، مثل الأنواع الصحية من حس الفكاكة والذي يعمل على تحسين أو تعزيز الذات Self – enhancement من أجل خفض التناقضات بين المعاني العالمية والموقفية وخفض الضغوط المصاحبة لهذا. فحس الفكاكة التي تقوم على تحسين الذات ترتبط بالحفاظ على روح الدعابة حتى في أصعب المواقف ، والأشخاص الذين يميلون لاستخدام هذا النوع من الفكاكة غالباً يكونوا أكثر استمتاعاً (بدلاً من الحزن) بدلاً من التناقضات ومواجهتها بطريقة ضاغطة.

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين

كما أن استخدام نوع الفكاهة الذي يفضله الناس كنوع الدعابة غير المنطقية أو استخدام التورية Puns في العبارات يمكن أن تؤدي بالفرد للرفاهة النفسية ، وأكدت الدراسات على ارتباط هذا النوع بصناعة المعنى في حل العديد من المشكلات ، وفي العموم الفكاهة تسهم في صناعة المعنى وحل التناقض بين المعاني العامة والموقفية لأنها مرتبطة معها ، وكذلك لديها القدرة على تحفيز العقلية الأقل جدية أو التي تميل لعدم التركيز على الأهداف ، فهذا المنظور الفكاهي يمكن الأفراد من إعادة تقييم التجارب المجهدة لهم بطريقة أقل تهديداً لهم ، فعلى سبيل المثال الرسوب في إحدى الاختبارات قد يكون أمر موتر ومهدد لشخص ذو عقلية جادة راغب في الحفاظ على التقدير التراكمي وعلى العكس قد يكون الفشل في إحدى الاختبارات بالنسبة لشخص آخر أمر أقل توتر بكثير أو قد لا يشكل له أي عبء (Schnell , 2009 : 485).

كما قد تؤدي عملية صناعة المعنى إلى تحسين التوافق والرضا عن الفرد خصوصاً إذا وجد أو صنع معنى محدد مناسب ، فصناعة المعاني الطويلة وغير المثمرة قد تؤدي لمزيد من اجترار سوء التوافق (Segerstorm et al. 2003 : 910).

كما يقترح نموذج (Wrzeniewski et al (2003 : 93 – 135 كيفية وجود المعنى في العمل من خلال صناعة المعنى بين الأشخاص حيث عرف معنى العمل على أنه فهم العاملين لطبيعة عملهم ومحتواه وتقدير قيمة ما يؤدونه كنتيجة لصناعة المعنى المستمر ، فمن خلال هذا النموذج يمكن التنبؤ بجهود العاملين لإنشاء محتوى جديد أو لتغيير أشياء غير مرضي عنها في بيئة العمل ، وتحويلها لأشياء ذات معنى وقيمة ، كما يؤكد نموذج بارك لصناعة المعنى أن صناعة المعاني الناجحة يمكن أن تؤدي بالإنسان للرفاهة النفسية وتعمل على خفض الاضطرابات النفسية (1235 , 2016 , Park) ويؤكد (Polster (1987 : 138 أن الحياة والأشخاص التي نقوم ببناءها وإعدادها هي نتيجة عملية بناء المعنى .

قامت الدراسة الحالية بالبحث عن طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة الثلاثة صناعة المعنى وحس الفكاهة والرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين وذلك من خلال ترجمة ثلاث مقاييس وهم : مقياس صناعة المعنى إعداد Banyard,et al(2013) ومقياس حس الفكاهة إعداد McGhee, 2021 ، وكذلك مقياس الرفاهة النفسية إعداد Ryff & Keyes, 1995 وتوصلت الدراسة لوجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرات الثلاثة ، كما أن صناعة المعنى وحس الفكاهة يسهما بالتنبؤ بمتغير الرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين.

التوصيات البحثية:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية، يمكن استخلاص بعض التوصيات لدراسات لاحقة تغطي احتياجات بحثية بارزة، وذلك على النحو التالي:

- 1- الحاجة إلى دراسات ارتباطية حول متغير صناعة المعنى وذلك لندرة الدراسات العربية التي تناولت هذا المتغير ولأهميته الشديدة في مجتمع اليوم المليء بالضغوط .
- 2- تصميم دراسات تدخلية لتنمية صناعة المعنى لدى الراشدين باعتباره أحد المتغيرات المهمة في الحياة والتي تساعد الأفراد على تكوين رؤى مستقبلية لحياتهم.
- 3- الحاجة إلى دراسات تدخلية لذوي الضغوط المرتفعة مثل ذوي الأمراض المزمنة وكذلك القائمين برعاية مسنين أو مرضى وذلك من أجل تنمية صناعة المعنى وكذلك حس الفكاهة لديهم ، فهم يعملوا بمثابة استراتيجيات مواجهة للضغوط التي يواجهونها ، وفي نفس الآن بمثابة خطة إرشادية تكاملية للتعامل مع أحداث الحياة اليومية.
- 4- الحاجة إلى الاهتمام بمزيد من الدراسات الارتباطية والتدخلية لتحسين مفاهيم جودة الحياة والرفاهة النفسية والسعادة والازدهار النفسي باعتبارهم غايات إيجابية علينا جميعاً أن نسعى إليها.
- 5- البحث عن استراتيجيات وفنيات صناعة المعنى وحس الفكاهة للاستفادة من هذه الاستراتيجيات والفنيات في الدراسات التدخلية ، حيث يلعب هذين المتغيرين دوراً مهماً وفعالاً في اكتساب العديد من الانفعالات الإيجابية وتحقيق منافع ذات مدى طويل مثل الرضا عن الحياة والاستمتاع بالحياة.

قائمة المراجع

- 1- أسماء عبد المقصود عبد اللطيف (2014) . البنية العاملية لمكونات الذكاء الانفعالي وقيمة الذات والرفاهة النفسية في ضوء متغيري الإنجاز وتحقيق الذات لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير ، كلية التربية . جامعة دمنهور.
- 2- آمال عبد السميع باظه وفريدة عبد الغني السماحي ومجيدة حمدي السيد (2022) . برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين الرفاهة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية . جامعة كفر الشيخ ، 106 ، 259 -281.
- 3- إيمان السعيد إبراهيم (2021) . حس الفكاهة التدريسي وعلاقته بأنماط الضبط الصفي في ضوء بعض المتغيرات لدى معلمات رياض الأطفال. مجلة دراسات الطفولة – كلية الدراسات العليا للطفولة ، مج 24 ، ع 92 ، 29-43
- 4- حنان السيد عبد القادر (2020) . الرفاهة النفسية في علاقتها بكل من الرهاب الاجتماعي وجودة الحياة لدى طلاب قسمي الأدبي والعلمي . رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية . دراسات نفسية . مج30 : ع 1 : 165 – 192.
- 5- رمضان عاشور حسين (2019) . نمذجة العلاقات السببية بين حس الفكاهة والإندماج الأكاديمي والهناء النفسي لدى الطلاب معلمي التربية الخاصة. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية ، 43 ، 1 ، 158-244.
- 6- ريهام محي الدين (2021) . الذكاء الوجداني كأحد العوامل المنبئة بالرفاهة النفسية. المجلة الاجتماعية القومية ز المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية . مجلد 58 : ع 2 : 31-71
- 7- سهام علي عبد الغفار (2019) . حرية الإرادة والحس الفكاهي والعفو كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية . مجلة كلية التربية ، جامعة الإسكندرية ، مجلد 29 : ع 4 : 21-78.
- 8- منى عبد المنعم حسن (2018) . الخصائص السيكمترية لمقياس الرفاهة النفسية لدى الشباب الجامعي .مجلة الإرشاد النفسي ، كلية التربية جامعة عين شمس ، عدد 56 : 131-158

- 9- Amabile, T., & Kramer, S. (2012). To give your employees meaning, start with mission. Retrieved from <http://blogs.hbr.org/2012/12/to-give-your-employees-meaning>.
- 10- Atkinson, R.F. (1993). *Humor in philosophy*. In Cameron. K. (ed.l. Humor and History. Oxford: Cromwell Press, 10-20.
- 11- Bakracheva, M. (2019) Coping Effects on Life Meaning, Basic Psychological Needs and Well-Being. *Psychology*, 10, 1375-1395.doi: 10.4236/psych.2019.1010090.
- 12- Balgobin, Melissa. 2021.The Role of Spiritual Well-Being in the Psychological Well-Being of Adults with History of Childhood Trauma .Barry University ProQuest *Dissertations Publishing*, 28493319.
- 13- Banyard, V., Hamby, S., Grych, J., (2013). Meaning Making Practices. Sewanee, TN: Life Paths Research Program.

- 14- Bar on, R.(2005). Emotional Quotient Inventory, *Technical Manual*. Toronto;Multi Health System, CRT press
- 15- Besser , A .,& Hill , v (2011). Pathological Forms of Narcissism and Perceived Stress During the Transition to the University: The Mediating Role of Humor Styles. *International Journal of Stress Management*, 18(3),197-221 (DOI:10.1037/a0024826)
- 16- Bluck, S., & Gluck, J. (2004). Making things better and learning a lesson: Experiencing wisdom across the lifespan. *Journal of Personality*, 72, 541-572.
- 17- Bruner, J. (1990). *Acts of meaning*. Cambridge, Mass: Harvard University Press.
- 18- Cann, A., & Collette, C. (2014). Sense of Humor, Stable Affect, and Psychological Well-Being. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 464-479. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.746>
- 19- Cann, A., Norman, M., Welbourne, J., & Calhoun, L. (2008). Attachment styles, conflict styles and humour styles: Interrelationships and associations with relationship satisfaction. *European Journal of Personality*, 22, 131-146.
- 20- Carnicer, J., Calderon, C. & Santacana, M. (2017). Psychometric Properties of the Life Orientation Test (LOT-R) and Its Relationship with Psychological Well - Being and Academic Progress in College Students. *Revisit Latin-Americans de Psychologies*, 49, 19–27.
- 21- Cavanaugh D.L., Sutherby C.G., Sharda E., Hughes A.K., Woodward A.T.(2020) . The relationship between well-being and meaning-making in kinship caregivers .*Children and Youth Services Review*, 116 , 105271.
- 22- Casado-Kehoe, M., Vanderbleek, L., & Thanasiu, P. (2007). Play in couples counseling. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 15, 133-136.
- 23- Cash, K.C. and Gray, G.R. (2000), “A framework for accommodating religion and spirituality in the workplace”, *Academy of Management Executive*, 14, 124-34.
- 24- Chalofsky, N. (2010). *Meaningful workplaces: Reframing how and where we work* [KindleEdition].
- 25- Chopra, D. (2008). *Why is God laughing? The path to joy and spiritual optimism*. New York, NY: Harmony.
- 26- Cousins, Norman. (1979). *Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient*. W.W.Norton and Company, New York.

- 27- Cole, B. S., Hopkins, C. M., Tisak, J., Steel, J. L., & Carr, B. I. (2008). Assessing spiritual growth and spiritual decline following a diagnosis of cancer: Reliability and validity of the spiritual transformation scale. *Psycho- Oncology*, 17, 112–121
- 28- Craik, K.H., Lampert, M.D., & Nelson, A.J. (1996). Sense of humor and styles of everyday humorous conduct. *Humor: International Journal of Humor Research*. 9,273-302.
- 29- Davis, C. G., Wortman, C. B., Lehman, D. R., & Silver, R. (2000). Searching for meaning in loss: Are clinical assumptions correct? *Death Studies*, 24, 497–540. (doi:10.1080/07481180050121471).
- 30- Davis, W (2015). Making Sense and Making Fun: Humor in the Context of Situational Meaning Making and Global Meaning. *Doctoral dissertation*, Texas A & M University. Available electronically from <https://hdl.handle.net/1969.1/155121>.
- 31- De Caroli ME, Sagone E.(2016). Resilience and psychological well-being: differences for affective profiles in Italian middle and late adolescents. *Revista INFAD De Psicologia*1:149–160 (DOI 10.17060/ijodaep.2016.n1.v1.237).
- 32- Decker, W., & Rotundo, D. (2001). Relationships among gender, type of humor, and perceived leader effectiveness. *Journal of Managerial Issues*, 13, 450-465.
- 33- Derks ,P(2013). Humanism as a meaning Frame . In A Pinn. *What is Humanism and why does it Matter?* (Studies in Humanist Thought and Praxis , 42-58). Acumen Publishing.
- 34- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian journal of clinical psychology*, 24, 25-41.
- 35- Eastman, M. (1972). *The Sense of Humor*. New York: Octagon Books.
- 36- Evans-Palmer, T. (2009). *The relationship between sense of humor and self-efficacy: An exploration of the beliefs of art teachers* (Order No. 3388226). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (305169338).
- 37- Ferreira-Valente , A ., o Fontes , F ., Pais-Ribeiro , J ., & Jensen , M (2023). The Meaning Making Model Applied to Community-Dwelling Adults with Chronic Pain. *Journal of Pain Research* , 14 , 2295 – 2311.
- 38- Frankl, V.E. (1963), *Man's Search for Meaning*, First Washington Square Press, New York, NY.

- 39- Frankl, V. E. (2004). *Man's search for meaning*. United Kingdom: Ebury Publishing.
- 40- Frazier, P. & Steger, M. (2005). Meaning life: one link in the chain form religiousness well-being. *Journal of counseling psychology*, 52, (4), 574- 582.
- 41- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218- 226
- 42- Fullan, M. (2008). *The six secrets of change*. San Francisco: Wiley.
- 43- Garfat , I (2004) . Meaning – Making and intervention in child and youth care practice . *Scottish Journal of Residential child care* , 3 (1) , 9-16.
- 44- Gaskin, J. & Lim, J. (2016), "Model Fit Measures", AMOS Plugin. [Gaskination'sStatWiki](#).
- 45- Habermas, T., & Bluck, S. (2000). Getting a life: The emergence of the life story in adolescence. *Psychological Bulletin*, 126, 748-769.
- 46- Hampes, W. (2005). Correlations Between Humor Styles and Loneliness. *Psychological Reports*, 96, 747-750.
- 47- Hebert R, Zdaniuk B, Schulz R, Scheier M. (2009)Positive and negative religious coping and well-being in women with breast cancer. *Journal of Palliative Medicine*,12,537–545.
- 48- Helgeson, V.S., Reynolds, K.A. and Tomich, P.L. (2006), “A meta-analytic review of benefit finding and growth”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 797-816.
- 49- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American Psychologist*, 69, 561-574.
- 50- Herold, D.M., Fedor, D.B. and Caldwell, S.D. (2007), “Beyond change management: a multilevel investigation of contextual and personal influences on employees' commitment to change”, *Journal of Applied Psychology*, 92, 942-51.
- 51- Hills,P; Argyle ,M (2002). The oxford happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well being.*Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082.
- 52- Holland, J. C., & Reznik, I. (2005). Pathways for psychosocial care of cancer survivors. *Journal of Palliative Medicine* ,704, 2624–2637.(doi:10.1002/cncr.21252)
- 53- Holmes, J., & Marra, M. (2006). Humour and leadership style. *Humor*, 19, 119-138.

- 54- Hurst, R. (2000). That's not funny, that's sick: humor, leadership and gender (*Doctoral dissertation* , University of La Verne
- 55- Iswardani, T; Dewi, Z; Winarini ,W; Irwanto, I(2022) Meaning-Making among Drug Addicts during Drug Addiction Recovery from the Perspective of the Meaning-Making Model . *Psych; Basel* . 4, 3, 589 – 570.
- 56- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: Free Press.
- 57- Jeserich, F ., & Stausberg , M (2015) . Making sense of July 22nd: Outcomes of secular and religious/spiritual reappraisal and coping processes . A RESEARCH PROPOSAL AND ITS EVALUATIONS. *German Journal for Young Researchers*,22(3),112-119.
- 58- Joaquin , G , A (2014) Does Meaning in Life Predict psychological Well – Being . An Analysis using the Spanish version of the purpose in life Test and the Ryff scales. . *The European Journal of counseling Psychology*. 3(2) , 90-99.
- 59- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2009). An Educational Psychology Success Story: Social Interdependence Theory and Cooperative Learning. *Educational Researcher*, 38, 365-379
- 60- Kamboj,K ., Kannu Priya, .,&Garg, Pooja(2021)Teachers' psychological well-being role of emotional intelligence and resilient character traits in determining the psychological well-being of Indian school teachers. *The International Journal of Educational Management*; Bradford , 35, 4, 768-788. DOI:10.1108/IJEM-08-2019-0278
- 61- Kapikiran,N (2011). Focus on positive and negative information as the mediator of the relationship between empathy tendency guilty and psychological well-being in university students .*Educational Sciences :Theory and Practice*, 11,3,1141-1147.
- 62- Keith-Spiegei, P. (1972). Early conceptions o f humor: Varieties and issues. *The Psychology of Humor*. New York: Academic Press, 3-39.
- 63- Keyes, C. L. M., Hysom, S. J., & Lupo, K. L. (2000). The positive organization: Leadership legitimacy, employee well-being, and the bottom line. *The Psychologist-Manager Journal*, 4(2), 143.
- 64- Kuiper, N.A., Martin, R.A., & Olinger, L.J. (1993). Coping humour, stress, and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Sciences*. 25. 81-96.

-
- 65- Krueger, M. (1994). Rhythm and presence: Connecting with children on the edge. *Journal of Emotional and Behavioral Problems*, 3(1), 49-51
- 66- Lepore, S. J. (2001). A social-cognitive processing model of emotional adjustment to cancer. In A. Baum & B. Anderson (Eds.), *Psychosocial interventions for cancer*, 99-118).
- 67- Liao , Li – Ling (2020) . The Study of Everyday Humor Performance to Sense of Humor, Humor style, Creative Personality and Happiness of Early childhood educators : Using Experience-Sampling Method. *Master's Thesis*.
- 68- Mann, T., de Ridder, D., & Fujita, K. (2013). Self-regulation of health behavior: Social psychological approaches to goal setting and goal striving. *Health Psychology*, 32, 487-498.(doi: 10.1037/a0028533)
- 69- Martin, R. A. (1996). The Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) and the Coping Humor Scale (CHS): A decade of research findings. *Humor: International Journal of Humor Research*. 9-3/4. 251-272.
- 70- Martin, R. A. (1998). *Approaches to the sense of humor: A historical review*. In. Ruch, W. *Sense of Humor*. New York: Mouton de Gruyter, 15-60
- 71- Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1984). Situational Humor Response Questionnaire: Quantitative measure of sense of humor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 145-155.
- 72- Martin, R.A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., and 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, 48-75.
- 73- May, D.R., Gilson, R.L. and Harter, L.M. (2004), "The psychological conditions of meaningfulness, safety and availability and the engagement of the human spirit at work", *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, Vol. 77, pp. 11-37.
- 74- McClelland, D.C., & Cheriff, A.D. (1997). The immunoenhancing effects of humor on secretory IgA and resistance to respiratory infections. *Psychology and Health*. 12, 329-344
- 75- McGhee, P (2021). *Humor as Survival Training for a Stressed-Out World*. Indiana , published by AuthorHouse.
-

- 76- McLean, K. C., & Thorne, A. (2003). Late adolescents' self-defining memories about relationships. *Developmental Psychology*, 39, 635-645.
- 77- McLean, K. C., & Lilgendahl, J. P. (2008). Why recall our highs and lows: Relations between memory functions, age, and well-being. *Memory*, 16(7), 751762. doi.org/10.1080/096582108022-15385
- 78- Muqodas, I., Kartadinata, S., Nurihsan, J., Dahlan, T., Yusuf, S., & Imaddudin, A. (2020). Psychological well-being: A preliminary study of guidance and counseling services development of preservice teachers in Indonesia. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 399, 56-60
- 79- Murphy, K. (2015). *The relationship between sense of humor and social problem-solving abilities in married couples* (Order No. 3717554). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1711784550).
- 80- Nevo, O., Keinana, G., Teshimovsky-Arditi, M. (1993). Humor and pain tolerance. *Humor: International Journal of Humor Research*, 6, 71-88.
- 81- Orang, S., Razini, H., Ramshini, M., & Maryam, T. (2018). Investigating the meaning of life and psychological Well-being in youth, Adults and Elderly. *Iranian Journal of Aging*, 13(2), 182 – 197.
- 82- Overholser, J. C. Sense of Humor when coping with life stress. *Personality and Individual Differences*, 13, 799-804.
- 83- Oxford English Dictionary humour, humor, n. (n.d.). Oxford English Dictionary. Retrieved February 16, 2009, From http://dictionary.oed.com.spot.lib.auburn.edu/cgi/entry/50109252?query_type=word&que
- 84- Pallant JF, Lae L. 2002. Sense of coherence, well-being, coping and personality factors: Further evaluation of the sense of coherence scale. *Personality and Individual Differences* 33:39–48(DOI 10.1016/S0191-8869(01)00134-9.
- 85- Park, C. L. (2009). Overview of theoretical perspectives. In C. L. Park, S. Lechner, M. H. Antoni, & A. Stanton (Eds.), *Positive life change in the context of medical illness: Can the experience of serious illness lead to transformation?* (pp. 11-30). Washington, DC: *American Psychological Association*. doi: 10.1037/11854-001
- 86- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: an integrative review of meaning making and its effects on adjustment to

- stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257-301. doi: 10.1037/a0018301
- 87- Park, C. L. (2016). Meaning making in the context of disasters. *Journal of Clinical Psychology*, 72(12), 1234-1246. doi:10.1002/jclp.22270
- 88- Park, C. L., & Blake E. C. (2020). Resilience and recovery following disasters: The meaning making model. In S. E. Schulenberg (Ed.), *Positive psychological approaches to disaster: Meaning, resilience, and posttraumatic growth*. Springer International, 9-25.
- 89- Park, C., Edmondson, D., Hale-Smith, A., & Blank, T. O. (2009). Religiousness/spirituality and health behaviors in younger adult cancer survivors: Does faith promote a healthier lifestyle? *Journal of Behavioral Medicine*, 32, 582-591
- 90- Park, C., Fenster, J., Suresh, D., & Bliss, D. (2006). Social Support, appraisals, and coping as predictors of depression in cognitive heart failure patients. *Psychology & Health* 21, 773-789.
- 91- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1, 115-144. doi: 10.1037/1089-2680.1.2.115
- 92- Park, C. L., Folkman, S., & Bostrom, A. (2001). Appraisals of controllability and coping in caregivers and HIV+men: Testing the goodness-of-fit hypothesis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69, 481-488. doi: 10.1037/0022-006X.69.3.481
- 93- Park, C. L., & George, L. S. (2013). Assessing meaning and meaning making in the context of stressful life events: Measurement tools and approaches. *Journal of Positive Psychology*, 8, 483-504.
- 94- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York, NY: Oxford University Press.
- 95- Polster, E. (1987). *Every person's life is worth a novel*. New York: W.W. Norton.
- 96- Proulx, T., & Heine, S. J. (2006). Death and black diamonds: Meaning, mortality, and the meaning maintenance model. *Psychological Inquiry*, 17(4), 309-318.
- 97- Randall, K; Ford, T ; Susan S; , Matthew R;. (2021): Physical Activity, Physical Well-Being, and Psychological Well-Being: Associations with Life Satisfaction during the COVID-19 Pandemic among Early Childhood Educators, *International Journal of Environmental Research and Public Health*; 18 (2).

- 98- Richmond, S. G. (2023). *A narrative inquiry into meaning making for adult women living with chronic pain* (Order No. 30317188). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2798526566).
- 99- Rim , K (2022).Meaning – Making in psychotherapy after traumatic loss: Therapists, Perspectives . (*Master Thesis*). The faculty of the Graduate School . The university of Maryland.
- 100- Ruch, W., Köhler, G., & Van Thriel, C. (1996). Assessing the "humorous temperament": Construction of the facet and standard trait forms of the State-Trait-Cherrfulness-Inventory–STCI. *Humor: International Journal of Humor Research*, 9(3-4), 303–339. <https://doi.org/10.1515/humr.1996.9.3-4.303>
- 101- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi: 10.1037//0022-3514.57.6.1069
- 102- Ryff CD(2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*.;83(1):10–28.
- 103- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727
- 104- Ryff,C.,&Singer,B.(2006).Best news yet on the six factor model of well-being. *Social Science Research*,35(4),1103-1119.
- 105- Saarelainen ,S., Maki ,P., Anne ,P.,& Reino,P . (2020) . Relational aspects of meaning in life among older people – a group – interview geotechnology study . *Ageing & Society*, 42 (5) , 1036 – 1039
- 106- Sahoo,F& Mohapatra ,L.(2009) .Psychological Well-Being in Professional Groups .*Journal of the Indian Academy of Applied Psychology* 2(35), 211-217.
- 107- Schnell, T. (2009). The sources of meaning and meaning in life questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *Journal of Positive Psychology*, 4, 483-499.
- 108- Schimmack U, Diener E, Oishi S.(2002). Life-satisfaction is a momentary judgement and a stable personality characteristic: the use of chronically accessible and stable sources. *Journal of Personality* ,70:345–384 DOI 10.1111/1467-6494.05008.

- 109- Schreurs , B ., Bakker , A ., & Schaufeli , W (2009) . Meaning making help during organizational change ? *Emerlad Group publishing limited* , 14 (6) , 508 – 533.
- 110- Sheharyar A, Lubna N, Sumaya B, Shazia K (2021). Family Functioning and Psychological Well-Being: The Mediating Role of Coping Strategies during Covid-19(2021). Lockdown in Pakistan. *Polish Psychological Bulletin* , 52(2) 162–171.
- 111- Shek, D.T.L. (1992), “Meaning in life and psychological well-being: an empirical study using the Chinese version of the purpose in life questionnaire”, *The Journal of Genetic Psychology*, 153, 185-200.
- 112- Segerstrom, S. C., Stanton, A.L., Alden, L. E., & Shortridge, B. E. (2003). A multidimensional structure for repetitive thought: What's on your mind, and how, and how much? *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 909-921.
- 113- Seligman, M. (2011). ***Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being***. Free Press, New York.
- 114- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- 115- Svebak, S. (1974). A theory of sense of humor. *Scandinavian Journal of psychology*. 15.99-107.
- 116- Sousa LMM, Antunes AV, Marques-Vieira CMA, Silva PCL, Severino SSP, José HMG(2019). Effect of humor intervention on well-being, depression, and sense of humor in hemodialysis patients. *Enferm Nefrol.*,22(3):256-265
- 117- Steger, M. F., & Park, C. L. (2012). The creation of meaning following trauma: Meaning making and trajectories of distress and recovery. In R. A. McMackin, E. Newman, J. M. Fogler, T. M. Keane (Eds.) , *Trauma therapy in context: The science and craft of evidence-based practice* (pp. 171-191). Washington, DC US: American Psychological Association. doi:10.1037/13746-008
- 118- Stewart ., N (2022). Meaning – Making Among Women Post – incarceration : A Grounded Theory Exploration Of Resilience Process. *Ph.D. Thesis*. University of Wisconsin – Madison.
- 119- Sultanoff, S. (2003). Integrating humor into psychotherapy. In *Play therapy with adults* (pp. 107-143). Hoboken, NJ: Wiley & Sons
- 120- Temporis , S (2010). Humour as indirect influence: Different types of managers' sense of humour and psychological climate in a team. *Signum Temporis*, 3(1), 51.

- 121- Thompson, S. C., & Janigian, A. S. (1988). Life schemes: A framework for understanding the search for meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 7, 260-280. doi: 10.1521/jscp.1988.7.2-3.260
- 122- Thorson, J. A., & Powell, F.C. (1990). Measure of a sense of humor. *Psychological Reports*, 69, 691-702.
- 123- Thorson, J. A., & Powell, F.C. (1993a). Development and Validation of a multidimensional sense of humor scale. *Journal of Clinical Psychology*. 49.13-23.
- 124- Thorson, J., & Powell, F. (1993b). Sense of humor and dimensions of personality. *Journal of Clinical Psychology*, 49, 799-812
- 125- Tierney, J. (2007, March 13). **What's So Funny? Well, Maybe Nothing** - New York Times. The New York Times.
- 126- Tracy, S., Myers, K., & Scott, C. (2006). Cracking jokes and crafting selves: Sense making and identity management among human service workers. *Communication Monographs*, 73,283-308.
- 127- Twain, M. (1897). **Mark Twain quotations - Humor**. Retrieved July 20, 2007, from <http://www.twainquotes.com/Humor.html>
- 128- VanderVen, K. (1992). From the side of the swimming pool and the evolving story of child and youth care work. *Journal of Child and Youth Care Work*, 8, 5-6.
- 129- Vis, J., & Boynton, H. (2008). Spirituality and transcendent meaning making: Possibilities for enhancing posttraumatic growth. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 27(1-2), 69-86. doi:10.1080/15426430802113814
- 130- Weziak-Bialowolska, D., Bialowolski, P., Lee, M. T., Chen, Y., VanderWeele, T. J., & McNeely, E. (2021). Psychometric properties of flourishing scales from a comprehensive well-being assessment. *Frontiers in psychology*, 12, 1033.
- 131- Willy , C (2017) Meaningful Teaching: An Interpretive Phenomenological Analysis of How International School Teachers Experience Meaningful Work . *A thesis of the requirements for the degree of Doctor of Education*. Northeastern University
- 132- Wrzesniewski, A., Dutton, J. and Debebe, G. (2003), "Interpersonal sensemaking and the meaning of work", *Research in Organizational Behaviour*, 25, 93-135.
- 133- Wrzesniewski, A., McCauley, C., Rozin, P. and Schwartz, B. (1997), "Jobs, careers, and callings: people's relations to their work", *Journal of Research in Personality*, 31, 21-33.

- 134- Wong, P. T. P. (2012c). From logotherapy to meaning-centered counseling and therapy. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd Edition) (619-647). New York: Routledge.
- 135- Wong ,C.,& Dillon,D (2014) . Meaning Making Model: Inner purpose, Goals, and Religiosity/Spirituality Partially Predict Acceptance Strategies and Volunteerism Behaviors. *International Journal of Existential* , 5 (1) , 105 – 123.
- 136- Wood,A and Jeseph, S (2010). The absence of positive psychological well-being as risk factor for depression. *Journal of Affective Disorders*,122,3,213-217
- 137- Wooten, D., Nutton, V., & Arika, N. (2007). The 4 Humors. In Our Time. Retrieved from http://www.bbc.co.uk/radio4/history/inourtime/inourtime_20071220.shtml
- 138- Yalom, I.D. (1989). *Love's executioner and other tales of psychotherapy*. New York: Harper Collins.
- 139- Zarzycka, B.; Tychmanowicz, A.; Krok, D. Religious Struggle and Psychological Well-Being: The Mediating Role of Religious Support and Meaning Making. *Religions* **2020**, *11*, 149. <https://doi.org/10.3390/rel11030149>

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين

ملاحق الدراسة

ملحق رقم (1)

مقياس صناعة المعنى

فيما يلي مجموعة من العبارات برضاء التكرم بقراءة كل عبارة واستيعابها جيداً ، ثم ضع علامة (√) تحت الاختبار المناسب من وجهة نظرك .

م	العبارات	موافق	احيانا	غير موافق
1	أطبخ لعائلتي كل يوم تقريباً.			
2	أعتني بأفراد الأسرة الأكبر سناً أو الأصغر سناً كل أسبوع.			
3	أخطط للتجمعات العائلية العادية.			
4	أبقى على اتصال منتظم مع أفراد الأسرة الممتدة.			
5	أحتفظ بسجل قصاصات العائلة أو اليوم الصور.			
6	أتأكد من أنني أتبع القواعد في معظم المواقف.			
7	أتأكد من أنني أفعل الشيء الصحيح كل يوم.			
8	الخيارات التي أقوم بها في حياتي اليومية تعتمد على القيم التقليدية.			
9	من المهم تعليم الأطفال أهمية اتباع القواعد.			
10	لدي مجموعة من المهارات ذات القيمة لمجتمعي (بما في ذلك المدرسة أو العمل أو الأسرة).			
11	أحاول التصرف واتخاذ الخيارات مثل الأشخاص الناجحين.			
12	أضع أهدافاً منتظمة لنفسى وأعمل جاهداً لتحقيقها.			
13	أحتفل بانتظام بالتحويلات مثل التخرج والولادات وحفلات الزفاف.			
14	أتبع الطقوس أو التقاليد للاحتفال بلحظات معينة في الحياة.			
15	أحافظ على التقاليد العائلية لتكريم والدي وأجدادي.			
16	أقضي وقتاً كل يوم في العمل حقاً على علاقاتي.			
17	أختار قضاء بعض الوقت مع أشخاص آخرين كل يوم.			
18	أقضي أكبر وقت ممكن مع الأصدقاء و/أو العائلة.			
19	أعمل جاهداً لأكون عضواً فعالاً في مجتمعي.			
20	أعزف على آلة موسيقية، أو أكتب، أو أصنع أعمالاً فنية أو حرفية، أو أمارس أنشطة إبداعية أخرى.			
21	أحتفظ بمجلة أو مذكرات أو مدونة.			
22	أقضي وقتاً كل أسبوع في تعلم شيء جديد.			
23	أنا أخذ دروساً في المجتمع.			
24	أنا أقرأ كثيراً.			
25	أقضي الوقت مع الأشخاص الذين يعلمونني أشياء.			
26	أقضي وقتاً كل أسبوع في ممارسة الرياضة.			
27	أحاول حقاً تناول الأطعمة الصحية.			

ملحق رقم (2) مقياس حس الفكاهة

فيما يلي مجموعة من العبارات برجاء التكرم بقراءة كل عبارة واستيعابها جيداً ، ثم ضع علامة (✓) تحت الاختيار المناسب من وجهة نظرك .

م	العبارات	موافق	احيانا	غير موافق
1	من المهم بالنسبة لي أن يكون لدي الكثير من الفكاهة في حياتي.			
2	أنا أستمتع بمشاهدة الأفلام والبرامج التلفزيونية المضحكة.			
3	أنا أستمتع برواية النكات والقصص المضحكة.			
4	أنا أستمتع بكوني حول أناس مضحكين.			
5	لدي ضحك بطني جيد عدة مرات كل يوم.			
6	غالباً ما أضحك بصوت عال عندما أقرأ أو أشاهد شيئاً مضحكاً.			
7	أجد أنه من السهل أن أضحك على نفسي وعلى أخطائي.			
8	أعتقد أن الضحك طريقة رائعة لتخفيف التوتر.			
9	كثيراً ما أقول النكات.			
10	أنا جيد في جعل الناس يضحكون.			
11	أستخدم الفكاهة في محادثاتي اليومية.			
12	أعتقد أن الدعابة طريقة رائعة للتواصل مع الناس.			
13	كثيراً ما أجد الدعابة في أحداث الحياة العادية.			
14	غالباً ما أشارك الآخرين الأحداث المضحكة التي ألاحظها أو التي تحدث لي.			
15	أعتقد أن الفكاهة يمكن أن تساعدنا في رؤية الجانب المشرق من الحياة.			
16	أعتقد أن الفكاهة يمكن أن تساعدنا في التغلب على التوتر.			
17	ليس لدي مشكلة في السخرية من عيوبي.			
18	أستطيع أن أضحك على نفسي عندما أرتكب خطأ.			
19	أعتقد أنه من المهم أن تكون قادراً على الضحك على نفسك.			
20	أعتقد أن الضحك على نفسك يمكن أن يساعدك على البقاء متواضعاً.			
21	نادراً ما يتخلى عني حس الفكاهة تحت الضغط.			
22	أستخدم الفكاهة للتعامل مع التوتر.			
23	أعتقد أن الفكاهة يمكن أن تساعدني في رؤية الجانب المشرق في المواقف الصعبة.			
24	أعتقد أن الفكاهة يمكن أن تساعدني على البقاء إيجابياً.			

صناعة المعنى وحس الفكاهة كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين

ملحق رقم (3) مقياس الرفاهة النفسية

فيما يلي مجموعة من العبارات يرجاء التكرم بقراءة كل عبارة واستيعابها جيداً ، ثم ضع علامة (√) تحت الاختيار المناسب من وجهة نظرك .

م	العبارات	موافق	أحياناً	غير موافق
1	أحب معظم جوانب شخصيتي.			
2	عندما ألق نظرة على قصة حياتي، أكون سعيداً.			
3	يتجول بعض الناس بلا هدف في الحياة، لكنني لست واحداً منهم.			
4	غالباً ما تحبطني متطلبات الحياة اليومية.			
5	أشعر بخيبة أمل من نواح كثيرة بشأن إنجازاتي في الحياة.			
6	كان الحفاظ على العلاقات الوثيقة أمراً صعباً ومحبطاً بالنسبة لي.			
7	أعيش الحياة يوماً بيوم ولا أفكر في المستقبل.			
8	أنا مسؤول عن الوضع الذي أعيش فيه.			
9	أنا جيد في إدارة مسؤوليات الحياة اليومية.			
10	أشعر أحياناً كما لو أنني فعلت كل ما يمكنني فعله في الحياة.			
11	بالنسبة لي، كانت الحياة عملية مستمرة للتعلم والتغيير والنمو.			
12	أعتقد أنه من المهم أن يكون لديك تجارب جديدة تتحدى طريقة تفكيري عن نفسي والعالم.			
13	يصفني الناس بأنني شخص العطاء، على استعداد لتقاسم وقتي مع الآخرين.			
14	لقد تخليت عن محاولة إجراء تحسينات أو تغييرات كبيرة في حياتي منذ وقت طويل			
15	أميل إلى التأثر بأشخاص لديهم آراء قوية			
16	لم أختبر الكثير من العلاقات الدافئة والثقة مع الآخرين.			
17	لدي ثقة في آرائي الخاصة، حتى لو كانت مختلفة عن الآخرين.			
18	أحكم على نفسي بما أعتقد أنه مهم، وليس من خلال ما يعتقدونه الآخرون مهم.			