

الإسهام النسبي للامتنان والحس الفكاهي في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة

د. نهلة فرج على الشافعي*

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن علاقة الامتنان والحس الفكاهي بالمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، والتعرف على درجة إسهام الامتنان والحس الفكاهي في التنبؤ بالمرونة النفسية وأبعادها لدى عينة الدراسة، وكذلك التعرف على الفروق بين الطلاب والطالبات في متغيرات الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٩٩) طالبا وطالبة من طلاب جامعة المنيا بواقع (١٧٢) طالبا، (٢٢٧) طالبة، وتم استخدام مقياس لكل من: الامتنان، والحس الفكاهي، والمرونة النفسية (جميعها من إعداد الباحث)، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الامتنان والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الحس الفكاهي والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة عند مستوى دلالة (٠.٠١). وأن الامتنان والحس الفكاهي يساهمان إسهاما دالا إحصائيا في التنبؤ بالمرونة النفسية وأبعادها، كما أوضحت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات في الامتنان لصالح الطلاب الذكور، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات في كل من الحس الفكاهي والمرونة النفسية.

الكلمات المفتاحية: الامتنان، الحس الفكاهي، المرونة النفسية.

The relative contribution of Gratitude, Sense of Humor in predicting Psychological Resilience among University students

Abstract

The study aimed to find out the correlation between Gratitude, Sense of Humor, and Psychological Resilience among university students, and examined the role of Gratitude and Sense of Humor in predicting their Psychological Resilience among university students, and also, explained the differences of gender in the variables study. The sample is consisted of (399) university students, included (172)male, and (227) female. The study tools included the Gratitude scale, Sense of Humor scale, and Psychological Resilience scale prepared by the researcher. The study resulted in a positive and significant correlation between Gratitude and Psychological Resilience among university students($r=0,01$). There is a positive correlation between Sense of Humor and Psychological Resilience among university students($r=0,01$). Also, Gratitude and Sense of Humor have a significant and a statistical contribution to the prediction of Psychological Resilience and its dimensions. Also, There are statistically significant differences between males and females in Gratitude favoring males, While there are no statistically significant differences between males and females in Sense of Humor, and Psychological Resilience.

Key words: Gratitude, Humor Sense , Psychological Resilience.

مقدمة الدراسة

مما لا شك فيه أن الحياة مليئة بالصعوبات والعقبات التي تعترض طريق الفرد نحو تحقيق طموحاته وأهدافه، ومع زيادة المستحدثات المتلاحقة - يوماً بعد يوم- في شتى مجالات الحياة؛ ازدادت تلك الصعوبات والعوائق بشكل جعل الفرد يواجه في حياته اليومية كثيراً من الصدمات والأزمات والشدائد، والتي قد تؤدي إلى معاناته عديداً من الاضطرابات والمشكلات النفسية؛ لذا حياة بهذا الشكل تتطلب من الفرد أن يكون على درجة من المرونة تكون معيناً له على مواجهة ضغوط الحياة وأزماتها وتساعد على تحقيق مستوى معقول من السعادة والتنعم، وذلك من خلال التفاعل الإيجابي مع المواقف الصادمة والتجاوز السريع لها واعتبارها فرصة لتقوية الذات ضد المتاعب والمشاق التي قد تواجهه في المستقبل.

لذا فقد تغير اتجاه علماء النفس والصحة النفسية من التركيز على الجوانب السلبية للشخصية والتي كانت سائدة خلال عقود طويلة إلى الاهتمام بدراسة الجوانب الإيجابية للشخصية الإنسانية وتفعيل دور السواء النفسي في مواجهة ضغوط الحياة بأنواعها وصولاً إلى سعادة الفرد ورفق المجتمع وذلك ضمن اتجاه يعرف بعلم النفس الإيجابي (محمد عبد الظاهر الطيب، سيد أحمد البهاص، ٢٠٠٩، ٣٥-٣٦). والتي تعد المرونة النفسية أحد المتغيرات المحورية في هذا العلم، والذي يهدف إلى تعزيز جوانب القوة في شخصية الفرد وثقته في قدراته وإمكاناته ليصبح بارعاً وفعالاً؛ ومن ثم يستطيع تحقيق ذاته وإيجاد معنى وهدف لحياته، كما يهدف أيضاً إلى وقاية الأفراد من الوقوع تحت وطأة الاضطرابات النفسية وتمكينهم من مواجهة تحديات الحياة فيتحقق الهدف الأسمى وهو تحسين جودة الحياة وخروج الفرد من حدود التغيير الذاتي إلى إحداث تغييرات إيجابية في المجتمع المحيط به (جمعة فاروق حلمي فرغى، ٢٠١٣، ١٢٨).

هذا ويعتبر كل من الامتنان والحس الفكاهي أيضاً من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي، والتي قد تساعد على تحقيق السعادة والصحة النفسية للفرد. فالامتنان يعد انفعال إيجابي يتبدى في الشعور الذي ينتاب الفرد عند حصوله على منفعة أو فائدة من شخص ما أو نتيجة للإحساس بالنوايا الطيبة من الآخرين (Carr, 2015, 1476)، ويسهم في دفع الفرد إلى استبدال مشاعر الإحباط والغضب والاستياء التي يعاني منها إلى الإحساس بالسعادة والرضا (Passmore & Oades, 2016, 34).

كما يشار للامتنان أيضاً بأنه أكثر الانفعالات الإيجابية تميزاً فهو يعد بمثابة إستراتيجية للتقليل من المشاعر السلبية وزيادة القدرة على المواجهة الإيجابية، حيث إنه بالرغم من أن التعرض للأزمات من الممكن أن يستنفذ الطاقة النفسية للفرد إلا أن المشاعر الإيجابية كالامتنان تبقى مزدهرة حتى بعد المرور بتلك الأزمات (Thorndike, 2007, 5-6)، فوفقاً لنظرية التوسعة والبناء لفرديريكسون تساعد الانفعالات الإيجابية كالامتنان على توسيع ذخيرة الفرد من التفكير والتصرف والتي تحمل في

طبائها مساعدات وتأثيرات مثيرة على المدى الطويل نظرا لأنها تسهم في بناء مصادر شخصية أكثر تحملا والتي يمكن أن تظهر في عدة أشكال مختلفة، منها: البدنية كالصحة، والاجتماعية كالصداقة وجماعات الدعم الاجتماعي، والفكرية كالإبداع الفكري، والنفسيّة كالتفأؤل والمرونة، الأمر الذي يجعل الفرد أكثر قدرة على المواجهة الإيجابية لأي تهديدات مستقبلية (أنتونيلا دولفافي، ٢٠١١، ٢٥-٢٦).

وعليه فقد أصبح الامتتان من أبرز المتغيرات ذات الأهمية النفسية والاجتماعية لما له من آثار إيجابية عديدة على تحقيق التكيف الإنساني والصحة النفسية للفرد فقد أشار هاني سعيد حسن محمد (٢٠١٤، ١٤٥) إلى أن الشعور بالامتتان قد يسهم في تحقيق غاية الفرد وشعوره بالسعادة، حيث يساعد في رفع مستوى إحساسه بالرضا، وزيادة جودة العلاقات الاجتماعية بين الأفراد؛ والذي يؤدي بدوره إلى زيادة القدرة على مواجهة التغيرات والتحديات والضغوط التي يتعرض لها الفرد في حياته.

كما أشارت نتائج عديد من الدراسات إلى ارتباطه ببعض المتغيرات مثل: العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، الرفاهية النفسية، الصحة النفسية، العفو، جودة الحياة المدرسية، الدعم الاجتماعي، العلاقات الشخصية، انخفاض مشاعر الاكتئاب، الدافع الديني، تقدير الذات، المستوى المنخفض من الاضطرابات التالية للصدمة، الصحة الجسدية، انخفاض مستوى الوحدة النفسية، الشعور بالسعادة.

(Wood, Joseph & Maltby, 2009; Aghababaei & Tabik, 2013; Satici, Uysal & Akin, 2014; Sun, Jiang, Chu & Qian, 2014; Tulbure, 2015; Lin, 2015a; Dusen, Tiamiyu, Kashdan & Elhai, 2016; O'Connell, O'Shea & Gallagher, 2016; Langer Ulloa, Aguilar-Parra, Araya Véliz & Brito, 2016; Lavelock, Griffin, Worthington, Benotsch, Lin, Greer, Garthe, Coleman, Hughes, Davis & Hook, 2016).

أما فيما يتعلق بالحس الفكاهي فهو أيضا من المتغيرات الإيجابية المهمة على المستوى النفسي والشخصي للفرد، فقد تم إجراء عديد من البحوث المرتبطة به والتي أشارت في مجملها إلى تأثيره على تحقيق الصحة النفسية والبدنية، وفي هذا الصدد فقد أكدت نتائج دراسة سيلسو وابينر وبوركهيد (Celso, Ebener & Burkhead, 2003) أن المعدلات المرتفعة من الحس الفكاهي ترتبط إيجابيا بالمعدلات المرتفعة من الصحة الانفعالية والرضا عن الحياة، كما توصلت نتائج دراسة ديك وهولتزمان (Dyck & Holtzman, 2013) إلى أن الأفراد اللذين يميلون لاستخدام الفكاهة التوافقية (فكاهة التواد وتحسين الذات) يكونون أقل عرضه للاكتئاب وأكثر شعورا بالرضا عن الحياة؛ ومن ثم أكثر تمتعا بالرفاهية الذاتية، وكذلك أوضحت نتائج دراسة يوي وليو وجيانج وهيرانانداني (Yue, Liu, Jiang & Hiranandani, 2014) أن الطلبة اللذين يسجلون درجات مرتفعة على مقياس استخدام الفكاهة التوافقية قد أظهروا درجات عالية على تقدير الذات والشعور بالسعادة.

كذلك يعتبر الحس الفكاهي أحد قوى الإنسان وفضائله الإيجابية التي تساعد في دعم مصادر الشخصية وذلك من خلال مساعدة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية توفر له الدعم الاجتماعي عند الحاجة إليه ؛ مما يحقق الراحة النفسية للفرد ويقلل من الآثار السلبية للضغوط (Cann & Collette, 2014, 474)، كما أكد سامسون وجلاسكو ولي وجروس (Samson, Glassco, Lee & Gross, 2014) في دراستهم على أن التمتع بالحس الفكاهي يعد أحد الخصائص التي تسهم في زيادة المشاعر الإيجابية وخفض المشاعر السلبية؛ ومن ثم رفع القدرة على المواجهة الفعالة لأحداث الحياة الضاغطة.

وعليه كان من الضروري أن يولى الباحثون في مجال علم النفس اهتماما أكبر بالمفاهيم الإيجابية التي قد تسهم في تحقيق المرونة النفسية لجميع أفراد المجتمع وخاصة طلاب الجامعة، مثل مفاهيم الامتثال والحس الفكاهي مع إبراز دورها في تعزيز وتنمية المرونة النفسية للفرد في المواقف المختلفة، لذا تعد الدراسة الحالية إحدى المحاولات الأولى للتصدي لهذا الموضوع بغرض تحديد إمكانية إسهام الامتثال والحس الفكاهي في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة؛ نظرا لما تمثله هذه المتغيرات الإيجابية من جانب مهم لدى عينة الدراسة.

مشكلة الدراسة

من الملاحظ في السنوات الأخيرة أن مجتمعنا يمر بأزمات وتغيرات مستمرة، شملت جوانب متعددة من حياة الأفراد الاجتماعية، والسياسية، والاقتصادية، والثقافية، والتي أثارت لديهم عددا من السلبيات والاضطرابات وخاصة لدى الشباب الجامعي؛ لما يمرون به من مرحلة حرجية حيث كثرة الضغوط الحياتية كالقلق من صعوبة إيجاد فرصة عمل ملائمة في المستقبل، والتفكير في إمكانية الزواج والاستقلال عن الأسرة وغيرها، وقد لاحظت الباحثة على كثير من الطلاب أثناء عملها التدريسي أن أكثرهم محبط ويشعر بالضعف والاستسلام أمام تلك الضغوط، فحينما سألت عينة من مجتمع الدراسة خلال بعض المقابلات الشخصية عن استجاباتهم وسلوكياتهم التي يواجهونها المحن والأزمات والظروف القاسية فكان الرد تفضيل الواقع وعدم الرغبة في التفكير في أي مشكلات مع شعور البعض منهم عند مواجهتهم لتلك المحن بالاكئاب والتعب أو عدم الرغبة في العمل أو ممارسة أي مهام بحياتهم اليومية، وقد يرجع ذلك إلى انخفاض مستوى المرونة النفسية لديهم، والتي تلعب دورا مهما في مساعدة الأفراد على التكيف مع مختلف ظروف الحياة ووقايتهم من الاضطرابات النفسية مع الاحتفاظ بكفاءتهم الذاتية؛ وبناء على ذلك ظهرت حاجة الدراسة الحالية إلى محاولة دراسة متغير المرونة النفسية من أجل تنميتها وبحث العوامل التي قد تسهم في تحقيقه.

حيث أكدت علا عبد الرحمن على محمد (٢٠١٤، ٨٦) على أهمية المرونة النفسية في مساعدة الفرد على إقامة حياة جيدة مليئة بالتفاؤل وتقدير الذات والثقة بالنفس؛ مما يؤهله للتكيف مع جميع مواقف الحياة

الضاغطة والسلبية وتحويلها لمواقف إيجابية مع سرعة التصرف في المواقف الجديدة.

هذا ويعد أيضا شعور الفرد بالامتنان على ما يقدم له، وتمتعه بالحس الفكاهي في المواقف الاجتماعية أو الأزمات مؤشرا دالا على الشخصية السوية للفرد، ودالا على قدرته على مواجهة التحديات والضغوط الحياتية. حيث يُعد الامتنان من الأحاسيس المهمة التي تعمل على حماية الأفراد من الوقوع تحت وطأة الشعور بالإجهاد والاكتئاب نظرا لأنه يساعدهم في بناء بنية نفسية قوية للفرد تدعمه في فترات حياته الصعبة، فنجد الأفراد الممتنين لديهم القدرة على تغيير بيئاتهم التي يتواجدون فيها باستخدام استراتيجيات وطرق فعالة تجعلهم أكثر مغفرة وتحملا وأقل اكتئابا وتوترا (Wood, Maltby, Gillett, Linley & Joseph, 2008, 855-856).

كما أن للحس الفكاهي بوصفه أحد السمات المهمة لدى الأفراد أثرا كبيرا على شخصياتهم وانسجامهم وتقبلهم للآخرين فقد ينعكس أثره على تيسير التفاعلات الاجتماعية وتعزيز الروابط بين الأفراد، كما يساعد في تحسين المهارات الاجتماعية كالمبادأة الاجتماعية والدعم العاطفي (Ghayas, & Malik, 2013, 58)، فضلا عن دوره في تحسين الوظائف النفسية للفرد وذلك خلال مراحل المشقة التي يتعرض لها (النايعة فتحي محمد، ٢٠١٦، ١٥٥).

لذا يعتبر دراسة هذه المفاهيم الإيجابية (الامتنان والحس الفكاهي) في علاقتهما بالمرونة النفسية أمرا جديرا بالاهتمام لما تمثله هذه المتغيرات الإيجابية من أهمية على الجوانب النفسية والاجتماعية والتعليمية للفرد، وبالرغم من ذلك لا توجد دراسات عربية تناولت علاقة الامتنان والحس الفكاهي بالمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة (أو الإسهام في التنبؤ بها)، كما أن الدراسات التي تناولت متغير الامتنان أو المرونة النفسية اختلفت في نتائجها فيما يتصل بالجنس، فنجد مثلا دراسة كل من (Lin, 2016; Kong, Ding & Zhao, 2015; Lin, 2015a) قد توصلوا لوجود فروق في الامتنان بين الجنسين لصالح الإناث، أما دراسة هاني سعيد حسن محمد (٢٠١٤) فكانت الفروق لصالح الذكور، ودراسة (Chan, 2013) لم تجد فروق بين الجنسين في الامتنان، أما بالنسبة للمرونة النفسية فقد توصلت نتائج بعض الدراسات إلى وجود فروق في المرونة النفسية لصالح الإناث مثل دراسة صن وستيوارت (Sun & Stewart, 2007)، ووجود فروق لصالح الذكور كدراسة جمعة فاروق حلمي فرغلي (٢٠١٣)، في حين كشفت نتائج بعض الدراسات عدم وجود فروق في المرونة النفسية ترجع لنوع الجنس كدراسة سعيد بن أحمد آل شويل، وفتحي مهدي محمد نصر (٢٠١٢)، وسيتم توضيح ذلك في مناقشة النتائج.

وبناءً على ما سبق فإن مشكلة الدراسة تثير مجموعة من الأسئلة كما يلي:

١. هل توجد علاقة بين الامتنان والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة؟
٢. هل توجد علاقة بين الحس الفكاهي والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة؟
٣. هل يختلف الامتنان والحس الفكاهي والمرونة النفسية باختلاف النوع؟
٤. هل يسهم كل من الامتنان والحس الفكاهي في التنبؤ بالمرونة النفسية بأبعادها؟

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى الوقوف على طبيعة علاقة الامتنان والحس الفكاهي بالمرونة النفسية، وعلما إذا كان هناك فروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة، والتعرف على مدى إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال الامتنان والحس الفكاهي.

أهمية الدراسة

تتضح أهمية الدراسة نظرياً من خلال تناولها لمفهوم الامتنان والحس الفكاهي وهما من المتغيرات الإيجابية ذات الأهمية الاجتماعية والنفسية للفرد؛ لما لهما من تأثير بالغ في نمو الفرد اجتماعياً وزيادة قدرته على الإنجاز والابتكار، وتكمن أهمية الدراسة أيضاً في تسليط الضوء على موضوع المرونة النفسية وخاصة لدى الشباب، وهو أحد المفاهيم المركزية الهامة في البحوث الحديثة في مجال الشخصية، كما يعد مؤشراً للصحة النفسية الإيجابية، وأحد المتغيرات الوقائية فهو نقطة قوة لدى الفرد ومصدر مهم من مصادر المقاومة والمواجهة، إضافة إلى ذلك تعتبر الدراسة الحالية من المحاولات الأولى - في حدود علم الباحثة - التي تناولت إسهام كل من الامتنان والحس الفكاهي في التنبؤ بالمرونة النفسية.

كما تتضح أهمية الدراسة والحاجة إليها تطبيقياً من خلال تصميم ثلاث أدوات لقياس الامتنان، والحس الفكاهي والمرونة النفسية، ومعرفة البناء العاملي لهم، حتى يمكن الاستفادة بهم في مجال التربية وعلم النفس، كما يمكن أن تسهم نتائج الدراسة في إعداد برامج إرشادية لتنمية مفاهيم الامتنان والحس الفكاهي لدى طلاب الجامعة لتحسين مستوى المرونة النفسية لديهم.

مصطلحات الدراسة

أ - الامتنان Gratitude : يُعرف الامتنان في الدراسة الحالية : بأنه تقييم معرفي وعاطفي يقوم به الفرد تجاه ما يقدم أو يمنح إليه من الله أو من الآخرين مصحوب بالشعور بالتقدير والعرفان مع الإحساس بالنية الحسنة والاستعداد للتصرف بإيجابية، ويقاس الامتنان إجرائيا في هذه الدراسة بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس الامتنان المستخدم في الدراسة الحالية .

ب- الحس الفكاهي Sense of Humor : يُعرف الحس الفكاهي في الدراسة الحالية : بأنه عملية معرفية وجدانية تنطوي على تقدير الفرد لقيمة الفكاهة والقدرة على إنتاجها وتوظيفها في تسهيل التفاعلات الاجتماعية ومواجهة الضغوط ومنغصات الحياة، ويقاس الحس الفكاهي إجرائيا بمجموع الدرجات التي يحصل عليها طلاب الجامعة على عبارات مقياس الحس الفكاهي المستخدم في الدراسة الحالية.

ج- المرونة النفسية Psychological Resilience : قدرة الفرد على المواجهة والتوافق الإيجابي الفعال مع الضغوط والأحداث الصادمة وسرعة التعافي من التأثيرات السلبية لتلك الضغوط والعودة سريعا إلى التوازن مع التوظيف الإيجابي للمصاعب والتحديات واعتبارها فرصة للنمو والارتقاء والازدهار الشخصي ، وتقاس المرونة النفسية إجرائيا بمجموع الدرجات التي يحصل عليها طلاب الجامعة على عبارات مقياس المرونة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

الإطار النظري

يركز الإطار النظري في الدراسة الحالية على ثلاثة متغيرات يمكن أن يمثلوا دعائمه: (الامتنان ، الحس الفكاهي ، المرونة النفسية)، وفيما يلي تفصيل لذلك:

أولا- الامتنان

مفهوم الامتنان

تعددت تعريفات الباحثين لمفهوم الامتنان، كما تعددت وجهات نظرهم حوله، وسوف تستعرض الباحثة بعض التصورات حول مفهوم الامتنان، ومنها ما يلي:

يُعرف الامتنان بأنه النظرة الإيجابية للفرد نحو الحياة ، والتي تسهم في توسيع دائرة العلاقات الاجتماعية والروابط التكيفية (Wood, Froh & Geraghty, 2010, 893). وكذلك هو عاطفة متعددة الأوجه تتطلب تقييم اجتماعي معرفي لقيمة المنفعة التي حصل عليها الفرد من شخص ما (Ma, Kibler & Sly, 2013, 985).

كما عُرّف بأنه تقييم معرّفٍ وجداني إيجابي يقوم به الفرد تجاه ما يمنح أو يقدم له من خدمات في ضوء ما يدركه من تقدير لهذه الخدمات والفوائد التي يحصل عليها؛ مما يدفعه للاستعداد للتصرف بإيجابية والشكر للمحسنين ومحبة الغير (هاني سعيد حسن محمد ، ٢٠١٤ ، ١٤٨)، وهو أيضا شعور الفرد بالتقدير تجاه أحداث حياته الماضية أو حظه الجيد (Howell, Bailie & Buro,2015,688) ، أما لين (Lin, 2015b,494) فقد عرفه بأنه رد فعل عاطفي إيجابي يزيد من الرفاهية النفسية للفرد وشعوره بالرضا عن الحياة، كما يحسن من الوظائف النفسية لديه.

هذا، ويعتبره تولبور (Tulbure,2015,476) عاطفة واتجاه وأسلوب حياة ينشأ عن تلقى الأفراد للمساعدات من الآخرين ، ويشجعهم على تقديم مزيد من الأعمال النافعة في المستقبل، وكذلك يعرفه لانجر وآخرون (Langer, et al. 2016, 1) بأنه ميل للإدراك أو الاستجابة لما يقدمه الآخرون أو للمواقف ذات العواطف الممتنة، أما فورستر وزملائه (Forster, Pedersen, Smith, McCulloug& Lieberman,2016,18) فقد أشاروا إلى أن الامتنان عاطفة تعزز وتنمي العلاقات التعاونية بين الأفراد ، وتظهر عندما يكون الفعل المقدم يمثل قيمة للمستلم أو عندما تكون المنفعة أكبر مما هو متوقع.

ومما سبق يلاحظ أن مفاهيم الامتنان يتفق معظمها على أنه عاطفة إيجابية يبديها الفرد تجاه من يقدم له خدمة أو مساعدة مفيدة بالنسبة لرفاهيته.

خصائص الأفراد الممتنون

ومن أهم خصائص الأفراد الممتنين أنهم يتمتعون بمستويات مرتفعة من الإيجابية والشعور بجودة الحياة الذاتية، كما يحرصون على تقديم الدعم العاطفي للآخرين ومساعدتهم على حل مشكلاتهم الشخصية (Thorndike,2007,3-4) ، كما أشار تولبور (Tulbure,2015,476) إلى أن الأفراد الذين لديهم درجات مرتفعة من الامتنان لديهم تصورات ايجابية حول حياتهم مما يسمح لهم بتقدير ما لديهم من إمكانيات.

وكذلك اتفق كل من (Li, Zhang, Li, Li & Ye,2012 ;Kleiman, Adams, Kashdan & Riskind,2013; Satici et al., 2014; Kraus, 2014; Wai Ng& Chan,2015;Lin,2016) على أن الفرد الممتن يتسم بالميل للعضو وانخفاض الرغبة في الانتقام، والقدرة على مواجهة الأفكار الانتحارية، كما أن لديه معنى وقيمة في الحياة ، فضلا عن تقدير الذات المرتفع، والقدرة على استخدام أساليب المواجهة الإيجابية، والشعور بالرفاهية النفسية، والالتزام الديني.

ثانياً - الحس الفكاهي

مفهوم الحس الفكاهي

يشير مصطلح الفكاهة في معجم علم النفس والطب النفسي إلى إمكانية إدراك الجوانب الفكاهية أو المسلية في موقف ما أو التعبير عنها (جابر عبد الحميد جابر، علاء الدين كفاي، ١٩٩١، ١٥٨٣)، بينما تناولت بدرية كمال أحمد (١٩٩٦، ٧٨) مفهوم الحس الفكاهي باعتباره القدرة على خلق موقف ضاحك، والتقاط القشّة، والبحث وراء الجديد دائماً في عالم النكتة، مع استخدام الفكاهة بصورة سريعة وجادة للإصلاح والتعديل والتعبير عن حالات الحزن والفرح والانتصار والهزيمة والعدوان، وكذلك اعتقاد الفرد بأن الفكاهة سلوك إيجابي؛ ومن ثم لديه القدرة على تذوق وتقدير الفكاهة وإبداعها وخلقها.

كما عرّف الحس الفكاهي بأنه إستراتيجية لتنظيم الانفعالات السلبية كالضيق والشعور بالإجهاد عند مواجهة الفرد للمواقف الضاغطة وغير المحتملة (Celso, et al., 2003, 438). وهو أيضاً القدرة على ابتكار الجديد من الأفكار الفكاهية وتوظيفها في جعل الآخرين يضحكون والتخفيف من ضغوط الحياة وأعبائها؛ مما قد يزيد من القدرة على الإبداع (Dyck&Holtzman, 2013, 57)، وكذلك عرّفته هيام صابر صادق شاهين (٢٠١٤، ٢١) بأنه عملية معرفية وجدانية تنطوي على تبني اتجاهات إيجابية نحو نوعية السلوك الذي يثير المرح والضحك بالإضافة إلى القدرة على إدراك الجوانب المضحكة في المواقف المختلفة والتعبير عنها بما يعمل على تسهيل التفاعلات الاجتماعية وتدعيم الذات في مواجهة المواقف الضاغطة. هذا ويشير أحمد حسين الشافعي (٢٠١٥، ٣٥٦) إلى أن الفكاهة قد تكون اجتماعية الطابع إذا تم توظيفها ناحية الآخرين أو نفسية الطابع إذا وجهت نحو الذات، فالفكاهة يطلقها الشخص إما لغيره بهدف الترفية أو زيادة الترابط داخل الجماعة التي ينتمي إليها أو حتى للسخرية من الآخر (التوظيف الاجتماعي للفكاهة)، أو يطلقها لنفسه لرفع معنوياته أو تغيير حالته المزاجية السلبية (التوظيف النفسي للفكاهة)، مما يجعل للفكاهة استخدامات مختلفة.

أنماط الحس الفكاهي

وتتعدد أنماط الفكاهة متمثلة في أربعة مجالات منها التوافقية الصحية، وغير التوافقية، وهي: الفكاهة التوافقية، وفكاهة تحسين الذات، والفكاهة العدوانية، وفكاهة الاستخفاف بالذات، وتوضح فيما يلي:

الفكاهة التوافقية Affiliative Humor

حيث يميل فيها الفرد إلى قول الأشياء المضحكة، وسرد النكات لإمتاع الآخرين وتقوية الروابط والعلاقات معهم وخفض مشاعر التوتر، ويستخدم هذا النمط من الفكاهة للتأكيد على تقوية التماسك والتجاذب مع الآخرين.

فكاهة تحسين الذات Self-Enhancing Humor

وهي تقوم بوظيفة دفاعية حيث تستخدم الفكاهة كاستراتيجية لمواجهة الصعاب في مواقف الإجهاد والضغط (Kazarian&Martin,2004, 210-211).

الفكاهة العدوانية Aggressive Humor

هي الفكاهة التي تستهدف النيل من الآخر أو الانتقاص من قدره والاستخفاف به والتهكم والسخرية منه ، وهنا توظف الفكاهة لشن عدوان على الآخر (كالفكاهة العرقية أو الدينية)، كما تستخدم لتحسين الذات على حساب الآخرين دون مراعاة لتأثيرها عليهم.

فكاهة الاستخفاف بالذات Self-Defeating Humor

هي تلك الفكاهة التي تستخدم بتوجيه السخرية والنقد اللاذع للذات ، وقد يكون ذلك لكسب رضا الآخرين أو كصورة غير مباشرة لالتماس العفو عن الأخطاء (Yue, et al., 2014,517-518)، (أحمد حسين الشافعي، ٢٠١٥، ٣٥٨)، وتهتم الدراسة الحالية بتقدير الحس الفكاهي مركزة على الأشكال الصحية والتوافقية .

ثالثا- المرونة النفسية

مفهوم المرونة النفسية

عُرِّفَت المرونة النفسية بأنها إمكانية التعامل والتفاوض بفاعلية مع المصاعب الحياتية، فضلا عن الاستمرار في تحقيق الذات (Theron ,2004,317)، وكذلك هي قدرة الفرد على التكيف الناجح مع الضغوط النفسية الحادة والصدمات والشدائد والمصاعب المزمّنة (Feder, Nestler & Charney, 2009,446).

وتُعرف أيضا بأنها القدرة على التكيف بنجاح مع المحن التي تقابل الفرد والارتداد عن المشكلات والتعامل معها بقوه وذكاء وكذلك هي مهارة فطرية لدى الفرد تتجاوز المواجهة Coping والتي تعنى الصمود أمام المحن إلى القدرة على حل المشكلات التي يتعرض لها ، فقد يصمد الإنسان أمام الفقر (مواجهة) ، وقد يلجأ إلى استراتيجية إيجابية إيجابية لإزالة هذا الفقر (مرونة) (عبد الرقيب أحمد البحيري ، ٢٠١٠، ٢).

كما عرّفها سعيد بن أحمد آل شويل، وفتحي مهدي محمد نصر (٢٠١٢، ١٧٨٧) بأنها قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة، ومواجهة الأزمات والشدائد والمحن بفاعلية والتصدي لها ، مع إمكانية استعادة الوضع النفسي السابق بعد الأزمة التي يمر بها.

وكذلك أشار جمعة فاروق حلمي فرغلي (٢٠١٣، ١٣٢) إلى إنه يمكن اعتبارها القدرة على تحقيق الفرد لذاته وأهدافه والمواجهة الإيجابية للآزمات والضغوط النفسية ، وكذلك قدرته على النهوض من جديد من عثراته وعدم الاستسلام لها.

ويرى أيضا السيد كامل الشرييني منصور (٢٠١٦، ٧٥) أنها عملية دينامية يعرض فيها الفرد مهارات تكيفية إيجابية في مواجهة الشدائد والمحن ، وكذلك التعامل بتوافق في مواجهة المشاكل العميقة ، مع القدرة على استعادة لياقته السابقة بعد مروره بالآزمة.

كما يمكن أن تعرف المرونة النفسية أيضا بأنها عملية دينامية تتضمن التوافق الإيجابي مع محن ومصاعب الحياة ، وتتضمن عاملين أساسيين هما (أ) تعرض الفرد لتهديد حقيقي أو محن شديدة أو مصاعب وأحداث ضاغطة، (ب) تحقيق الفرد تكيف أو مواجهة إيجابية على رغم التأثيرات السلبية لهذه المحن على عملية النمو النفسي، كما تتضح ظاهرة المرونة النفسية من خلال عدة مؤشرات هي: أن يظهر الأفراد المعرضون لمخاطر المحن والظروف الضاغطة نواتج ارتقائية أفضل من المتوقع، وكذلك التكيف والمواجهة الإيجابية بالرغم من التعرض للمحن والخبرات الضاغطة ، مع سرعة التعالي من التأثيرات السلبية للمحن والظروف الضاغطة (محمد السعيد أبو حلاوة، وعاطف مسعد الحسيني الشرييني، ٢٠١٦، ١١٧).

استناداً لما سبق يمكن القول أن المرونة النفسية هي مكون إيجابي يُعبر عن قدره الفرد على المواجهة الإيجابية للمحن والشدائد باستثمار إمكاناته وقدراته ، والاحتفاظ بهدوءه واتزانه الانفعالي ، مع تجاوز الآثار السلبية لتلك المحن، واستمرار الكفاءة في الأداء، ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار.

خصائص المتسمين بالمرونة النفسية

ومن أهم سمات وخصائص الأفراد المتسمين بالمرونة النفسية مايلي: التمتع بالقدرة على إقامة علاقات جيدة مع الآخرين، ومعرفة الهدف في الحياة، وتعزيز الذات ، والروحانية، والشعور بالانتماء، واستخدام أساليب متوافقة ومناسبة مع المواقف المختلفة، مع إمكانية التكيف مع التغيير، والمساهمة في الحياة الاجتماعية ، وقبول المشاعر السلبية وتحويلها إلى إيجابية ، مع رؤية الضغوط على أنها تحديات (علا عبد الرحمن على محمد، ٢٠١٤، ٨٦)، واعتبارها فرصا للنمو والارتقاء الشخصي حيث لا يستطيع الشخص المتمتع بالمرونة مواجهة الأحداث الضاغطة والمواقف العصيبة بصورة إيجابية فقط بل يعتبرها تحديا وفرصا لا تعوض للتعلم والارتقاء، كما يتسمون أيضا بالتفاؤل والاستبشار والاندفاع نحو المستقبل بتوقع الأفضل والنظر إلى مآلات الأحداث نظرة تفاؤلية، فضلا عن القدرة على تغير أنماط التفكير السلبية والتوظيف الإيجابي للقدرات الشخصية

ومصادر المساندة والدعم في البيئة (محمد السعيد أبو حلاوة، وعاطف مسعد الحسيني الشرييني، ٢٠١٦، ١١٦، ١٣٥).

كما أكدت نتائج دراسات كل من (Shi,Liu,Wang&Wang,2015;Sahin&Necla,2016) إلى أن الفرد الذي يتسم بالمرونة النفسية يتمتع بالتفاؤل وتقدير الذات المرتفع، والمستوى المنخفض من الاكتئاب والقلق، ونمو سمات الانبساطية والمقبولية ويقظة الضمير والانفتاح على الخبرة، وانخفاض درجة العصبيّة.

دراسات سابقة

من خلال المراجعة المسحية للدراسات السابقة حول الامتنان والحس الفكاهي والمرونة النفسية، اتضح أنه لا توجد دراسات عربية ولا أجنبية تناولت المتغيرات الثلاثة معاً، لذا تم عرض بعض الدراسات التي تناولت الامتنان والمرونة النفسية أو أحد أبعادها (المواجهة الإيجابية للمنغصات اليومية- التواصل الإيجابي مع الآخرين- الاستمتاع بالحياة- النظرة الإيجابية بالذات)، وكذلك دراسات تناولت الحس الفكاهي والمرونة النفسية أو أحد أبعادها، بغرض الاستفادة مما كشفت عنه من نتائج يمكن الاستعانة بها إعداد الأدوات ومناقشة نتائج الدراسة الحالية، كما يلي:

- دراسات تناولت الامتنان وعلاقته بالمرونة النفسية وأبعادها:

دراسة ثورنديك (2007) Thorndike حيث هدفت إلى فحص العلاقة بين الامتنان والمرونة واستراتيجيات المواجهة وجودة الحياة النفسية والروحية، وذلك لدى عينة قوامها (٩٢) فرداً، تضم (٢٦) من الإناث، (٦٦) من الذكور، استخدم مقياس (GQ-6) لقياس الامتنان إعداد (McCullough,Emmons&Tsang, 2002)، مقياس استراتيجيات المواجهة إعداد (Carver, 1997)، مقياس مرونة الأنا إعداد (Block&Kremen,1996)، مقياس جودة الحياة النفسية والروحية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين الامتنان وكل من: المرونة وجودة الحياة النفسية والروحية وأسلوب إعادة التشكيل الإيجابي من أساليب التعامل مع الضغوط.

وقام وود وآخرون (2008) Wood,et al. بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الامتنان والدعم الاجتماعي والشعور بالإجهاد والاكتئاب، وذلك لدى عينة قوامها (١٥٦) طالباً، تضم (٨٠) من الإناث، (٧٦) من الذكور، استخدم مقياس (GQ-6) لقياس الامتنان، ومقياس لكل من الدعم الاجتماعي والشعور بالإجهاد والاكتئاب، ومما توصلت إليه الدراسة

من نتائج : أن الشعور بالامتنان يؤدي إلى مستويات مرتفعة من الدعم الاجتماعي ، وانخفاض في الشعور بالإجهاد والاكتئاب.

دراسة وود وآخرون (2009) Wood, et al. هدفت الدراسة إلى فحص مدى إسهام الامتنان في التنبؤ بالتنعم أو الرفاهية النفسية بأبعادها، وذلك لدى عينة قوامها (٢٠١) فرداً، تضم (١٢٨) من الإناث، (٧٣) من الذكور، وتم استخدام مقياس (GQ-6) لقياس الامتنان، ومقياس (NEO PT-R) لقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ، ومقياس للرفاهية النفسية ، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج: وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الامتنان وأبعاد الرفاهية النفسية (تقبل الذات- العلاقات الايجابية - النمو الشخصي- الهدف في الحياة- التحكم البيئي)، وأن الامتنان يسهم إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بالرفاهية النفسية.

دراسة لي وآخرون (2012) Li, et al. هدفت فحص العلاقة بين الامتنان والتفكير الانتحاري ، ودور تقدير الذات وكفاءة المواجهة كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين الامتنان والتفكير الانتحاري ومحاولات الانتحار ، وذلك لدى عينة قوامها (١٢٥٢) مراهقاً ، واستخدم مقياس (GQ-6) لقياس الامتنان ، ومقياس لكل من: كفاءة المواجهة وتقدير الذات وأحداث الحياة الضاغطة والتفكير بالانتحار ، وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الامتنان وكل من: تقدير الذات وكفاءة المواجهة ، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين الامتنان والتفكير الانتحاري.

وفي دراسة لين (2015a) Lin والتي هدفت إلى فحص دور تقدير الذات والرفاهية النفسية كمتغيرات وسيطة للعلاقة بين الامتنان والاكتئاب ، وذلك لدى عينة قوامها (٢٣٥) طالبا جامعيًا ، واستخدم مقياس الدراسة ، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن الأفراد ذوي المستوى المرتفع من الامتنان أكثر تقديراً للذات وإحساساً بالرفاهية النفسية وأقل اكتئاباً ، كما أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في الامتنان بين الجنسين لصالح الإناث.

وقام لين (2015b) Lin بدراسة هدفت إلى معرفة تأثير الامتنان في الدعم الاجتماعي ، وأساليب المواجهة ، والإنفعالات السلبية والرضا عن الحياة ، وذلك لدى عينة قوامها (٣٧٥) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة تضم (٢٤٤) من الإناث، (١٣١) من الذكور، طبق عليهم مقياس الامتنان وأساليب المواجهة ، والدعم الاجتماعي ، والإنفعالات الإيجابية والسلبية، والرضا عن الحياة ، وأظهرت نتائج الدراسة أن المستوى المرتفع من الامتنان يبنى بزيادة في الدعم الاجتماعي ، وأساليب المواجهة التكيفية والرضا عن الحياة ، وانخفاض في تجنب المواجهة والإنفعالات السلبية.

في حين أجرى كابوتو (2015) Caputo دراسة هدفت الكشف عن العلاقة بين الامتنان والشعور بالوحدة النفسية والمرغوبية الاجتماعية والشعور بالسعادة الذاتية والرضا عن الحياة ، وذلك لدى عينة قوامها (١٩٧) فرداً ، واستخدم مقياس (GQ-6) لقياس الامتنان ، ومقياس لكل من: المرغوبية الاجتماعية والوحدة النفسية والسعادة الذاتية والرضا عن الحياة ،

وقد دلت نتائج الدراسة على وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الامتتان وكل من: المرغوبية الاجتماعية والسعادة الذاتية والرضا عن الحياة، وأيضا وجدت علاقة ارتباطية دالة سالبة بين الامتتان والوحدة النفسية.

دراسة كونج وآخرون (2015). Kong, et al. هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين الامتتان وتقدير الذات والدعم الاجتماعي والرضا عن الحياة، وذلك لدى عينة قوامها (٤٢٧) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة، تضم (٢٦٨) من الإناث، (١٥٩) من الذكور، طبق عليهم مقاييس الدراسة، وقد خلصت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين كل من: الامتتان والدعم الاجتماعي وتقدير الذات والرضا عن الحياة، وأن الدعم الاجتماعي وتقدير الذات كانا بمثابة متغيرات وسيطة للعلاقة بين الامتتان والرضا عن الحياة، وأوضح النتائج أيضا وجود فروق دالة إحصائيا في الامتتان بين الجنسين لصالح الإناث.

قام ني ويانج وتشانج (2015) Ni, Yang & Zhang بدراسة هدفت إلى بحث دور الدعم الاجتماعي كمتغير وسيط في العلاقة بين الامتتان والوحدة النفسية، وذلك لدى عينة قوامها (٧٢٨) طالبا جامعيًا، تضم (٥٤٪) من الإناث، (٤٦٪) من الذكور، وتم استخدام مقياس لكل من الامتتان والوحدة النفسية والدعم الاجتماعي، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الامتتان والدعم الاجتماعي، ووجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين الامتتان والوحدة النفسية.

ودراسة لين (2016) Lin والتي هدفت إلى فحص دور الدعم الاجتماعي وأساليب المواجهة كمتغيرات وسيطة للعلاقة بين الامتتان والرفاهية، وذلك لدى عينة قوامها (٧٥٠) طالبا، واستخدمت مقاييس الدراسة، وقد توصلت النتائج إلى أن الأفراد ذوي المستوى المرتفع من الامتتان أكثر دعما اجتماعيا واستخداما لأساليب المواجهة الايجابية، وأكثر شعورا بالرفاهية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الامتتان تعزى إلى متغير الجنس لصالح الإناث.

مما سبق يتضح أنه لا توجد دراسات تناولت مباشرة الامتتان وعلاقته بالمرونة سوى دراسة ثورنديك (2007) Thorndike، بينما اتفقت نتائج معظم الدراسات على أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الامتتان وبعض المتغيرات النفسية التي تعد بعدا من أبعاد المرونة النفسية موضع الدراسة الحالية أو ذات صلة قريبة منها، وأن الامتتان منبئ جيد لبعض تلك الأبعاد، كما أن نتائج بعض الدراسات قد أشارت إلى وجود فروق بين الجنسين في الامتتان لصالح الإناث كما في دراسة كل من Lin (2015a)، Kong, et al. (2015)، Lin (2016).

- دراسات تناولت الحس الفكاهي وعلاقته بالمرونة النفسية وأبعادها

قد أجرى تشيونج ويوى (Cheung & Yue, 2012) دراسة استهدفت معرفة مدى تأثير استخدامات الفكاهة في التكيف والمرونة، وذلك لدى عينة قوامها (٢١٥) طالبا، واستخدم مقياس استخدامات الفكاهة إعداد (Martin et al., 2003)، ومقياس التكيف إعداد (Cheung & Bagley, 1997)، ومقياس الإجهاد إعداد (Pan, Yue, & Chan, 2010)، ومما توصلت إليه النتائج: وجود تأثير دال إحصائيا لبعده الفكاهة التواديتة في التكيف (الرضا عن الحياة، حالة الاكتاب)، وجود تأثير دال إحصائيا لاستخدامات الفكاهة الإيجابية (فكاهة التواد- فكاهة تحسين الذات) في حالة الضغط والإجهاد، مما يوضح أن هناك تأثير للفكاهة في تحقيق المرونة.

ودراسة غاياس ومالك (Ghayas & Malik, 2013) والتي هدفت إلى الكشف عن مدى إسهام الحس الفكاهي في التنبؤ بالإبداع والاجتماعية، وذلك لدى عينة قوامها (٣٠٠) طالب، تضم (١٥٥) من الإناث، (١٤٥) من الذكور، استخدم مقياس القدرة الإبداعية إعداد (Abedi, 1994)، ومقياس الاجتماعية إعداد (Ahmad, 1986)، ومقياس الحس الفكاهي إعداد (Thorson & Powell, 1993)، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج: إسهام الحس الفكاهي الدرجة الكلية وبعده ابتكار الفكاهة وإنتاجها في التنبؤ بالإبداع، وكذلك إمكانية التنبؤ بالاجتماعية من خلال الحس الفكاهي الدرجة الكلية وبعده الاتجاه نحو الدعابة والأشخاص الفكاهيين.

وقام كان وكوليت (Cann & Collette, 2014) بدراسة هدفت إلى معرفة مدى إسهام أبعاد الحس الفكاهي في التنبؤ بالانفعالات الإيجابية والسلبية والمرونة والرفاهية النفسية والضيق النفسي، وذلك لدى عينة قوامها (١٢٠) طالبا، تضم (٩٣) من الإناث، (٢٧) من الذكور، استخدم مقياس استخدامات الفكاهة، ومقياس المرونة، ومقياس الانفعالات الإيجابية والسلبية، ومقياس الرفاهية النفسية، ومقياس الضيق النفسي، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج: إسهام بعده فكاهة تحسين الذات من أبعاد استخدامات الفكاهة في التنبؤ بكل من: المرونة النفسية، الانفعالات الإيجابية، الرفاهية النفسية، كما أسهم إسهاما دالا وسالبا في الضيق النفسي.

وفى دراسة يوى وآخرون (Yue, et al., 2014) والتي هدفت فحص العلاقة بين استخدامات الفكاهة وتقدير الذات والسعادة الذاتية، وذلك لدى عينة قوامها (٢٢٧) طالبا، استخدم مقياس استخدامات الفكاهة، ومقياس لتقدير الذات، ومقياس للسعادة، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج: إسهام استخدامات الفكاهة التكيفية (فكاهة تحسين الذات- الفكاهة التواديتة) في التنبؤ بتقدير الذات والسعادة.

يتضح من خلال العرض السابق أن الدراسات التي تناولت الحس الفكاهي أسفرت نتائجها عن ارتباطه ببعض المتغيرات النفسية ذات الصلة بالمرونة النفسية أو تمثل بعدا من أبعادها ، سوى دراسة كان وكوليت (2014) Cann&Collette التي تناولت صراحة الحس الفكاهي وعلاقته بالمرونة النفسية، وأن بعد فكاهة تحسين الذات من أبعاد الحس الفكاهي له قدرة جيدة على التنبؤ بالمرونة النفسية.

فروض الدراسة

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة أمكن صياغة الفروض الآتية:

1. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الامتنان والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة.
2. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الحس الفكاهي والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة.
3. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات كل من الذكور والإناث في الامتنان والحس الفكاهي والمرونة النفسية.
4. يسهم الامتنان والحس الفكاهي إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بالمرونة النفسية بأبعادها.

إجراءات الدراسة

أولاً - عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٣٩٩) طالباً من طلاب الفرقة الثالثة والرابعة بكلية التربية والآداب والتمريض بجامعة المنيا ، تراوحت أعمارهم ما بين (١٩-٢٣) سنة بمتوسط عمري مقداره (٢٠.٧٢٢) عاماً، وانحراف معياري مقداره (٠.٩٦٢)، وقد روعي عند اختيار أفراد عينة الدراسة الأساسية أن تكون مختلفة عن أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية.

ثانياً - أدوات الدراسة

أ- مقياس الامتنان (إعداد الباحث)

قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس بهدف إعطاء صورة متكاملة عن أبعاد الشعور بالامتنان لدى طلاب الجامعة ، وتقدير درجته لديهم، وقد مرّ إعداد المقياس وتقنيته بالخطوات الآتية:

- ١- الاطلاع على بعض ما كتب في الامتنان من دراسات وأطر نظرية ومقاييس، مثل: وود وآخرون (2008) Wood,et al.، هاني سعيد حسن محمد (٢٠١٤)، لين (2016) Lin وقد تمّ الاستفادة من كل ذلك في بناء بنود المقياس.

- ٢- صُمِّمَتَا استبانة مفتوحة- للاستفادة بها في صياغة بنود المقياس- تضمنت الأسئلة الآتية: ماذا تعرف عن الامتحان؟، ما الأسباب التي قد تؤدي للشعور بالامتحان من وجهة نظرك؟، حينما تتعرض لمواقف مساعدة من الآخرين كيف تتعامل معها؟، وتم تطبيق الاستبانة على عينة بلغت (١١٥) طالبا وطالبة من طلاب جامعة المنيا من كليات مختلفة.
- ٣- تمَّ عمل تحليل مضمون للاستجابات الخاصة بأفراد العينة التي طبقت عليهم الاستبانة.
- ٤- بناءً على ما سبق من خطوات، صيغت مجموعة من البنود عددها (٣٤) بنداً، تم عرضها على سبعة مُحكِّمين* بجامعة المنيا اثنين منهم تخصص مناهج وطرق تدريس لغة عربية للتأكد من الصياغة اللغوية لبنود المقياس، وخمسة تخصص علم نفس وصحة نفسية لإبداء آرائهم نحو مدى ملائمة وانتماء العبارات للمقياس. وقد تم الإبقاء على البنود التي حصلت على نسبة اتفاق (١٠٠٪)، وتعديل صياغة بعض العبارات، وبذلك أصبح المقياس مكوناً من (٣٣) بنداً حيث تم حذف عبارة واحدة تم الحكم عليهما بأنها غير مناسبة، وتم وضع خمسة بدائل للإجابة عن كل بند من بنود المقياس هي: غير موافق بشدة (١)، غير موافق (٢)، غير متأكد (٣)، موافق (٤)، موافق بشدة (٥)، وتعكس هذه الدرجات في العبارات السالبة، ثم طبق المقياس في صورته الأولية على عينة قوامها (١٦١) طالبا من طلاب جامعة المنيا، ثم صُحِّح طبقاً لتقدير الدرجات السابق ذكره.
- ٥- صدق المقياس: اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على ما يلي:

الصدق العاملي

تمَّ إجراء تحليلاً عاملياً لبنود المقياس وعددها (٣٣) بنداً، بطريقة تحليل المكونات الرئيسية Principle Component Method، كما تمَّ استخدام التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس Varimax Rotation، وقد أشارت النتائج إلى وجود ثلاثة عوامل، و(٣٠) بنداً، وذلك بناءً على المعايير الآتية: محك التشعب الجوهرى للبند بالعامل ≤ 0.35 وفقاً لمحك جيلفورد، محك جوهرية العامل $\leq (3)$ ثلاثة تشعبات جوهرية، العامل الجوهرى ما كان له جذر كامن ≤ 1 ، واعتماداً على هذه المحكات حُذف ثلاث عبارات هي:

* تتقدم الباحثة بالشكر الجزيل للسادة المحكمين: أ.د/ إبراهيم على إبراهيم- أستاذ الصحة النفسية - كلية التربية جامعة المنيا، أ.د/ فضل إبراهيم عبد الصمد- أستاذ الصحة النفسية، أ.د/ سيد عبد العظيم محمد- أستاذ الصحة النفسية، أ.م.د/ ميرفت عزمي زكى- أستاذ الصحة النفسية المساعد، أ.م.د/ محمد محمود عبد الوهاب- أستاذ علم النفس التربوي المساعد، د/ شعبان محمد محمود- مدرس مناهج وطرق تدريس لغة عربية، د/ بليغ حمدي إسماعيل- مدرس مناهج وطرق تدريس لغة عربية.

(٤، ٨، ٢٠)، وبذلك أصبح عدد بنود المقياس في صورته النهائية (٣٠) بنداً**، موزعة على ثلاثة عوامل فقط، استوعبت ٥٠,١١٥٪ من التباين الكلي للمقياس ويوضح جدول (١) تشبيحات عبارات المقياس على هذه العوامل والجدور الكامنة لها، ونسب تباينها.

جدول (١) تشبيح عبارات مقياس الامتثال على العوامل والجدور الكامنة لها، ونسب تباينها

العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث	
الشعور بالثراء		تقدير مساعدة الآخرين		التحلى بالشكر لنعم الله	
رقم البند	التشبيح	رقم البند	التشبيح	رقم البند	التشبيح
١	٠,٨٢٣	١٨	٠,٧٥٣	٣٦	٠,٧٨٦
٨	٠,٨٢١	١٣	٠,٧٣٤	١٥	٠,٧٧٤
١٧	٠,٨١٧	٢٤	٠,٧٣٥	٤	٠,٧١٤
٦	٠,٧٨٦	١٠	٠,٧٢٥	٩	٠,٦٦٢
١٩	٠,٧٨٤	٢٧	٠,٧٢	٢٠	٠,٦٤٩
١٤	٠,٧٨٢	١٦	٠,٦٨٩	٢٣	٠,٦٣٠
٢٢	٠,٧٧٦	٣	٠,٦٨٩	٢	٠,٥٩٦
٣٠	٠,٧٦٣	٥	٠,٦٧٢	١٢	٠,٥٨٧
٢٥	٠,٧٥٧	٧	٠,٦٧٠		
٢٨	٠,٦٨٤	٢١	٠,٥٨٧		
١١	٠,٦٧٤				
٢٩	٠,٦٦٧				
الجنر الكامن	٧,٥٠٧	الجنر الكامن	٥,١٥٣	الجنر الكامن	٣,٨٧٨
نسبة التباين	٪٢٢,٧٤٩	نسبة التباين	٪١٥,٦١٤	نسبة التباين	٪١١,٧٥٢
عدد العبارات	١٢	عدد العبارات	١٠	عدد العبارات	٨

يتضح من جدول (١) أن العامل الأول : قد استوعب ٢٢,٧٤٩٪ من التباين الكلي، وتشبيح عليه (١٢) بنداً أو عبارة، تدور حول شعور الفرد بامتلاء حياته بالأشياء الممتعة، وأنه شخص محظوظ، كما يهتم الآخرون بمناسباته الشخصية، وشعوره بأنه قد حصل على معظم ما يريده من الحياة، وأن كثير من الأفراد يحبونه،.... وهذا يوضح مدى إدراك الفرد لتوفر جوانب إيجابية عديدة في حياته وحصوله على المنفعة من الآخرين مصحوب بالنية الحسنة تجاههم، لذا يمكن تسمية هذا العامل "الشعور بالثراء"، أما العامل الثاني: فقد استوعب ١٥,٦١٤٪ من التباين الكلي، وتشبيح عليه (١٠) بنود، تدور أعلى تشبيحاتها حول إرجاع الفرد للنجاح الذي حققه لمساعدات الآخرين وتقديره لدعمهم، والحرص على تقدير وشكر الآخرين حتى على أبسط

** أعيد ترقيم بنود المقياس مرة ثانية بعد حذف العبارات (٤، ٨، ٢٠).

الأمر،.... لذا يمكن تسمية هذا العامل "تقدير مساعدة الآخرين" في حين قد استوعب العامل الثالث والأخير ١١.٧٥٢٪ من التباين الكلي، وتشبع عليه (٨) بنود، تدور حول الاعتقاد بأهمية التحدث عن نعم الله، والشكر المستمر لله على عطاءه، والاستمتاع بنعمه،... ومضامين هذه البنود تشير إلى مدى استشعار الفرد وتقديره لنعم الله سبحانه وتعالى والاستمتاع بها، مع حسن الظن بالله، ومن ثمَّ يمكن تسمية هذا العامل "التحلي بالشكر لنعم الله".

٦- ثبات إلمقياس : تمَّ حساب معامل الثبات للمقياس على عينة قوامها (١٦١) طالبا، وذلك باستخدام طريقة معامل "ألفا كرونباخ"، وتراوحت معاملات "ألفا كرونباخ" ما بين (٠,٨٣٤، ٠,٩٣٨) وهى قيم عالية لمعامل ألفا، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات. ويوضح جدول (٢) ذلك.

جدول (٢) معاملات الثبات لأبعاد مقياس الامتتان والمقياس ككل.

المتغير	معاملات ألفا	المتغير	معاملات ألفا
الشعور بالثراء	٠,٩٣٨	التحلي بالشكر لنعم الله	٠,٨٣٤
تقدير مساعدة الآخرين	٠,٨٩٨	المقياس ككل	٠,٩٠

ب- مقياس الحس الفكاهى (إعداد الباحثة)

تم إعداد هذا المقياس بهدف إعطاء صورة متكاملة عن أبعاد الحس الفكاهى لدى طلاب الجامعة، وتقدير درجة الحس الفكاهى لديهم، وقد مرَّ إعداد المقياس وتقنيته بالخطوات الآتية:

- ١- الاطلاع على بعض ما كُتِبَ عن الحس الفكاهى من دراسات وأطر نظرية ومقاييس مثل دراسة كل من: بدرية كمال أحمد (١٩٩٦)، تشيونج ويوى (2012) Cheung & Yue، غاياس ومالك (2013) Ghayas & Malik، كان وكوليت (2014) Cann & Collette، هيام صابر صادق شاهين (٢٠١٤)، أحمد عبد الكاظم جوني (٢٠١٦) للاستفادة منها في صياغة بنود المقياس.
- ٢- صُمِّمَت استبانة مفتوحة- للاستفادة بها في صياغة بنود المقياس- تضمنت الأسئلة الآتية: ماذا يدور ببالك حينما تسمع كلمة الحس الفكاهى؟، أذكر مظاهر الحس الفكاهى من وجهة نظرك؟، ما مميزات الشخص ذو الحس الفكاهى من وجهة نظرك؟، ما المواقف التي يظهر فيها الحس الفكاهى بشكل واضح؟، وتم تطبيق الاستبانة على عينة بلغت (١١٥) طالبا وطالبة من طلاب جامعة المنيا من كليات مختلفة.
- ٣- تمَّ عمل تحليل محتوى لضمون الاستجابات المختلفة لأفراد العينة التي طبقت عليهم الاستبانة.

- ٤- بناءً على ما سبق من خطوات ، صيغت مجموعة من البنود عددها (٥٢) بنداً، تم عرضها على سبعة محكمين بجامعة المنيا اثنين منهم تخصص منهاج وطرق تدريس لغة عربية للتأكد من الصياغة اللغوية لبنود المقياس، وخمسة تخصص علم نفس وصحة نفسية لإبداء آرائهم حول ملائمة هذه العبارات لقياس الحس الفكاهي، وقد تم الإبقاء على البنود التي حصلت على نسبة اتفاق (١٠٠٪)، وتعديل صياغة بعض العبارات، وبذلك أصبح المقياس مكوناً من (٤٢) بنداً حيث تم حذف (١٠) بنود، وتم وضع خمسة بدائل للإجابة عن كل بند من بنود المقياس هي : دائماً (٥) ، غالباً (٤)، أحياناً (٣) ، نادراً (٢) ، أبداً (١)، وتعكس هذه الدرجات في العبارات السالبة.
- ٥- طبق المقياس في صورته الأولى على عينتي قوامها (١٦١) طالباً من طلاب جامعة المنيا ، ثم صُحح المقياس طبقاً لتقدير الدرجات السابق ذكره.

٦- صدق المقياس: اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على ما يلي:

الصدق العملي

تم إجراء تحليلاً عملياً لبنود المقياس وعددها (٤٢) بنداً، وذلك باستخدام التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس، وقد وُضعت المعايير الثلاثة سالف الذكر والتي تم التحكيم في ضوءها في مقياس الامتحان، واعتماداً عليها حُذفت عبارتان هما رقما: (١، ٢٦)، وبذلك أصبح عدد بنود المقياس في صورته النهائية (٤٠) بنداً* ، موزعة على أربعة عوامل فقط ، واستوعبت ٦٠,٠٧٨٪ من التباين الكلي للمقياس ، ويوضح جدول (٣) تشعبات عبارات المقياس على هذه العوامل والجذور الكامنة لها ، ونسب تباينها .

* أعيد ترقيم بنود المقياس مرة ثانية بعد حذف العبارتين (١، ٢٦).

جدول (٣) تشبعات عبارات مقياس الحس الفكاهي على العوامل والجنود الكامنة لها ،
ونسب تباينها

العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث		العامل الرابع	
التقدير الإيجابي للفكاهة		فكاهة التواد الاجتماعي		الفكاهة المدعمة للذات		الميل إلى إنتاج الفكاهة	
رقم البند	التشيع	رقم البند	التشيع	رقم البند	التشيع	رقم البند	التشيع
٤	٠,٩٤٣	١٨	٠,٨٧٧	١١	٠,٨٣٩	٥	٠,٧٠٣
٨	٠,٩٣٩	١٤	٠,٨٦٧	٣	٠,٧٩٤	٢٨	٠,٦٨٢
١٦	٠,٩٣٧	٣٣	٠,٨٦٦	١٥	٠,٧٩	٢١	٠,٦٨٢
٤٠	٠,٨٩٩	٣٨	٠,٨٥٢	٣٤	٠,٧٨	١	٠,٦٤٤
٢٤	٠,٨٩٣	٢٩	٠,٨٤٢	١٩	٠,٧٧	١٣	٠,٦٤٢
٢٧	٠,٨٩١	١٠	٠,٧٨٣	٢٣	٠,٧٦٩	١٧	٠,٦١٨
١٢	٠,٨٩	٦	٠,٧٨٢	٣٧	٠,٧٥٦	٩	٠,٦١
٣١	٠,٨٨٩	٢٢	٠,٧٥٨	٣٠	٠,٧٠٩	٣٢	٠,٥٦٤
٣٥	٠,٨٨٨	٢	٠,٧١١	٧	٠,٧٠٧		
٢٠	٠,٨٥٩	٢٥	٠,٦٨	٣٩	٠,٦٦١		
		٣٦	٠,٦٧٢	٢٦	٠,٥٩٩		
الجنر الكامن	٨,٣٨٩	الجنر الكامن	٧,١٢٣	الجنر الكامن	٦,٢٥٦	الجنر الكامن	٣,٤٦٦
نسبة التباين	٪١٩,٩٧٣	نسبة التباين	٪١٦,٩٥٨	نسبة التباين	٪١٤,٨٩٦	نسبة التباين	٪٨,٢٥١
عدد العبارات	١٠	عدد العبارات	١١	عدد العبارات	١١	عدد العبارات	٨

يتضح من جدول (٣) أن العامل الأول: قد استوعب ٪١٩,٩٧٣ من التباين الكلي، وتشيع عليه (١٠) عبارات أو بنود، تدور حول الرؤية الإيجابية لقيمة الفكاهة أو السلوكيات المرحة وأهميتها حيث تبين اعتقاد الفرد بأن الفكاهة سلوك إيجابي مرغوب فيه، وأنها تساعد على حسن التصرف في المواقف، وإمكانية استخدامها في تعديل بعض السلوكيات غير المقبولة من الآخرين مع الاعتقاد بأنها تقوى العلاقات مع الآخرين،... لذا يمكن تسمية العامل "التقدير الإيجابي لفكاهة"، في حين أن العامل الثاني: قد استوعب ٪١٦,٩٥٨ من التباين الكلي، وتشيع عليه (١١) بنوداً تبين مدى القدرة على التأثير في الآخرين بابتكار العبارات المضحكة، ومقابلتهم بوجه مبتسم حتى عند الضيق، وإمكانية جذب انتباههم وإبهارهم بالحكايات والطرائف الممتعة،... ومضامين هذه البنود تشير إلى القدرة على استخدام الدعابة كسلوك اجتماعي لتقوية الروابط الاجتماعية مع الآخرين وإمتاعهم؛ وعليه يمكن تسمية هذا العامل "فكاهة التواد الاجتماعي"، أما العامل الثالث: قد استوعب ٪١٤,٨٩٦ من التباين الكلي، وتشيع عليه (١١) بنوداً، تركز على قدرة الفرد على تحويل المواقف العصبية لموضوعات مضحكة مع الميل لسماع الحكايات المضحكة عند الشعور بالحزن، وإمكانية تهدئة الذات في المواقف الضاغطة بقول بعض العبارات المرحة،... ومضامين هذه البنود تشير إلى

القدرة على تغيير الحالة المزاجية السلبية، وكذلك التغلب على الأزمات والتخفيف من حدتها بالفكاهة؛ وعليه يمكن تسمية هذا العامل "الفكاهة المدعمة للذات"، بينما استوعب العامل الرابع والأخير ٨.٢٥٪ من التباين الكلي، وتشبع عليه (٨) بنود، تدور حول حب الفرد لابتكار النكات والقصص المضحكة، وميله لتبادلها مع الآخرين وتذوق الموضوعات الفكاهية، ومضامين هذه البنود تشير إلى ميل الفرد إلى قول الدعابات أو إيجاد نوع من الدعابات في مختلف المواقف، وقدرته على فهمها وتذوقها؛ ومن ثمّ يمكن تسمية هذا العامل "الميل إلى إنتاج الفكاهة".

٧- ثبات المقياس: تمّ حساب معامل الثبات للمقياس على عينة قوامها (١٦١) طالبا، عن طريق معامل "ألفا كرونباخ"، وتراوحت معاملات "ألفا كرونباخ" ما بين (٠.٨٠، ٠.٩٧٥) وهي قيم عالية لمعامل ألفا، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات. ويوضح جدول (٤) ذلك.

جدول (٤) معاملات ثبات ألفا لأبعاد مقياس الحس الفكاهي والمقياس ككل

المتغير	معاملات ألفا	المتغير	معاملات ألفا	المتغير	معاملات ألفا
التقدير الإيجابي للفكاهة	٠.٩٧٥	الفكاهة المدعمة للذات	٠.٩٢	المقياس ككل	٠.٨٨٥
فكاهة التواد الاجتماعي	٠.٩٤١	الميل إلى إنتاج الفكاهة	٠.٨٠		

ج- مقياس المرونة النفسية (إعداد الباحثة)

قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس بهدف إعطاء صورة متكاملة عن المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، وتقدير درجتها لديهم، وقد مرّ إعداد المقياس وتقنيته بالخطوات الآتية:

- ١- الاطلاع على بعض ما كُتبَ في المرونة النفسية من دراسات وأطر نظرية ومقاييس، مثل: سعيد بن أحمد آل شويل، وفتحي مهدي محمد نصر (٢٠١٢)، السيد كامل الشرييني منصور (٢٠١٦)، شاهين ونيكلا (2016) Sahin&Necla، وقد تمّ الاستفادة من كل ذلك في بناء بنود المقياس.
- ٢- صُمِّمَت استبانة مفتوحة- للاستفادة بها في صياغة بنود المقياس- تضمنت الأسئلة الآتية: ماذا يدور ببالك حينما تسمع كلمة مرونة نفسية؟، أذكر مظاهر المرونة النفسية التي تشعر بها في حياتك العامة والشخصية والعملية؟، وتم تطبيق الاستبانة على عينة بلغت (١١٥) طالبا وطالبة من طلاب جامعة المنيا من كليات مختلفة.
- ٣- تمّ عمل تحليل مضمون للاستجابات الخاصة بأفراد العينة التي طبقت عليهم الاستبانة.
- ٤- بناءً على ما سبق من خطوات، صيغت مجموعة من البنود عددها (٤٨) بنود، تم عرضها على سبعة محكمين بجامعة المنيا اثنين منهم

تخصص مناهج وطرق تدريس لغة عربية للتأكد من الصياغة اللغوية لبنود المقياس، وخمسة تخصص علم نفس وصحة نفسية لإبداء آرائهم نحو مدى ملائمة وانتماء العبارات للمقياس. وقد تم الإبقاء على البنود التي حصلت على نسبة اتفاق (١٠٠٪)، وتعديل صياغة بعض العبارات، وبذلك أصبح المقياس مكونا من (٤٥) بندا حيث تم حذف (٣) عبارات تم الحكم عليها بأنها غير مناسبة أو ذات فكرة متكررة، وتم وضع خمسة بدائل للإجابة عن كل بند من بنود المقياس هي: تنطبق على دائما (٥)، تنطبق على غالبا (٤)، تنطبق على أحيانا (٣)، تنطبق على نادرا (٢)، لا تنطبق (١)، وتعكس هذه الدرجات في العبارات السالبة، ثم طبق المقياس في صورته الأوليّة على عينة قوامها (١٦١) طالبا من طلاب الجامعة، ثم صحح طبقا لتقدير الدرجات السابق ذكره.

٥- صدق المقياس: اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على ما يلي:

الصدق العملي

تم إجراء تحليلاً عملياً لبنود المقياس وعددها (٤٥) بنداً، وذلك باستخدام التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس، وقد وضعت المعايير الثلاثة سألته الذكر والتي تم التحكيم في ضوءها في مقياس الامتتان، واعتمادا عليها حذف خمسة عبارات هي: (١٠، ١٢، ١٧، ١٩، ٣٥)، وبذلك أصبح عدد بنود المقياس في صورته النهائية (٤٠) بنداً*، موزعة على أربعة عوامل فقط، استوعبت ٦٥.٨٧٧٪ من التباين الكلي للمقياس ويوضح جدول (٥) هذه العوامل وتشبع، والجذور الكامنة لها، ونسب تباينها.

* أعيد ترقيم بنود المقياس مرة ثانية بعد حذف العبارات (١٠، ١٢، ١٧، ١٩، ٣٥).

جدول (٥) تشبعات عبارات مقياس المرونة النفسية على العوامل والجنود الكامنة لها ، ونسب تباينها

العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث		العامل الرابع	
المواجهة الإيجابية للمنغصات اليومية		التواصل الإيجابي مع الآخرين		الاستمتاع بالحياة		النظرة الإيجابية للذات	
رقم البند	التشبع	رقم البند	التشبع	رقم البند	التشبع	رقم البند	التشبع
٣٨	٠,٨٨٦	٢٢	٠,٨١٥	١٤	٠,٨٠٣	٣٤	٠,٧٨٣
٢١	٠,٨٨٤	٣٧	٠,٧٩٨	٣١	٠,٧٦٥	٢٣	٠,٧٦٢
١١	٠,٨٨٢	٢	٠,٧٩٤	٢٤	٠,٧٢٧	١٩	٠,٧٥١
٣	٠,٨٧٦	٦	٠,٧٧٣	٢٠	٠,٦٨١	٢٧	٠,٧٤٢
٣٢	٠,٨٧١	٣٠	٠,٧٧٢	٨	٠,٦٧٧	١٣	٠,٦٩٧
٢٩	٠,٨٥٩	١٢	٠,٧٧	١٦	٠,٦٧٧	٧	٠,٦٧٩
٢٥	٠,٨٥٦	١٥	٠,٧٤١	٣٥	٠,٦٦٦	١٠	٠,٦٥٩
١٧	٠,٨٥٥	٢٦	٠,٧٣٨	٤	٠,٦٤٩	٥	٠,٥٣١
٣٩	٠,٨٣٥	١٨	٠,٧٢	٢٨	٠,٦٠٢		
٩	٠,٨١٧	٣٣	٠,٦٥٧				
٣٦	٠,٦٩٣						
٤٠	٠,٦٧						
١	٠,٦٣٦						
الجنود الكامنة	١٠,٥٣	الجنود الكامنة	٧,٥٧٣	الجنود الكامنة	٥,٩٨٧	الجنود الكامنة	٥,٥٥٤
نسبة التباين	٢٣,٤٪	نسبة التباين	١٦,٨٣٪	نسبة التباين	١٣,٣٠٥٪	نسبة التباين	١٢,٣٤٢٪
عدد العبارات	١٣	عدد العبارات	١٠	عدد العبارات	٩	عدد العبارات	٨

يتضح من جدول (٥) أن العامل الأول: قد استوعب ٢٣,٤٪ من التباين الكلي، وتشبع عليه (١٣) عبارة أو بنداً، تدور حول قدرة الفرد على اتخاذ القرارات الصائبة ، والتحكم في الانفعالات عند مواجهة المنغصات اليومية، وإمكانية إيجاد حلول بديلة للخروج من المواقف الصعبة، والتخطيط الجيد لحل المشكلات ،... وعليه يمكن تسمية هذا العامل " المواجهة الإيجابية للمنغصات اليومية " ، في حين أن العامل الثاني: قد استوعب ١٦,٨٣٪ من التباين الكلي، وتشبع عليه (١٠) بنود تبين مدى قدرة الفرد على التواصل والتفاهم مع الآخرين وإقامة علاقات مع الزملاء وأفراد الأسرة تتسم بالدفء ، وإمكانية التعبير عن المشاعر بوضوح... وعليه يمكن تسمية هذا العامل " التواصل الإيجابي مع الآخرين "، أما العامل الثالث: قد استوعب ١٣,٣٠٥٪ من التباين الكلي، وتشبع عليه (٩) بنود ، تركز على استمتاع الفرد بكل ما يقوم به من أعمال ، وشعوره بالبهجة في كل ما حوله وقضاء وقت فراغه في كل ما يجدد طاقته ،... وعليه يمكن تسمية هذا العامل " الاستمتاع بالحياة "، بينما استوعب العامل الرابع والأخير ١٢,٣٤٢٪ من التباين الكلي،

وتشبع عليه (٨) بنود، تدور حول اعتماد الفرد على ذاته في تحقيق الأهداف، وشعوره بالرضا عن تصرفاته، وبكفاءته في تحقيق ما يريد، وثقته في إمكانية أن يكون شخصا ناجحا ،.... ومن ثمَّ يمكن تسمية هذا العامل " النظرة الإيجابية للذات".

٧- ثبات المقياس: تمَّ حساب معامل الثبات للمقياس على عينة قوامها (١٦١) طالبا ، عن طريق معامل "ألفا كرونباخ"، وتراوحت معاملات "ألفا كرونباخ" ما بين (٠,٩١٦ ، ٠,٩٧٨) وهي قيم عالية لمعامل ألفا، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات. ويوضح جدول (٦) ذلك.

جدول (٦) معاملات ثبات ألفا لأبعاد مقياس المرونة النفسية والمقياس ككل

المتغير	معاملات ألفا	المتغير	معاملات ألفا	المتغير	معاملات ألفا
المواجهة الإيجابية للمفصصات اليومية	٠,٩٧٨	الاستمتاع بالحياة	٠,٩١٦	المقياس ككل	٠,٩٧٥
التواصل الإيجابي مع الآخرين	٠,٩٦٢	النظرة الإيجابية للذات	٠,٩٣٨		

ثالثاً - الأساليب الإحصائية

استخدمت الأساليب الإحصائية الملائمة للتحقق من صحة فروض الدراسة ، وهي: اختبار (ت) ، معاملات ارتباط بيرسون، وتحليل الانحدار متعدد الخطوات Stepwise Regression .

رابعاً- نتائج الدراسة وتفسيرها

أ-نتائج الفرض الأول ، ونصه: " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الامتنان والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً فقد تمَّ حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس الامتنان وأبعاده ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية بأبعاده، ويوضح جدول (٧) هذه الارتباطات.

جدول (٧) معاملات الارتباط بين الامتتان وأبعاده والمرونة النفسية بأبعاده لدى عينة الدراسة (ن=٣٩٩).

الامتتان (الدرجة الكلية)	التحلى بالشكر لله	تقدير مساعدة الآخرين	الشعور بالثراء	المتغيرات
٠.٨٢٨	٠.٦٧٤	٠.٧٤٩	٠.٧٩٨	المواجهة الإيجابية للمنغصات اليومية
٠.٧٨٢	٠.٦٥	٠.٧٨١	٠.٦٨	التواصل الإيجابي مع الآخرين
٠.٧٤٣	٠.٦٩٨	٠.٦٧٦	٠.٦٤١	الاستمتاع بالحياة
٠.٧١٧	٠.٦٤١	٠.٦٧٨	٠.٦٢٢	النظرة الإيجابية للذات
٠.٨٧٢	٠.٧٤٩	٠.٨١٨	٠.٧٨٦	المرونة النفسية (الدرجة الكلية)

♦ جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠١).

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين كافة أبعاد مقياس الامتتان وأبعاد مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية لكل منهما ، وبذلك تحقق صحة الفرض، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الأفراد الذين يتمتعون بالامتتان ويتسمون بالقدرة على تقييم وإدراك ما يتلقونه من مساعدات ومنح ويتصرفون بإيجابية من خلال الشكر والعرفان مع النية الحسنة تجاه الآخرين ، مثل هذه الحالة قد تكون نواة لنشأة المرونة النفسية لديهم ؛ لما للشعور بالامتتان من تأثير إيجابي على مستوى علاقاتهم الاجتماعية ، فقد لا يتردد الفرد الممتن في ممارسة السلوكيات المرغوبة اجتماعياً ، وبالتالي يشعر بقيمته الاجتماعية ويزيد ذلك من نظراته الإيجابية للذات ، والذي يؤدي بدوره إلى إمكانية المواجهة الإيجابية للأحداث الضاغطة من خلال التقليل من السلبية ، فضلاً عن أن ممارسة الامتتان لكل شيء في الحياة يعد إقراراً من الفرد بالرضا عن حياته والاستمتاع بها.

كما قد ترجع هذه النتيجة إلى أن الامتتان يدفع الفرد إلى توقع الخير في الحياة والتفاؤل وحسن الظن بالله والناس فيرى دائماً الأشياء الجيدة والمفيدة التي يمتن لها ويرى الإيجابي في كل شيء فتهدأ مشاعره؛ مما قد يؤثر إيجابياً على مرونته النفسية ، ذلك من ناحية ، ومن ناحية أخرى فإن الشخص الذي لا يمتن للآخرين ولا يشكر الناس يظن بأن الآخرين لن يشكروه على أي عمل يقدمه حتى ولو كان مهماً، فتزداد لديه المشاعر السلبية والتي قد تقف حاجزاً بينه وبين قدرته على حل المشكلات وتخطيها حيث تحجب الرؤية الصحيحة والصادقة وتجعله يتوانى عن المواجهة والمثابرة، وكذلك قد ينخفض لديه الدافع للعمل والاجتهاد؛ وذلك كله من شأنه أن يعوق التكيف الإيجابي للفرد مع مختلف الظروف الحياتية، ويؤيد تلك النتيجة ما توصل إليه ثورنديك (Thorndike, 2007) من وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين الامتتان ومرونة الأنا.

ب- نتائج الفرض الثاني، ونصه: " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الحس الفكاهي والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً فقد تمَّ حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس الحس الفكاهي وأبعاده ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية بأبعاده، ويوضح جدول (٨) هذه الارتباطات.

جدول (٨) معاملات الارتباط بين الحس الفكاهي وأبعاده والمرونة النفسية بأبعاده لدى عينة الدراسة (ن=٣٩٩).

المتغيرات	التقدير الإيجابي للفكاهة	فكاهة التواد الاجتماعي	الفكاهة المدعمة للذات	الميل إلى إنتاج الفكاهة	الحس الفكاهي (الدرجة الكلية)
المواجهة الإيجابية للمنقصات اليومية	٠.٧١١	٠.٧٢	٠.٦٨٧	٠.٦٦٩	٠.٨٠٢
التواصل الإيجابي مع الآخرين	٠.٦٥٧	٠.٦٦٥	٠.٦٣٤	٠.٦٤٤	٠.٧٤٦
الاستمتاع بالحياة	٠.٦٢١	٠.٦٢٦	٠.٥٩٨	٠.٦٠٥	٠.٧٠٤
النظرة الإيجابية للذات	٠.٦٦٥	٠.٦٢٨	٠.٦٤٥	٠.٦	٠.٧٢٩
المرونة النفسية (الدرجة الكلية)	٠.٧٥٣	٠.٧٥١	٠.٧٢٨	٠.٧١٥	٠.٨٤٧

♦ جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠١).

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين كافة أبعاد مقياس الحس الفكاهي وأبعاده مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية لكل منهما، وبذلك تحقق صحة الفرض، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الفرد الذي يتمتع بالحس الفكاهي يمتلك الطاقة والدافعية التي تعينه على تحمل الصعاب والمعاناة؛ مما قد يؤثر على مرونته في التعامل مع الظروف الضاغطة والتكيف معها بنجاح وتجاوزها ، حيث إن الاتسام بالفكاهة قد يساهم في المحافظة على الثبات الانفعالي للفرد عند مواجهة المحن والمشكلات، كما يساعد على التقليل من الشعور بالتوتر والغضب؛ وبالتالي المواجهة الايجابية للشدائد، وإمكانية التواصل الإيجابي مع الآخرين؛ ومن ثم تكوين نظرة ايجابية للذات وللحياة والاستمتاع بها، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى إن كلا من العقل والجسد يحتاجان لجرعة من المرح تروح عنهما ، لذا فإن الشخص الذي لا يتمتع بروح الفكاهة ويأخذ الحياة بشكل صارم ؛ تزل روحه ويشعر بالكآبة ؛ الأمر الذي قد يجعله ينهار سريعاً أمام الضغوط الحادة؛ مما قد يؤدي بدوره إلى انخفاض مستوى مرونته النفسية، ومما يؤيد ذلك نتائج دراسة تشيونج ويوى (Cheung &Yue, 2012).

ج- نتائج الفرض الثالث، ونصه: " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات كل من الذكور والإناث في الامتتان والحس الفكاهي والمرونة النفسية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد تمَّ حساب قيمة (ت) للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس كل من : الامتتان والحس الفكاهي والمرونة النفسية بأبعادهم، وتوضح جداول (٩)، (١٠)، (١١) ذلك.

جدول (٩) قيمة (ت) ودلائنها للفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الامتتان وأبعاده لدى عينة الدراسة.

المتغيرات	العينة	الذكور (ن=١٧٢)		الإناث (ن=٢٢٧)		قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
		ع	م	ع	م		
الشعور بالثراء	٣٤,٦١٢	١١,٢١٧	٣١,٨٥٩	١٠,١٧٨	٢,٥٢٥	٠,٥	
تقدير مساعدة الآخرين	٢٩,٨٧٨	٩,٥٧٧	٢٧,٣٤٨	٨,٤٨٤	٢,٧٤٤	٠,١	
التحلي بالشكر لنعم الله	٢١,٢٤٤	٨,٦٥٦	١٩,٨٨٦	٧,٨٩٤	١,٦٣٣	غير دال	
الامتتان (الدرجة الكلية)	٨٥,٧٣٣	٢٦,٧٨٢	٧٩,٠٩٣	٢٣,٦٢٦	٢,٥٧٩	٠,١	

جدول (١٠) قيمة (ت) ودلائنها للفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الحس الفكاهي وأبعاده لدى عينة الدراسة.

المتغيرات	العينة	الذكور (ن=١٧٢)		الإناث (ن=٢٢٧)		قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
		ع	م	ع	م		
التقدير الإيجابي للفكاهة	٢٧,٤٣	١٠,١٤٤	٢٦,٠١٨	٩,٤٢٢	١,٤٣٥	غير دال	
فكاهة التواد الاجتماعي	٢٩,٧٠٤	١١,٥٠٨	٢٩,٥٦٨	١١,٩٧٩	٠,١١٤	غير دال	
الفكاهة المدعومة للذات	٢٨,٢١٥	١٠,٦	٢٨,٢٧٨	١٠,٦	-٠,٥٥٨	غير دال	
الميل إلى إنتاج الفكاهة	١٩,٦٥٧	٨,٣٦٧	٢٠,٣١٣	٨,١٤٥	-٠,٧٨٧	غير دال	
الحس الفكاهي (الدرجة الكلية)	١٥٠,٠٦	٣٥,٧٥٤	١٥٤,١٧٦	٣٤,٧٧٩	٠,٢٣٣	غير دال	

جدول (١١) قيمة (ت) ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في المرونة النفسية وأبعاده لدى عينة الدراسة.

المتغيرات	الذكور (ن=١٧٢)		الإناث (ن=٢٢٧)		القيمة (ت) الإحصائية	الدلالة
	ع	م	ع	م		
المواجهة الإيجابية للمنفصات اليومية	٣٤.١٢٢	١٢.٤٨٩	٣٢.٦٢٦	١١.٥٤٩	١.٢٣٨	غير دال
التواصل الإيجابي مع الآخرين	٢٩.١٩٨	٩.٢٨٨	٢٨.٣٠٨	٩.٠٣١	٠.٩٦٢	غير دال
الاستمتاع بالحياة	٢٦.٠٦٩٨	٧.٩٣٤	٢٥.١٣٧	٧.٤٨٩	١.٢٠١	غير دال
النظرة الإيجابية للذات	١٩.٩٨٨	٨.٢٩٤	١٨.٦٨٣	٧.٨٨٣	١.٦٠٢	غير دال
المرونة النفسية (الدرجة الكلية)	١٠٩.٣٣٧	٣٣.٨٤	١٠٤.٧٥٣	٣١.٨٠٥	١.٣٨٧	غير دال

يتضح من جدول (٩)، (١٠)، (١١) أن الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في كل من بعد الشعور بالثراء وتقدير مساعدة الآخرين والامتنان (الدرجة الكلية) دالة إحصائياً لصالح الذكور، وبهذا لم تحقق صحة الفرض بالنسبة لبعدي (الشعور بالثراء وتقدير مساعدة الآخرين) والامتنان (الدرجة الكلية). في حين أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث في بعد التحلي بالشكر لنعم الله من أبعاد الامتنان، وهذه النتيجة تحقق صحة الفرض الثالث بالنسبة لهذا البعد.

كما يتضح أيضاً من الجداول السابقة أن الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في أبعاد مقياس الحس الفكاهي وأبعاد مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية لكل منهما غير دالة إحصائياً، وبهذا تحقق صحة الفرض، ويمكن تفسير ذلك كما يلي :

أ- بالنسبة للامتنان

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث في بعد الشعور بالثراء وتقدير مساعدة الآخرين والدرجة الكلية للامتنان لصالح المتوسط الأعلى (متوسط درجات الذكور)، ويمكن تفسير ذلك في ضوء أساليب التنشئة الاجتماعية والتفاعل بين الآباء والأبناء حيث بالرغم من أن الإناث في عصرنا الحالي ينلن نفس الرعاية العاطفية مثل الذكور ولهن نفس المعاملة إلا أن الآباء يشجعون أبناءهم الذكور دائماً - وخاصة في مجتمعنا العربي والمصري- على الخروج من المنزل وقضاء وقت طويل خارجه والذهاب لأي مكان في أي وقت وتقديم مختلف أنواع المساعدة للآخرين وتلقى المساعدات منهم والقيام مقام الأب في السلوكيات التي تنم عن الرجولة وأداء الواجب؛ مما يجعل لدى الذكور مساحة أكبر من الأخذ والعطاء المستمر بدرجاته قد تفوق كثيراً الإناث، فيتعلمون أهمية شكر الآخرين والإحساس بقيمة الامتنان في حياتهم في تسهيل أمورهم وقضاء حوائجهم وحل مشكلاتهم؛ مما يجعل تقديرهم

وإدراكهم لدور العطاء الذي يقدم لهم يفوق إدراك وتقدير الإناث لما يقدم لهم ؛ ومن ثم يزداد شعورهم بالامتثال، وتتفق نتيجة وجود فروق بين الجنسين في الامتثال لصالح الذكور مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة هاني سعيد حسن محمد (٢٠١٤)، بينما اختلفت تلك النتيجة مع نتائج دراسات كل من (Lin, 2015a ; Kong,et al., 2015 ; Lin, 2016) حيث أشاروا إلى أن الإناث أكثر امتثانا مقارنة بالذكور، ودراسة تشان (Chan,2013) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الامتثال، وقد يرجع هذا الاختلاف إلى اختلاف البيئة وطبيعة الظروف الاجتماعية والجوانب النفسية والمجال الزماني الذي طبقت فيه الدراسة.

كما كشفت نتائج هذا الفرض عن عدم وجود فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في بعد التحلي بالشكر لنعم الله من أبعاد الامتثال ، ويفسر ذلك في ضوء أن لكلا الجنسين نفس الوجه الدينية التي تمدهم بالدعم النفسي والروحي وتساعدهم على الشعور بالأمان والأطمئنان؛ ومن ثم الشعور بالامتثال لله وشكره على نعمه، ويمكن أن يرجع ذلك أيضا إلى أن التدين ينبع من القلب فيجعل الأفراد من الجنسين راضين عن الحياة وشاكرين لنعم الله حيث تبدو الحياة لهم رحبة مليئة بالجمال والحب والإبداع وتحقيق الأمنيات.

ب- بالنسبة للحس الفكاهي

يتضح من جدول (١٠) عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الحس الفكاهي الدرجة الكلية وأبعاده، حيث إن كلا من الذكور والإناث من عينة الدراسة يتمتعون بالمستوى ذاته من حس الفكاهة حيث التقدير الإيجابي لقيمة الفكاهة والقدرة على إنتاج المواقف الفكاهية ، كما يستخدمون الفكاهة بنفس المستوى في المواقف الاجتماعية وعند مواجهة المثيرات والضغوط في حياتهم اليومية والدراسية ، وقد ترجع هذه النتيجة إلى أن كلا الجنسين لهم نفس الخبرات في مواجهة المنغصات والضغوط الحياتية وكذلك في التعاملات الاجتماعية واستخدام الفكاهة في ذلك واعتبارها أمر حتمي لما لها من آثار إيجابية على حياة الفرد وأهمية في التعامل بها في واقع الحياة.

كما يمكن إرجاع النتيجة السابقة أيضاً إلى أن طلاب الجامعة من الجنسين يتمتعون بدرجة كبيرة من النضج يجعلهم قادرين على رؤية قيمة الفكاهة وإدراك أهميتها، والرغبة في أبتكارها واستخدامها كسلوك اجتماعي يعين الفرد على تقوية الروابط الاجتماعية والتخفيف من حدة الضغوط والمشكلات والتغلب عليها، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة أحمد عبد الكاظم جوني (٢٠١٦).

ج- بالنسبة للمرونة النفسية

يتضح من جدول (١١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في أبعاد مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية، ويمكن تفسير ذلك كما يلي:

بالنسبة للبعد الأول (المواجهة الإيجابية للمنغصات اليومية) لم يوجد فرق دال إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث، نظرا لأن الذكور والإناث من عينة الدراسة يقعون تحت ظروف واحدة تقريبا فهم يعانون من عدم الاستقرار حيث الدراسة لساعات طويلة وبعد معظمهم عن عائلاتهم وعدم وجود فرص للعمل وصعوبة متطلبات الزواج، كما أنهم يعيشون في بيئة واحدة تقريبا ولديهم وحدة فكرية واحدة حتى فيما يعانون من مشكلات وصعوبات حياتية؛ مما جعل كل من الذكور والإناث يبذلون الجهد ويسعون بكافة الطرق لمواجهة هذه الصعوبات بإيجابية محاولة منهم لتغيير ظروف حياتهم للأفضل.

وكذلك نتيجة البعد الثاني (التواصل الإيجابي مع الآخرين) كان الفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث غير دالا إحصائية، حيث إنه قد أصبح كلا الجنسين يعيشون في وسط اجتماعي لا يميز بينهم في التنشئة الاجتماعية، ولا يفرق بينهم في المعاملة سواء في المنزل أو الجامعة، إضافة إلى أن خروج الإناث اليوم للتعليم الجامعي ساعد في تعلمهم المهارات والمعاملات الاجتماعية وجعل ظروفهم متشابهة مع الذكور.

وعن عدم وجود فرق دال إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في البعد الثالث (الاستمتاع بالحياة)، يمكن تفسير ذلك من خلال أن كلا من الذكور والإناث يتعرضون لظروف متشابهة حيث التغيرات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية التي تمر بها البلاد، فكلاهما يتعرض لنفس مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لهم والتي تؤثر على مدى استمتاعهم بالحياة، وكذلك يحاول كل منهما إشباع رغباته واحتياجاته بالصورة التي يحلم بها.

وكذلك البعد الرابع (النظرة الإيجابية للذات) فكان الفرق غير دالا إحصائية أيضا، ويفسر ذلك في ضوء أنه قد أصبح لكلا الجنسين أهداف وطموحات يرغبون في تحقيقها من أجل مواكبة التغيرات المتلاحقة وإثبات الذات والشعور بالقيمة، كما أصبحت الإناث في الوقت الحالي يملن إلى تأكيد أنفسهن وتغيير النظرة نحوهن بأن لهن دورا في مختلف مجالات الحياة لا يقل قيمة وكفاءة عن دور الذكور.

أما بالنسبة لعدم وجود فرق بين الذكور والإناث في المرونة النفسية (الدرجة الكلية) يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أنه قد أصبح لكلا الجنسين في العصر الحالي مهارات وخبرات وتجارب حياتية متعددة والتي تعكس آثارها على تعاملهم مع المواقف المختلفة وخاصة الضاغطة منها هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى قد يرجع أيضا إلى أن كلا من الذكور

والإناث لديه نفس أساليب مواجهة الضغوط للخروج من اللحظات الحرجة ومواصلة الحياة بفاعلية.

ويمكن تفسير ذلك أيضا في ضوء إدراك الفرد لإمكاناته، فحينما يعي الفرد قدراته على حقيقتها ويحسن استغلالها فإنه يستطيع مواجهة أي مخاطر ومحن بفاعلية بل ويمكنه تجاوزها بشكل إيجابي مع تحقيق نتائج حياتية أفضل، وفي هذا العصر قد أصبح الإناث يدركن إمكانيتهن بشكل واقعي مثل الذكور، لذا يمكن أن تتحقق المرونة النفسية بغض النظر عن جنس الفرد، كما يمكن القول أن جزء كبير من المرونة النفسية لدى الفرد بغض النظر عن نوعه (ذكر أو أنثى) قد ينشأ من وجود أفكار ايجابية قد يكونها تجاه المواقف والأحداث الحياتية، على اعتبار أن هذه الأحداث ليست إلا مواقف طارئة، وهذا يتفق مع نتائج دراسة سعيد بن أحمد آل شويل، وفتحي مهدي محمد نصر(٢٠١٢)، بينما تختلف تلك النتيجة مع نتائج دراسة صن وستيوارت(Sun& Stewart, 2007) والتي أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإناث، ودراسة جمعة فاروق حلمي فرغلي (٢٠١٣) والتي توصلت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في المرونة النفسية لصالح الذكور، وقد يرجع هذا الاختلاف إلى اختلاف البيئة وطبيعة الظروف الاجتماعية والجوانب النفسية والمجال الزماني الذي طبقت فيه الدراسة.

د- نتائج الفرض الرابع، ونصه: " يسهم الامتنان والحس الفكاهي إسهاما دالاً إحصائياً في التنبؤ بالمرونة النفسية بأبعادها "

وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً؛ فقد تم استخدام تحليل الانحدار متعدد الخطوات Stepwise Regression للكشف عن مدى إسهام الامتنان والحس الفكاهي في التنبؤ بالمرونة النفسية وأبعادها على اعتبار أن الامتنان والحس الفكاهي تمثل المتغيرات المستقلة وأبعاد المرونة النفسية تمثل المتغيرات التابعة، ويوضح الجدول التالي هذه النتائج.

جدول (١٢) نتائج تحليل الانحدار المتعدد الخطوات لأبعاد المرونة النفسية كمتغيرات تابعة والامتنان والحس الفكاهي كمتغيرات مستقلة لدى أفراد العينة (ن=٣٩٩).

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	الارتباط المتعدد R	التباين المشترك R2	الزيادة في نسبة التباين المشترك	نسبة الإسهام	قيمة F	B	Beta	قيمة ت	المقدار الثابت
الامتنان	الامتنان	٠,٨٢٨	٠,٦٨٦	٠,٦٨٦	٦٨,٦	٨٦٧,٢٩٨	٠,٣٩٣	٠,٨٢٨	٢٩,٤٥	١,٥
	الحس الفكاهي	٠,٨٧٨	٠,٥٧٧	٠,٠٨٤	٧٧	٦٦٤,١١	٠,١٤٤	٠,٥٢١	١٤,٨٤٥	٢,٠٤
التواصل الإيجابي مع الآخرين	الامتنان	٠,٧٨٢	٠,٦١١	٠,٦١١	٦١,١	٦٢٣,٨٧٥	٠,٢٨٣	٠,٧٨٢	٢٤,٩٧٧	٥,٤٩٧
	الحس الفكاهي	٠,٨٢٤	٠,٦٧٨	٠,٠٦٧	٦٧,٨	٤١٧,٢٥	٠,٠٩٨	٠,٥٠٨	١٢,٢٢٣	٣,٣٦٣
الاستمتاع بالحياة	الامتنان	٠,٧٤٣	٠,٥٥٢	٠,٥٥٢	٥٥,٢	٤٨٩,٠٧٦	٠,٢٢٦	٠,٧٤٣	٢٢,١١٥	٦,٩٧٧
	الحس الفكاهي	٠,٧٨	٠,٦٠٩	٠,٠٥٧	٦٠,٩	٣٠٧,٨٧٩	٠,٠٧٦	٠,٤٩١	١٠,٧٧١	٥,٣٥
النظرة الإيجابية للذات	الحس الفكاهي	٠,٧٢٩	٠,٥٣٢	٠,٥٣٢	٥٣,٢	٤٥١,٤٣٣	٠,١٦٨	٠,٧٢٩	٢١,٢٤٧	١,٧٢٥
	الامتنان	٠,٧٧٩	٠,٦٠٦	٠,٠٧٤	٦٠,٦	٣٠٤,٩٠٧	٠,١٢٧	٠,٤٤١	٩,٦٠٢	١,٧٦٣
المرونة النفسية	الامتنان	٠,٨٧٢	٠,٧٦١	٠,٧٦١	٧٦,١	١٢٦٢,١٤	١,١٣٢	٠,٨٧٢	٣٥,٥٧٧	١٣,٩٤٤
	الحس الفكاهي	٠,٩٢٦	٠,٨٥٧	٠,٠٩٦	٨٥,٧	١١٨٣,٦٨٨	٠,٠٤٢	٠,٥٤٤	١٩,٦٣٩	٤,٩٣

◆ دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق أن الامتنان والحس الفكاهي كمتغيرات مستقلة تسهم بدرجات متفاوتة في التنبؤ بأبعاد المرونة النفسية لدى عينة الدراسة، ويتضح ذلك كما يلي:

- بالنسبة للبعد الأول "المواجهة الإيجابية للمنغصات اليومية":
 اتضح من جدول (١٢) أن تحليل الانحدار قد تم في خطوتين بالنسبة لهذا المتغير كالتالي:

أظهرت الخطوة الأولى أن متغير الامتنان أعلى المتغيرات المستقلة ارتباطا بالمتغير التابع (المواجهة الإيجابية للمنغصات اليومية) والأكثر

إسهاما حيث بلغت قيمة الارتباط بينهما (٠,٨٢٨)، وبلغت قيمة التباين الحادث من الامتحان في بعد المواجهة الإيجابية للمنغصات اليومية (٠,٦٨٦) بنسبة (٦٨,٦٪) من تباين المتغير التابع، وهذا يوضح أن الشعور بالامتتان يسهم إسهاما دالا في بعد المواجهة الإيجابية للمنغصات اليومية من أبعاد المرونة النفسية لدى أفراد العينة؛ وبالتالي يمكن التنبؤ ببعد المواجهة الإيجابية للمنغصات اليومية لدى أفراد العينة من خلال معرفة درجاتهم في الامتحان وهذه النتيجة تؤكد على الدور الهام والفعال الذي يلعبه الامتحان في المواجهة الإيجابية للمنغصات اليومية كبعد من أبعاد المرونة النفسية.

وفي الخطوة الثانية فقد أضاف التحليل متغير (الحس الفكاهي) على أنه المتغير الثاني في الترتيب والأهمية بالنسبة لبعد المواجهة الإيجابية للمنغصات اليومية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد بين متغيري الامتحان والحس الفكاهي وبين المواجهة الإيجابية للمنغصات اليومية (٠,٨٧٨) وبلغت قيمة التباين المشترك الناتج عنهم في تباين المتغير التابع (٠,٧٧) بنسبة (٧٧٪) من تباين المواجهة الإيجابية للمنغصات اليومية، وبالتالي فإن إضافة المتغير الثاني قد أحدث زيادة في مقدار التباين المشترك مقدارها (٠,٠٨٤) من تباين المتغير التابع، وتقدر نسبة إسهام الحس الفكاهي (٨,٤٪) من تباين المتغير التابع، ومن ثم يمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة في بعد المواجهة الإيجابية للمنغصات اليومية من أبعاد المرونة النفسية من خلال معرفة درجاتهم في الامتحان والحس الفكاهي في ضوء أوزان الانحدار والمقدار الثابت لكل متغير، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية الدالة على التنبؤ في صورتها النهائية كالتالي: المواجهة الإيجابية للمنغصات اليومية = $٠,٢٤٧ + ٠,١٤٤ \times$ الامتحان $+ ٠,١٤٤ \times$ الحس الفكاهي.

- بالنسبة للبعد الثاني "التواصل الإيجابي مع الآخرين":
اتضح من الجدول السابق أن تحليل الانحدار قد تم في خطوتين كالتالي:

أظهرت الخطوة الأولى أن متغير الامتحان أعلى المتغيرات المستقلة ارتباطا بالمتغير التابع (التواصل الإيجابي مع الآخرين) والأكثر إسهاما حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (٠,٧٨٢)، وبلغت قيمة التباين الحادث من الامتحان في بعد التواصل الإيجابي مع الآخرين (٠,٦١١) بنسبة (٦١,١٪) من تباين المتغير التابع، وهذا يوضح أن الشعور بالامتتان يسهم إسهاما دالا في بعد التواصل الإيجابي مع الآخرين من أبعاد المرونة النفسية لدى أفراد العينة؛ وبالتالي يمكن التنبؤ ببعد التواصل الإيجابي مع الآخرين لدى أفراد العينة من خلال معرفة درجاتهم في الامتحان وهذه النتيجة تؤكد على الدور الهام والفعال الذي يلعبه الامتحان في التواصل الإيجابي مع الآخرين كبعد من أبعاد المرونة النفسية.

وفي الخطوة الثانية فقد أضاف التحليل متغير (الحس الفكاهي) على أنه المتغير الثاني في الترتيب والأهمية بالنسبة لبعده التواصل الإيجابي مع الآخرين، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد بين متغيري الامتحان والحس الفكاهي وبين التواصل الإيجابي مع الآخرين (٠.٨٢٤) وبلغت قيمة التباين المشترك الناتج عنهم في تباين المتغير التابع (٠.٦٧٨) بنسبة (٦٧.٨٪) من تباين المتغير التابع، وبالتالي فإن إضافة المتغير الثاني قد أحدث زيادة في مقدار التباين المشترك مقدارها (٠.٠٦٧) من تباين المتغير التابع، وتقدر نسبة إسهام الحس الفكاهي (٦.٧٪) من تباين المتغير التابع، ومن ثم يمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة في بعد التواصل الإيجابي مع الآخرين من أبعاد المرونة النفسية من خلال معرفة درجاتهم في الامتحان والحس الفكاهي في ضوء أوزان الانحدار والمقدار الثابت لكل متغير، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية الدالة على التنبؤ في صورتها النهائية كالتالي: التواصل الإيجابي مع الآخرين = ٣,٣٦٣ + ٠,١٨٤ × الامتحان + ٠,٠٩٨ × الحس الفكاهي.

- بالنسبة لبعده الثالث "الاستمتاع بالحياة":
اتضح من الجدول السابق أن تحليل الانحدار قد تم في خطوتين كالتالي:

أظهرت الخطوة الأولى أن متغير الامتحان أعلى المتغيرات المستقلة ارتباطاً بالمتغير التابع (الاستمتاع بالحياة) والأكثر إسهاماً فيه حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (٠.٧٤٣)، وبلغت قيمة التباين الحادث من الامتحان في بعد الاستمتاع بالحياة (٠.٥٥٢) بنسبة (٥٥.٢٪) من تباين المتغير التابع، وهذا يوضح أن الشعور بالامتحان يسهم إسهاماً دالاً في بعد الاستمتاع بالحياة من أبعاد المرونة النفسية لدى أفراد العينة؛ وبالتالي يمكن التنبؤ ببعده الاستمتاع بالحياة لدى أفراد العينة من خلال معرفة درجاتهم في الامتحان وهذه النتيجة تؤكد على الدور الهام والفعال الذي يلعبه الامتحان في الاستمتاع بالحياة كبعده من أبعاد المرونة النفسية.

وفي الخطوة الثانية فقد أضاف التحليل متغير (الحس الفكاهي) على أنه المتغير الثاني في الترتيب والأهمية بالنسبة للاستمتاع بالحياة، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد بين متغيري الامتحان والحس الفكاهي وبين الاستمتاع بالحياة (٠.٧٨) وبلغت قيمة التباين المشترك الناتج عنهم في تباين المتغير التابع (٠.٦٠٩) بنسبة (٦٠.٩٪) من تباين الاستمتاع بالحياة، وبالتالي فإن إضافة المتغير الثاني قد أحدث زيادة في مقدار التباين المشترك مقدارها (٠.٠٥٧) من تباين المتغير التابع، وتقدر نسبة إسهام الحس الفكاهي (٥.٧٪) من تباين المتغير التابع، ومن ثم يمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة في بعد الاستمتاع بالحياة من خلال معرفة درجاتهم في الامتحان والحس الفكاهي في ضوء أوزان الانحدار والمقدار الثابت لكل متغير، ويمكن صياغة

المعادلة الانحدارية الدالة على التنبؤ في صورتها النهائية كالتالي:
الاستمتاع بالحياة = $0,35 + 0,15 \times \text{الامتتان} + 0,076 \times \text{الحس الفكاهي}$.

- بالنسبة للبعد الرابع "النظرة الإيجابية للذات":
اتضح من الجدول السابق أن تحليل الانحدار قد تم في خطوتين
كالتالي:

أظهرت الخطوة الأولى أن متغير الحس الفكاهي أعلى المتغيرات المستقلة ارتباطا بالمتغير التابع (النظرة الإيجابية للذات) والأكثر إسهاما حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (0,729)، وبلغت قيمة التباين الحادث من الحس الفكاهي في بعد النظرة الإيجابية للذات (0,532) بنسبة (53,2%) من تباين المتغير التابع، وهذا يوضح أن الحس الفكاهي يسهم إسهاما دالا في النظرة الإيجابية للذات لدى أفراد العينة؛ وبالتالي يمكن التنبؤ ببعد النظرة الإيجابية للذات لدى أفراد العينة من خلال معرفة درجاتهم في الحس الفكاهي وهذه النتيجة تؤكد على الدور الهام والفعال الذي يلعبه الحس الفكاهي في النظرة الإيجابية للذات كبعد من أبعاد المرونة النفسية.

وفي الخطوة الثانية فقد أضاف التحليل متغير (الامتتان) على أنه المتغير الثاني في الترتيب والأهمية بالنسبة للنظرة الإيجابية للذات، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد بين متغيري الحس الفكاهي والامتتان وبين النظرة الإيجابية للذات (0,779) وبلغت قيمة التباين المشترك الناتج عنهم في تباين المتغير التابع (0,606) بنسبة (60,6%) من تباين النظرة الإيجابية للذات، وبالتالي فإن إضافة المتغير الثاني قد أحدث زيادة في مقدار التباين المشترك مقدارها (0,074) من تباين المتغير التابع، وتقدر نسبة إسهام الامتتان (7,4%) من تباين المتغير التابع، ومن ثم يمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة في بعد النظرة الإيجابية للذات من خلال معرفة درجاتهم في الحس الفكاهي والامتتان في ضوء أوزان الانحدار والمقدار الثابت لكل متغير، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية الدالة على التنبؤ في صورتها النهائية كالتالي:

$$\text{النظرة الإيجابية للذات} = 1,763 + 0,101 \times \text{الحس الفكاهي} + 0,127 \times \text{الامتتان}.$$

- بالنسبة للمرونة النفسية (الدرجة الكلية):

اتضح من جدول (١٢) أن تحليل الانحدار قد تم في خطوتين
بالنسبة لهذا المتغير كالتالي:

أظهرت الخطوة الأولى أن متغير الامتتان أعلى المتغيرات المستقلة ارتباطا بالمتغير التابع (المرونة النفسية) والأكثر إسهاما حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (0,872)، وبلغت قيمة التباين الحادث من الامتتان في المرونة النفسية (0,761) بنسبة (76,1%) من تباين المتغير التابع، وهذا يوضح أن الشعور بالامتتان يسهم إسهاما دالا في المرونة النفسية لدى أفراد العينة؛ وبالتالي

يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية لدى أفراد العينة من خلال معرفة درجاتهم في الامتحان وهذه النتيجة تؤكد على الدور الهام والفعال الذي يلعبه الامتحان في المرونة النفسية (الدرجة الكلية).

وفي الخطوة الثانية فقد أضاف التحليل متغير (الحس الفكاهي) على أنه المتغير الثاني في الترتيب والأهمية بالنسبة للمرونة النفسية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد بين متغيري الامتحان والحس الفكاهي وبين المرونة النفسية (٠.٩٢٦) وبلغت قيمة التباين المشترك الناتج عنهم في تباين المتغير التابع (٠.٨٥٧) بنسبة (٨٥.٧٪) من تباين المرونة النفسية، وبالتالي فإن إضافة المتغير الثاني قد أحدث زيادة في مقدار التباين المشترك مقداره (٠.٩٩٦) من تباين المتغير التابع، وتقدر نسبة إسهام الحس الفكاهي في تباين المتغير التابع، ومن ثم يمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة في المرونة النفسية من خلال معرفة درجاتهم في الامتحان والحس الفكاهي في ضوء أوزان الانحدار والمقدار الثابت لكل متغير، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية الدالة على التنبؤ في صورتها النهائية كالتالي: المرونة النفسية = $٤.٩٣ + ٠.٧٠٦ \times \text{الامتحان} + ٠.٤٢ \times \text{الحس الفكاهي}$.

ويمكن تفسير هذه النتائج كما يلي:

(أ) كشفت النتائج عن أن متغير (الامتحان) قد أسهم إسهاما دالا في المرونة النفسية (الدرجة الكلية) حيث بلغت نسبة المساهمة (٧٦.١٪)، كما أسهم الامتحان أيضا في الأبعاد الفرعية للمرونة النفسية حيث أسهم بنسبة مساهمة مقدارها (٦٨.٦٪) للمواجهة الإيجابية للمنغصات اليومية، (٦١.١٪) للتواصل الإيجابي مع الآخرين، (٥٥.٢٪) للاستمتاع بالحياة، (٧.٤٪) للنظرة الإيجابية للذات، لذا يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية لدى أفراد العينة من خلال معرفة درجاتهم في الامتحان، وهذه النتيجة تؤكد الدور الهام والحيوي للامتحان في المرونة النفسية.

ويمكن إرجاع إمكانية التنبؤ بالبعد الأول (المواجهة الإيجابية للمنغصات اليومية) من خلال شعور الفرد بالامتحان إلى أن التعبير عن مشاعر الامتحان والشكر لما يقدم أو يمنح للفرد من الله أو من الآخرين قد يمدّه بشعور من الرضا؛ يجعله يخبر المشاعر الإيجابية السارة ويتجنب المشاعر السلبية؛ فيمتلئ قلبه بالسعادة؛ الأمر الذي يساهم في إعطاءه رؤية حقيقية للأمور وقوة في اتخاذ القرارات الصائبة، ومن ثم فاعلية في المواجهة للمنغصات اليومية، هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى أن ممارسة الفرد للامتحان باستمرار يجعله يشكر الله على ما يتعرض له من ابتلاءات ومحن؛ مما يعلمه الصبر ويعطيه قوة للتحمل، وتتفق هذه النتيجة جزئيا مع نتائج دراسة ثورنديك (Thorndike, 2007) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الامتحان وأساليب مواجهة الضغوط (إعادة التشكيل الإيجابي)، ودراسة لي وآخرون (Li, et al., 2012) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الامتحان وكفاءة المواجهة، ونتائج دراسة لين (Lin, 2015) التي أظهرت قدرة الامتحان على

التنبؤ باستخدام أساليب المواجهة التوافقية وانخفاض كل من تجنب المواجهة والانفعالات السلبية.

هذا ويمكن إرجاع إمكانية التنبؤ بالبعد الثاني (التواصل الإيجابي مع الآخرين) من خلال الشعور بالامتنان إلى أنه عندما يمارس الفرد سلوك الامتنان والشكر عما يقدم أو يمنح له فإنه بذلك يكون قد أقر بأنه قد حصل على فائدة من شخص ما، وكذلك يكون قد أدرك وقدر ما يقدم له من مساعدات؛ فيشعر بالرضا عن علاقته بالآخرين، فضلا عن أن الامتنان يعد من الجوانب الضرورية في المجتمع والتي تشجع على تقديم المساعدة للآخرين وفق مبدأ المعاملة بالمثل، وهذا من شأنه أن يعزز من فرص التواصل الإيجابي معهم. وتدعم هذه النتيجة نتائج بعض الدراسات السابقة والتي توصلت إلى وجود ارتباط موجب بين الامتنان والدعم الاجتماعي كما في دراسات كل من (Wood, et al., 2008; Kong, et al., 2015; Lin, 2015; Ni, et al., 2015)، وأيضا تتفق جزئيا مع نتيجة دراسة كابوتو (Caputo, 2015) حيث أكدت على وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الامتنان والمرغوبية الاجتماعية.

وكذلك يمكن تفسير النتيجة التي تشير إلى أن الامتنان يمكن أن يتنبأ بالبعد الثالث (الاستمتاع بالحياة) في ضوء أن ممارسة الفرد للامتنان تدفعه للبحث باستمرار في تفاصيل الأشياء من حوله والتي تبعث على شعوره بالشكر والتقدير؛ فنجدته يبحث باستمرار عما هو جيد؛ ومن ثم يخبر مزيد من المشاعر السارة، مما قد يساهم في تقبله للحياة والاستمتاع بها.

وتدل النتيجة السابقة أيضا على دور الامتنان في تكوين (نظرة إيجابية للذات) البعد الرابع حيث أن الامتنان وممارسة الشكر والتقدير لما يمنح أو يقدم من خدمات حتى ولو كانت صغيرة يشعر الفرد بقوة داخلية قد تحفزه للقيام بمزيد من المساعدات فيكون قادرا على العطاء مثلما يأخذ، وكذلك قد تقوده لمزيد من العمل والجهد والدافعية للإنجاز والتطور والقدرة على الأداء، والتنظيم والتخطيط للمستقبل، وذلك كله قد يؤثر إيجابيا على ثقة الفرد بنفسه ويساهم في تكوينه لنظرة إيجابية للذات، ويدعم هذه النتيجة دراسة وود وآخرون (Wood, et al., 2009) التي أشارت نتائجها إلى وجود ارتباط موجب بين الامتنان وتقبل الذات، ونتائج بعض الدراسات التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الامتنان وتقدير الذات كدراسات كل من (Li, et al., 2012; Kong, et al., 2015; Lin, 2015a).

وأخيراً يمكن تفسير إسهام الامتنان في التنبؤ بالمرورنة النفسية (الدرجة الكلية) بأنه قد يرجع إلى أن ممارسة الفرد للامتنان والشكر والتقدير لنعم الله ولدور العطاء الذي يقدمه الآخرون في خبراته الحياتية؛ قد يجعله يستطيع رؤية الجوانب الإيجابية حتى في المواقف السلبية، وأن يدرك قيمة ما لديه وما حوله من أشياء جيدة؛ الأمر الذي يجعله يفكر

بطريقة بناءة في كل ما يحدث حوله ويدفعه للابتعاد عن الأفكار السلبية؛ وهذا كله من شأنه أن يساهم في تأقلم الفرد بفعالية مع الصعوبات الحياتية، وكذلك التعليفي السريع من تأثيراتها السلبية، بل واستغلال تلك الصعوبات في جعل الحياة أفضل، وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع نتائج دراسة ثرونديك (Thorndike, 2007) والتي أكدت على الارتباط الموجب بين الامتنان ومرونة الأنا، والتي تم الإشارة إليها سابقاً.

(ب) كشفت نتائج الفرض الرابع أيضاً عن أن متغير (الحس الفكاهي) قد أسهم إسهاماً دالاً في المرونة النفسية (الدرجة الكلية) حيث بلغت نسبة المساهمة (٩.٦٪)، كما أسهم الحس الفكاهي أيضاً في الأبعاد الفرعية للمرونة النفسية حيث أسهم بنسبة مساهمة مقدارها (٨.٤٪) للمواجهة الإيجابية للمنغصات اليومية، (٦.٧٪) للتواصل الإيجابي مع الآخرين، (٥.٧٪) للاستمتاع بالحياة، (٥٣.٢٪) للنظرة الإيجابية للذات، لذا يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية لدى أفراد العينة من خلال معرفة درجاتهم في الحس الفكاهي، وهذه النتيجة تؤكد الدور الهام والحيوي للحس الفكاهي في المرونة النفسية.

ويمكن تفسير إسهام الحس الفكاهي في التنبؤ بالبعد الأول (مواجهة الفرد الإيجابية للمنغصات اليومية) في ضوء أهمية الفكاهة في حياتنا باعتبارها أسلوب مرناً من أساليب مواجهة الضغوط حيث يمكن الفرد من التغلب على المشكلات التي يتعرض لها وذلك برؤيتها بشكل واضح من بعيد وتحليلها بشكل إيجابي؛ ومن ثم تناولها بصورة أقل حدية مع القدرة على الاختيار من بين البدائل لما يواجهه من مشكلات، ومما يؤيد ذلك نتائج بعض الدراسات التي أكدت على فاعلية الفكاهة كأسلوب للمواجهة في خفض المشاعر السلبية ومواجهة الضغوط والمخاطر كدراسة كل من (Geisler & Weber, 2010)، (Samson, et al., 2014).

كما يمكن توضيح إمكانية التنبؤ بالبعد الثاني (تواصل الفرد الإيجابي مع الآخرين) من خلال الحس الفكاهي في ضوء أن الفرد الذي يتمتع بروح الفكاهة ويلجأ إلى استخدامها في المواقف المختلفة قد يكون لديه القدرة على بدء مختلف التفاعلات الاجتماعية والحفاظ عليها؛ فيكون قادراً على إقامة علاقات اجتماعية جديدة، فضلاً عن العلاقات القائمة بالفعل، بالإضافة إلى إمكانية تقبله لاختلاف وجهات النظر، وهذا من شأنه أن يعزز لديه القدرة على التواصل الإيجابي مع الآخرين، ومما يؤيد ذلك ما توصلت إليه نتائج دراسة غاياس ومالك Ghayas & Malik (2013)، من إمكانية التنبؤ بالاجتماعية من خلال الحس الفكاهي.

وكذلك تفسر النتيجة التي تشير إلى إمكانية التنبؤ بالبعد الثالث (الاستمتاع بالحياة) من خلال الحس الفكاهي في ضوء أن الفرد الذي يتمتع بالحس الفكاهي والذي يدرك أهمية استخدام الفكاهة في الحياة ويحرص على خلق المواقف الفكاهية واستخدامها في إسعاد الآخرين وتحسين حالته

المزاجية ، مثل هذه الحالة قد تدفعه إلى تبني وجهة نظر إيجابية ومبهجة عن الحياة ، وكذلك تساعد على تغيير نظراته السلبية ؛ مما يقلل من شعوره بالملل ويمده بمزيد من المتعة والرضا؛ الأمر قد يساهم في استمتاع الفرد بالحياة التي يعيشها، ومما يؤيد ذلك ما توصلت إليه نتائج دراسة (Yue, et al., 2014)، (Ford, Lappi & Holden, 2016) من وجود علاقة ارتباطية موجبة بين استخدامات الفكاهة الإيجابية والشعور بالسعادة.

هذا، وتدل النتيجة السابقة أيضا على دور الحس الفكاهي في تكوين (النظرة الإيجابية للذات) البعد الرابع حيث إن الفرد الذي يستطيع استخدام الفكاهة بطريقة إيجابية وتوافقية في تصريف شؤونه، يكون لديه القدرة على التفكير البناء، وبالتالي إمكانية الاعتماد على النفس في تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته ورغباته، وكذلك يستطيع التكيف مع المتغيرات التي يتعرض لها والتعامل معها بنجاح ، كما ينظر للإخفاق على أنه ليس نهاية للعالم بل يتقبله بشكل فكاهي للتخفيف عن نفسه وللاستعادة طاقته النفسية؛ وذلك كله من شأنه أن يعزز من ثقته بذاته ، ويرسخ لديه الشعور بالكفاءة، ويكون لديه نظرة إيجابية للذات، ومما يؤيد ذلك ما توصلت إليه نتائج دراسة يوي وآخرون (Yue, et al., 2014) حيث وجود علاقة ارتباطية موجبة بين استخدامات الفكاهة الإيجابية وتقدير الذات.

وأخيراً يمكن تفسير إسهام الحس الفكاهي في التنبؤ بالمرورنة النفسية (الدرجة الكلية) في ضوء أن الفرد الذي لديه حس فكاهي- في ضوء المقياس المستخدم- ولديه اتجاهات إيجابية نحو الفكاهة، بالإضافة إلى إمكانية إدراك الجوانب المضحكة وإنتاجها بما يساعد على تسهيل التفاعلات الاجتماعية، وتدعيم الذات في مواجهة المواقف الضاغطة، مثل هذا الشخص يتمتع بالإمكانات والطاقات التي قد تساعد على التكيف بنجاح مع الضغوط والمحن وتجاوزها بشكل إيجابي؛ نظراً لأن الفكاهة تساعد على التعامل مع تلك الضغوط ببساطة وروح مرحية، كما تحفز مشاعره الإيجابية عن طريق الابتسامة والضحك أثناء عملية المواجهة؛ مما قد يرفع الروح المعنوية للفرد ويعدل من حالته المزاجية السلبية؛ ويجعله أكثر مرونة في التعامل مع ما يواجهه من محن ومخاطر مع القدرة على التعالي من التأثيرات السلبية التي تحدثها ومواصلة الحياة بفاعلية، وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع نتائج دراسة تشيونج ويوي (Cheung & Yue, 2012) والتي توصلت نتائجها إلى وجود تأثير لاستخدامات الفكاهة الإيجابية (فكاهة التواد- فكاهة تحسين الذات) على تحقيق الفرد للتوافق والمرونة تحت وطأة شعوره بالإجهاد، ودراسة كان وكوليت (Cann & Collette, 2014) والتي توصلت إلى إمكانية التنبؤ بالمرورنة من خلال فكاهة تحسين الذات.

توصيات الدراسة

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة أمكن صياغة بعض التوصيات كما يلي :

١. يجب أن تتضمن المناهج التعليمية والأنشطة الطلابية في جميع مراحل التعليم على معلومات ومفاهيم وقيم واتجاهات ومواقف وخبرات تزود الطلاب بالوسائل والطرق التي تعينهم على الشعور بالامتنان للآخرين وممارسة الشكر والإحساس الدائم بفضل الله تعالى ؛ لما للشكر من قوة تمنح الفرد طاقة عظيمة تساعده على مزيد من الإبداع وإنجاز الأعمال الجديدة والنافعة.
٢. عقد ندوات لتوعية الوالدين بأهمية إتباع أساليب تربية قائمة على الأخذ والعطاء، وتقدير مساعدات الآخرين وشكرهم على ما يقدمونه، لأن ذلك من شأنه زيادة الشعور بالامتنان لديهم؛ مما يحقق لهم السعادة ويزيد من القدرة على مواجهة التحديات والضغوط ؛ ويجنبهم الاضطرابات النفسية.
٣. الاهتمام بالتربية والتنشئة الدينية للفرد منذ الصغر ؛ مما يزيد من التوجه الديني الصحيح لديه ، وينعكس ذلك على شكره للخالق عز وجل وممارسته لذلك باستمرار، فالشكر جزء من العبادة ومنهج مهم نسلكه في حياتنا حيث يمنح الفرد شخصية مستقرة تتسم بالرضا والقدرة على حل المشكلات ومقاومة الأحداث السلبية الضاغطة.
٤. عقد ندوات لتوعية الطلاب بأهمية الفكاهاة في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة؛ لما لذلك من تأثير إيجابي على صحتهم النفسية.
٥. إعداد برامج إرشادية وقائية علاجية تركز على الخبرات التي من شأنها رفع مستوى المرونة النفسية لدى الشباب ورفع كفاءتهم في مواجهة الأزمات والضغوط التي تواجههم في حياتهم.

البحوث المقترحة

- بناء على ما سبق يمكن اقتراح بعض البحوث التالية :
١. الامتنان وعلاقته بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى طلاب الجامعة.
 ٢. الحس الفكاهي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.
 ٣. دراسة بعض المتغيرات الإيجابية الأخرى كمنبئ بالمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة.

المراجع

١. أحمد حسين الشافعي (٢٠١٥). تأثير كل من الحالة الاجتماعية والاككتاب على استخدامات الدعاية لدى عينته من خريجات الجامعات العُمانيات. دراسات عربية في علم النفس، ١٤(٢)، ٣٨٤-٣٤٩.
٢. أحمد عبد الكاظم جوني (٢٠١٦). الانفتاح على الخبرة وعلاقته بحس الدعاية لدى طلبة كلية الآداب . مجلة كلية الآداب ، جامعة بغداد- العراق، (١١٥)، ٥٢١-٥٥٦.
٣. أنتونيلا دولفافي (٢٠١١). علم النفس الإيجابي للجميع مقدمة ، مفاهيم، وتطبيقات في العمر المدرسي. ترجمة: مرعى سلامة يونس، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٤. بدرية كمال أحمد (١٩٩٦). حاسة الدعاية لدى بعض طلاب الجامعة دراسة في ضوء بعض المتغيرات النفسية. مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، (٣٧)، السنة العاشرة، ٧٢-٩١.
٥. جابر عبد الحميد جابر، وعلاء الدين كفاي (١٩٩١). معجم علم النفس والطب النفسي. الجزء الرابع، القاهرة: دار النهضة العربية.
٦. جمعة فاروق حلمي فرغلي (٢٠١٣). المرونة النفسية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى عينته من الطلاب المتفوقين دراسيا. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، (٥١)، ١٢٧-١٥٨.
٧. سعيد بن أحمد آل شويل ، وفتحى مهدي محمد نصر(٢٠١٢). الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينته من طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، (١٣)، الجزء الثالث، ١٨١٧-١٧٨٣.
٨. السيد كامل الشربيني منصور (٢٠١٦). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة العلاقات والتدخل. مجلة التربية الخاصة ، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية ، كلية تربية جامعة الزقازيق، (١٦)، ٦١-١٦٣.
٩. عبد الرقيب أحمد البحيري (٢٠١٠). المرونة لدى الأطفال والشباب الموهوبين في ضوء ميكانيزم التقييم المعرفي. المؤتمر السنوي الخامس عشر (الإرشاد الأسرى وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة)، مركز الإرشاد النفسي- جامعة عين شمس، ٣-٤ أكتوبر، المجلد الأول، ١-١٦.
١٠. علا عبد الرحمن على محمد (٢٠١٤). التسوييف الأكاديمي وعلاقته بالمرونة النفسية وقلق الاختبار والتحصيل الأكاديمي لدى طالبات قسم رياض الأطفال بجامعة الجوف. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، (٤٨)، الجزء الرابع، ٧٧-١٠١.

١١. محمد السعيد أبو حلاوة، وعاطف مسعد الحسيني الشربيني (٢٠١٦). علم النفس الإيجابي نشأته وتطوره، ونماذج من قضاياها. القاهرة: عالم الكتاب.
١٢. محمد عبد الظاهر الطيب، وسيد أحمد البهاص (٢٠٠٩). الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
١٣. الناغية فتحي محمد (٢٠١٦). من ضغوط الحياة اليومية إلى الهناء النفسي مع دليل إرشادي تفصيلي لإدارة الضغوط . القاهرة: دار غريب.
١٤. هاني سعيد حسن محمد (٢٠١٤). الإسهام النسبي للتسامح والامتنان في التنبؤ بالسعادة لدى طلاب الجامعة (دراسة في علم النفس الإيجابي). دراسات نفسية، ٢٥(٢)، ١٤٣-١٨٤.
١٥. هيام صابر صادق شاهين (٢٠١٤). النموذج البنائي لعلاقة الرفاهية الذاتية بالوصمة المدركة والحس الفكاهي لدى أمهات الأطفال الذاتويين. مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر، (١٥٨) الجزء الثالث، ١١-٥٤.
16. Aghababaei, N. & Tabik, M. (2013). **Gratitude and mental health: differences between religious and general gratitude in a Muslim context.** Mental Health, Religion & Culture, 16, (8), 761–766.
17. Cann, A. & Collette, C. (2014). Sense of humor, stable affect, and psychological well-being. Europe's **Journal of Psychology**, 10(3), 464–479.
18. Caputo, A. (2015). The Relationship Between Gratitude and Loneliness: The Potential Benefits of Gratitude for Promoting Social Bonds. Europe's **Journal of Psychology**, 11(2), 323–334.
19. Carr, D. (2015). Is gratitude a moral virtue? *Philosophical Studies*, 172, 1475–1484.
20. Celso, B. Ebener, D. & Burkhead, E. (2003). **Humor coping, health status**, and life satisfaction among older adults residing in assisted living facilities. *Aging & Mental Health*, November , 7(6): 438–445.

21. Chan,D.(2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: **The contribution of gratitude, forgiveness**, and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32 ,22-30.
22. Cheung, C., &Yue, X. (2012). Sojourn students' humor styles as buffers to achieve resilience. *International Journal of Intercultural Relations*, 36 , 353– 364.
23. Clinic. (2016). **The roles of social support and coping style in the relationship** between gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences* 89 ,13–18.
24. Dusen ,J., Tihamiyu,M., Kashdan,T., & Elhai ,J.(2016). **Gratitude, depression and PTSD: Assessment of structural relationships.** *PsychiatryResearch*,230,867–870.
25. Dyck,K.,& Holtzman,S.(2013). **Understanding humor styles and well-being: The importance of social relationships and gender.** *Personality and Individual Differences*, 55, 53–58.
26. Feder,A.,Nestler,E.,&Charney, D. (2009). **Psychobiology and molecular genetics of resilience.** *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 446-457.
27. Ford, T., Lappi,S., & Holden, C.(2016). Personality, humor styles and happiness: happy people have positive humor styles. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 320–337.

28. Forster,D., Pedersen,E., Smith,A., **McCulloug,M.& Lieberman,D.(2016)**. Benefit valuation predicts gratitude. *Evolution and Human Behavior* ,38(1), 18-26.
29. Geisler,F.,& Weber,H.(2010). **Harm that does not hurt:** Humour in coping with self-threat. *Motivation and Emotion*, 34, 446–456, Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s11031-010-9185-6>.
30. Ghayas, S. & Malik, F. (2013). Sense of humor as predictor of creativity level in university undergraduates. **Journal** of Behavioural Sciences, 23(2), 49-61.
31. Howell,A., Bailie,T.,& Buro,K.(2015). Evidence for vicarious hope and vicarious gratitude. **Journal of Happiness Studies**, 16,687–704.
32. Kazarian,S.,&Martin,R.(2004). Humour Styles, Personality, and Well-Being among Lebanese University Students. **European Journal** of Personality, 18: 209–219.
33. Kleiman,E., Adams,L., Kashdan,T., & Riskind,J.(2013). Gratitude and grit indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model. **Journal** of Research in Personality, 47 ,539–546.

34. Kong,F.,Ding,K.&Zhao,J.(2015). The Relationships among gratitude, self-esteem, social support and life satisfaction among undergraduate students. **Journal of Happiness Studies**, 16,477–489.
35. Kraus,R., Desmond,S.,& PalmerZ.(2015). Being thankful: Examining the relationship between young adult religiosity and gratitude. **Journal of Religion and Health**, (54):1331–1344.
36. Langer,A., Ulloa,V., Aguilar-Parra,J., **Araya-Véliz,C.,& Brito,G .(2016)**. Validation of a Spanish translation of the Gratitude Questionnaire (GQ-6) with a Chilean sample of adults and high schoolers. *Health and Quality of Life Outcomes* ,14, 1-9.
37. Lavelock,C., Griffin,B., Worthington,E., Benotsch,E.V Lin,Y., Greer,C., Garthe,R., Coleman,J., Hughes,C., Davis,D. & Hook,J. (2016). A qualitative review and integrative model of gratitude and physical health. **Journal of Psychology & Theology**, 44(1), 55 – 86.
38. Li,D.,Zhang,W.,Li,X.,Li,N.&Ye,B.(2012). Gratitude and suicidal ideation and suicide attempts among Chinese Adolescents: Direct, mediated, and moderated effects. **Journal of Adolescence**, 35 , 55–66.
39. Lin,C.(2015a). Gratitude and depression in young adults: **The mediating role of self-esteem and well-being**. *Personality and Individual Differences*, 87 , 30–34.
40. Lin,C.(2015b). **Impact of gratitude on resource development and emotional well-being**. *Social Behavior and Personality*, 43(3), 493-504.

41. Ma,M., Kibler,J., & Sly,K.(2013). Gratitude is associated with greater levels of protective factors and lower levels of risks in African American adolescents. **Journal of Adolescence**. 36, 983–991.
42. Ni,S.,Yang,R.,&Zhang,Y.(2015). **Effect of gratitude on loneliness of Chinese college students: social support as a mediator**. *Social Behavior and Personality*, 43(4), 559-566.
43. O'Connell,B., O'Shea,D., & Gallagher,S.(2016). **Mediating effects of loneliness on the gratitude-health link**. *Personality and Individual Differences*, 98 , 179–183.
44. Pasmore, J.,& Oades, L.(2016). **Positive psychology techniques gratitude**. *The Coaching Psychologist*, 12 (1) , 34-35.
45. Sahin,K.,&Necla,A.(2016). **Optimism and psychological resilience in relation to depressive symptoms in university students: Examining the mediating role of self-esteem**. *Educational Sciences: Theory & Practice*. 16 (6), 2087-2110.
46. Samson,A., Glassco, A., Lee,I.,& Gross,J.(2014). Humorous Coping and Serious Reappraisal: Short-Term and Longer-Term. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 571–581.
47. Satici,S., Uysal, R.,& Akin,A. (2014) . **Forgiveness and vengeance: The mediating role of gratitude**. *Psychological Reports: Mental & Physical Health*, 114 (1), 157-168.

48. Shi,M.,Liu,L.,Wang,Z.,&Wang,L.(2015). **The mediating role of resilience in the relationship between big five personality and anxiety among Chinese medical students: a cross-sectional study.** Plos One, 10 (3),1-12.
49. Sun,J.& Stewart ,D.(2007). Age and gender effects on resilience in children and adolescents. International **Journal** of Mental Health Promotion ,9(4),16-45.
50. Sun,P., Jiang,H., Chu,M.,&Qian,F.(2014). **Gratitude and school well-being among Chinese university students:** Interpersonal relationships and social support as mediators. Social Behavior and Personality, 42(10), 1689-1698.
51. Theron, L. (2004). The Role of Personal Protective Factors in Anchoring Psychological Resilience in Adolescents with Learning Difficulties. South African **Journal** of Education, 24(4), 317–321.
52. Thorndike,J.(2007). Gratitude and human flourishing: Examining the benefits of gratitude on effective coping, resilience and well-being. **PH. D, Faculty of the Graduate School of Psychology,** Fuller Theological Seminary.
53. Tulbure,B.(2015). **Appreciating the positive protects us from negative emotions:** The relationship between gratitude, depression and religiosity. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 187 , 475 – 480.

54. Wai Ng,E.& Chan,C.(2015). The Gratitude of Underprivileged Young People in Hong Kong: The Potential Role of Religious Mentors. **Journal of Psychology & Theology**, 43 (2), 140-147.
55. Wood,A., Froh,J.,& Geraghty,A.(2010). **Gratitude and well-being:** A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review* ,30 , 890–905.
56. Wood,A., Joseph,S.& Maltby,J.(2009). **Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets.** *Personality and Individual Differences* ,46 , 443–447.
57. Wood,A., Maltby, J., Gillett, R., Linley,A.,& Joseph, S.(2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. **Journal of Research in Personality**, 42 , 854–871.
58. Yue,X., Liu,K., Jiang,F.,& Hiranandani,N. (2014).**Humor styles, self-esteem, and subjective happiness.** *Psychological Reports: Mental & Physical Health*, 115 (2), 517-525.