

## تأثیر آموزش شوخ‌طبعی بر سازگاری زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی معلمان و دبیران زن شهرستان اردستان

محبوبه زائری امیرانی<sup>✉\*</sup>، مه‌سیما پورشهریاری<sup>\*\*</sup> و احمد به پژوه<sup>\*\*\*</sup>

### چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش شوخ‌طبعی بر رضایت زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی بود. جامعه مورد پژوهش شامل کلیه معلمان و دبیران زن آموزش و پرورش شهرستان اردستان در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ بود. بر اساس نمره‌ای که در پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپاینر و پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف به دست آمد، تعداد ۲۴ نفر انتخاب شده و به طریق جایگزینی تصادفی در گروه‌های ۱۲ نفره آزمایشی و کنترل قرار گرفتند. طرح پژوهش از نوع شبه آزمایشی بود. گروه آزمایشی، آموزش شوخ‌طبعی را به مدت ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای دریافت کردند و گروه کنترل هیچ گونه آموزشی را دریافت نکردند و در انتظار آموزش باقی ماندند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون کواریانس تک متغیره استفاده شد. پس از اجرای مجدد پرسشنامه سازگاری زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی، نتایج نشان داد که سازگاری زناشویی گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل افزایش یافت. اما درباره تغییر بهزیستی روان‌شناختی بین گروه آزمایشی و گروه کنترل تفاوت معناداری وجود ندارد. محقق پیشنهاد می‌کند برای رسیدن به نتایج قابل اعتمادتر جلسات به مدت ۶ ماه ادامه یابد.

کلیدواژه‌ها: شوخ‌طبعی؛ سازگاری زناشویی؛ بهزیستی روان‌شناختی؛ معلمان و دبیران زن

### مقدمه

ازدواج نهاد اجتماعی است که پایه و اساس ارتباط انسانی را تشکیل می‌دهد و در آن زن و مرد از طریق یک نیروی رمزی ناشی از غرایز و آیین شعائر و عشق جذب می‌شوند و آزادانه و به‌طور کامل تسلیم یکدیگر شده تا واحد پویای خانواده را ایجاد کنند (برنو<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹؛ به نقل از خادمی و عابدی، ۹۳). مهم‌ترین عامل پیش‌بینی‌کننده بهداشت روانی افراد متأهل، روابط با همسر است. به‌طوری‌که ازدواج و کیفیت زناشویی و همدلی بالا سلامتی و شادکامی بیشتری را به همراه می‌آورد و ازدواجی که با آرامش و همدلی همراه نیست، کاهش بهزیستی را در پی دارد (خواجه، بهرامی، فاتحی‌زاده و عابدی، ۱۳۹۱). طبق دیدگاه اسپانیر، سازگاری زناشویی<sup>۲</sup> یک فرآیند تعریف شده است، نتیجه حاصل از این فرآیند مبتنی است بر ۱- میزان توافق زوجین در زمینه مسائل مهم رابطه زناشویی؛ ۲- میزان تعهد دائم زوجین به روابط زناشویی؛ ۳- میزان مشارکت زوجین در انجام فعالیت‌های مشترک؛ ۴- میزان صمیمیت عاطفی و نزدیکی و صمیمیت فیزیکی زوجین (یاوری، ۱۳۸۶). شوخ طبعی<sup>۳</sup> یکی از عواملی است که در رضایت و سازگاری زناشویی نقش دارد، که از آن غفلت شده است. شوخ طبعی از جمله عواملی است که به تداوم رابطه در طی زمان کمک می‌کند. در مطالعه زوجینی که ازدواج‌های موفق در دراز مدت داشته‌اند، شوخ طبعی به عنوان اعتقاد بارز همسران ذکر شده است که به رضایت پایدارشان کمک کرده است (کارستنسن، گاتمن و لونسن<sup>۴</sup>، ۱۹۹۵؛ لوئر و کر<sup>۵</sup>، ۱۹۹۰).

شوخی را توانایی درک کردن، لذت بردن و گفتن موضوعات خنده‌دار، سرگرم‌کننده، ناهماهنگ و مضحک تعریف کرده‌اند (سلطانوف<sup>۶</sup>، ۲۰۰۱)، که از نظر جسمانی باعث تن آرامی ماهیچه، کاهش هرمون‌های استرس، افزایش انرژی، بهبود سیستم ایمنی بدن، کاهش فشار خون، تنفس درست و حتی مقابله با برخی بیماری‌های روانی جسمی صعب‌العلاج مثل سرطان می‌شود. از نظر روانی شوخی را با عزت نفس، خلاقیت، تفکر جانبی، انعطاف‌پذیری، خلق

- 
1. Bruno
  2. marital adjustment
  3. humor
  4. Carstensen, Gottman & Levenson
  5. Lauer & Kerr
  6. Sultanoff

مثبت و برخی نکات مثبت روانی دیگر مرتبط دانسته‌اند (مک گی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱ و ۲۰۰۴؛ به نقل از شمس، ۱۳۸۶).

شوخ‌طبعی یک متغیر بسیار مهم برای درک رضایت زناشویی است و زوجین می‌توانند هنگام استرس در زندگی از آن استفاده کنند تا تنش را کاهش دهند و لحظات شادی در مواقع تعارض ایجاد کنند (اریکسون و فلدستین<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶).

کینینگ و ویس<sup>۳</sup> (۲۰۰۲) بیان می‌کنند مشاهده تعامل زوجین در پژوهش و در زمینه بالینی اغلب نشان می‌دهد که چطور شوخ‌طبعی می‌تواند برای انواع عملکردها مفید باشد. شوخ‌طبعی شمای انعطاف‌پذیری برای مشاهده روابط زناشویی فراهم می‌کند. شوخ‌طبعی می‌تواند جدیت موقعیت‌ها و موارد اختلاف‌زا در روابط را بهبود ببخشد آن همچنین می‌تواند به مشاهده مشکلات با یک روش متفاوت کمک کند و به راه‌های خلاق برای حل مشکلات زناشویی منجر شود. اهمیت بالقوه شوخ‌طبعی به عنوان یک عامل مفید در روابط عاشقانه قابل دسترس است که ظاهراً بر رشد روابط در مراحل اولیه می‌افزاید. در زوج‌های راضی از یکدیگر شوخ‌طبعی به عنوان بخشی از فعالیت نگهدارنده رابطه معین است (آبرت، یاشیمورا، رابی، لسچایو<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵) و شوخ‌طبعی اغلب به عنوان تلاشی برای ارتقاء صمیمیت گزارش شده است. ضرب استجابی، برهانی، بهرامی (۹۲) در پژوهشی به بررسی رابطه سبک‌های تفکر با رضایت زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان متأهل اقام کردند و به این نتیجه دست یافتند که بین سبک تفکر و رضات زناشویی رابطه مستقیم و معنادار وجود دارد و همچنین رابطه بین سبک تفکر قانون‌گذار و بهزیستی روان‌شناختی به صورت مستقیم و معنادار به دست آمد.

در حقیقت زیو و گادیش<sup>۵</sup> (۱۹۸۹) در مطالعه زوجین دریافتند درکی که زوج از حس شوخ‌طبعی همسرش دارد، نسبت به شوخ‌طبعی که خود همسر گزارش می‌دهد، به طور قوی‌تری با رضایت زناشویی مرتبط است. بنابراین، حس شوخ‌طبعی که در روابط عاشقانه

- 
1. Mcghee
  2. Erickson & Feldstein
  3. Koning & Weiss
  4. Abert, Yoshimura, Rabby & Loschiavo
  5. Zive & Gadish

بیان شده می‌تواند به طور بالقوه تأثیر منفی و همچنین تأثیر مثبت بر نتایج ارتباط داشته باشد که این مورد به سبک شوخ طبعی استفاده شده فرد و تفسیر آن به وسیله همسرش بستگی دارد. در تعیین تأثیر تفاوت‌های فردی شوخ طبعی بر رضایت زناشویی دو موضوع مهم به نظر می‌رسد؛ ۱- شوخ طبعی باید به طور مؤثر استفاده شود تا سودمند واقع شود. تمام شوخ طبعی‌ها باعث بهبود رابطه نمی‌شود. در حقیقت شوخ طبعی در بعضی شکل‌ها می‌تواند مخلاً رابطه باشد، لذا مهم است تفاوت استفاده افراد از شوخ طبعی را در نظر بگیریم؛ ۲- تلاش‌ها برای شوخ طبعی همیشه توسط هر فردی که در معرض شوخ طبعی است یکسان برداشت نمی‌شود. بنابراین، اینکه همسر فرد استفاده از شوخ طبعی فرد را چگونه درک می‌کند مهم‌تر از برداشت خود فرد از شوخ طبعی او است.

در گذشته تحقیقات مرتبط با سلامت روان‌شناختی بر این متمرکز بود که مردم باید از لحاظ روانی سالم باشند و هیچ‌گونه مشخصه‌ای از نشانگان روان‌شناختی منفی نداشته باشند، اما امروزه سلامت روان‌شناختی تنها فقدان آسیب روانی نیست، بلکه هدف حضور جنبه‌های مثبت عملکرد مانند عاطفه مثبت، هدف در زندگی و همکاری اجتماعی است (کیز<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). بر طبق تعریف ریف، بهزیستی روان‌شناختی شامل احساس خوب درباره خود و زندگی خود است احساسی که شامل تجربه استقلال<sup>۲</sup>، تسلط محیطی<sup>۳</sup>، رشد فردی<sup>۴</sup>، روابط مثبت با دیگران<sup>۵</sup>، هدف در زندگی<sup>۶</sup>، پذیرش خود<sup>۷</sup> است (اسپرینگر و هاسر<sup>۸</sup>، ۲۰۰۶). انسان برای موفقیت‌آمیز نیازمند بهزیستی روان‌شناختی است. رویکرد بهزیستی روان‌شناختی، رشد و تحول مشاهده شده در برابر چالش‌های وجودی زندگی را بررسی می‌کند و به شدت بر توسعه روابط انسانی تأکید دارد (ضرب استجابی، برماس و بهرامی، ۱۳۹۲).

افراد با حس بیشتر شوخ طبعی دارای خودپنداره مثبت، سطح بالاتری از عزت نفس،

- 
1. Keyes
  2. autonomy
  3. environmental mastery
  4. personal growth
  5. positive relations with others
  6. purpose in life
  7. self-acceptance
  8. Springer & Hauser

استانداردهای خود ارزیابی ناکارآمد کم‌تر و سطح پایین‌تری از استرس، اضطراب و افسردگی مشاهده شده هستند (آبل<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲؛ نزلک و درکز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۱). این مورد نیز گزارش شده است که سطح بالاتر از شوخ‌طبعی با رضایت و لذت بیشتری از نقش‌های اجتماعی مختلف و وقایع زندگی مشتق است که آن‌ها تجربه می‌کنند (نزلک و همکاران، ۲۰۰۱).

به هر حال، حس شوخ‌طبعی یک ویژگی بسیار پیچیده است که بیشتر تمایل به خنده را منعکس می‌کند و فقدان توجه و آشنایی زوجین با انواع شوخ‌طبعی و نقش آن در رضایت زناشویی و اینکه شوخ‌طبعی به چه صورتی می‌تواند باعث افزایش رضایت زناشویی و چه نوع آن باعث کاهش رضایت زناشویی شود و نیز فقدان آگاهی از نقش شوخ‌طبعی مثبت در حل تعارضات زناشویی، دوام و ثبات زندگی زناشویی و روابط عاشقانه، نقشی که در کاهش استرس و افسردگی و بهبود بهزیستی روان‌شناختی دارد، احساس نیاز در زمینه آموزش شوخ‌طبعی در زوجین را به وجود آورد.

لیست و مولر<sup>۳</sup> (۲۰۱۲) در پژوهشی با عنوان سبک‌های شوخ‌طبعی نشان‌دهنده الگوهای متفاوتی از خودتنظیمی، عزت‌نفس و بهزیستی روان‌شناختی، به بررسی ترکیبی از سبک‌های شوخ‌طبعی که وجود دارد و توسعه سبک‌های شوخ‌طبعی مرتبط با بهزیستی اقدام کردند و به این نتیجه دست یافتند که انواع سبک‌های شوخ‌طبعی به طور متفاوتی با راهبردهای خودتنظیمی، عزت‌نفس و بهزیستی مرتبط بودند. شوخ‌طبعی خودفزاینده با میزان بالایی از شوخ‌طبعی خودفزاینده، میزان متوسط شوخ‌طبعی پیونددهنده و مقدار کم شوخ‌طبعی پرخاشگرانه مشخص شده است و میزان پایین شوخ‌طبعی خودتحقیرگرایانه به طور مناسبی با کیفیت زندگی و بهزیستی مرتبط بودند. در مجموع یافته‌ها نشان می‌دهد شوخ‌طبعی خودفزاینده منبع مهمی برای بهزیستی مخصوصاً زمانی مفیدتر است که شوخ‌طبعی پرخاشگرانه و خودتحقیرگرایانه نباشد.

سیمپسون<sup>۴</sup> (۲۰۱۴) در مطالعه‌ای جهت‌گیری‌های دلبستگی و واکنش به شوخ‌طبعی را در زمینه حمایت اجتماعی بررسی کرد. در این مطالعه مشاهده رفتاری، محقق چگونگی استفاده

- 
1. Abel
  2. Nezelek & Derks
  3. Leist & Muller
  4. Simpson

افراد از شوخ‌طبعی پیونددهنده و پرخاشگرانه را آزمایش و تأثیر آن را بر خلق و خوی همسران رمانتیک آن‌ها در زمینه حمایت اجتماعی بررسی کرد. همچنین به این نکته توجه کرد که آیا جهت‌گیری دلبستگی زوج‌های دریافت‌کننده شوخ‌طبعی اثر شوخ‌طبعی را تعدیل می‌کند. طبق پیش‌بینی استفاده از خدمات حمایتی، شوخ‌طبعی پیونددهنده باعث کاهش بحث و جدل‌ها در خلق و خوی منفی دریافت‌کنندگان حمایت شد. استفاده حمایتی از شوخ‌طبعی پرخاشگرانه باعث افزایش اخلاق منفی دریافت‌کنندگان شوخ‌طبعی شد. اثرات منفی شوخ‌طبعی تهاجمی در دریافت‌کنندگان مضطرب‌تر تشدید می‌شد. افرادی که از شوخ‌طبعی پیونددهنده بیشتر استفاده می‌کردند به طور دقیق‌تری همدل بودند، افرادی که دارای دلبستگی اجتنابی با همسرشان بودند و کسانی که شوخ‌طبعی پرخاشگرانه رو بیشتر استفاده می‌کردند، دارای قضاوت کم‌تر و تأیید بیشتری از رفتارهای اجتنابی همسرشان بودند.

کنن، زاپاتا و داویس<sup>۱</sup> (۲۰۱۱) در پژوهشی تحت عنوان سبک‌های شوخ‌طبعی و رضایت رابطه در قرارهای عاشقانه: سبک‌های شوخ‌طبعی خودگزارش‌شده در مقابل شوخ‌طبعی ادراک‌شده به عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های رضایت، به بررسی امکان مطابقت سبک‌های شوخ‌طبعی با قرارهای عاشقانه زوجین اقدام می‌کند و اینکه آیا سبک‌های شوخ‌طبعی گزارش‌شده و درک‌شده بهترین پیش‌بینی برای رضایت رابطه است. نتایج شباهت کمی در زوجین درباره سبک‌های شوخ‌طبعی نشان داد؛ بهترین پیش‌بینی‌کننده‌های رضایت رابطه، ادراک سبک شوخ‌طبعی همسر خود با سبک‌های شوخ‌طبعی (که یک توضیح هدایت‌کننده دیگری در تغییرپذیری رضایت بود) است.

دیدناتو، بدمینستر و مچل<sup>۲</sup> (۲۰۱۲) تأثیر سبک‌های شوخ‌طبعی بر عشق‌های رمانتیک را بررسی کردند، این مطالعه از روش‌های تجربی برای آزمایش تأثیر سبک‌های شوخ‌طبعی مثبت و منفی بر واکنش‌های عاشقانه بلند مدت و کوتاه مدت استفاده کرد. نتایج نشان داد که سبک‌های شوخ‌طبعی در شروع روابط نقش دارد سبک‌های شوخ‌طبعی مثبت برای روابط طولانی مدت ترجیح داده می‌شود، در حالی که ادراک درست و صمیمی از شوخ‌طبعی همسر، جذابیت‌های طولانی مدت را پیش‌بینی می‌کند.

- 
1. Cann, Zapata & Davis
  2. Didonato, Bedminster & Machel

کوئپر، گریمشو، لیت و کیرش<sup>۱</sup> (۲۰۰۴) طی مطالعه‌ای مؤلفه‌ای احساس شوخ‌طبعی و روابط کاملاً متفاوت مؤلفه‌های شوخ‌طبعی با بهزیستی روان‌شناختی را بررسی کردند که برخی تسهیل‌کننده و برخی مخرب و تضعیف‌کننده هستند، شرکت‌کنندگان در این مطالعه پرسشنامه‌های اضطراب، قضاوت درباره خودکفایتی را تکمیل کردند. همسو با فرضیه تحقیق، مؤلفه‌های سازگارانۀ شوخ‌طبعی (مانند مؤلفه‌های تسهیل‌کننده، خودفزاینده و شوخ‌طبعی به جا و درست) تأثیرات تسهیل‌کننده‌ای بر بهزیستی روانی و جسمانی داشتند و با عزت‌نفس بالاتر و سطوح پایین افسردگی و اضطراب و نیز با قضاوت‌های خودکفایتی مثبت‌تر مرتبط بودند بالعکس مؤلفه‌های ناسازگارانۀ شوخ‌طبعی (مانند خودتخریبی، پرخاشگری و شوخ‌طبعی گستاخانه) تأثیرات مخرب پیش‌بینی شده را نشان دادند، سطوح بالاتر این مؤلفه‌ها با عزت‌نفس پایین، افسردگی، اضطراب بیشتر و قضاوت‌های بدتر از خودکفایتی مرتبط بودند. همچنین همان‌گونه که پیش‌بینی شده بود دو شکل ناسازگارانۀ احساس شوخ‌طبعی که بر خود متمرکز نبودند، بلکه بیشتر بر دیگران متمرکز بودند، یعنی پرخاشگرانه و گستاخانه با بهزیستی فردی ارتباط نداشتند.

بنابراین، با توجه به نقش حائز اهمیت شوخ‌طبعی در رضایت زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی، آموزش آن علاوه بر احساسات مثبت و پیوند رابطه، می‌تواند به تثبیت رابطه در طی زمان اختلاف و درگیری کمک کند. برای مثال شوخ‌طبعی می‌تواند احساسات زمینه‌ای از محبت را با وجود اختلاف آشکار به وجود آورد، شوخ‌طبعی برای از بین بردن تنش‌ها در طول بحث یا به عنوان ابزاری پشتیبان استفاده می‌شود که به آرامی مقابله را کاهش می‌دهد. با بررسی‌های انجام شده در ایران ملاحظه شد که درباره اثربخشی آموزش شوخ‌طبعی بر افزایش سازگاری زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی پژوهشی انجام نشده است. محقق بر آن شد تا اثربخشی این روش بر سازگاری زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی را بررسی کند. هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش شوخ‌طبعی بر سازگاری زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی معلمان و دبیران شهرستان اردستان بود، برای رسیدن به هدف مذکور دو فرضیه زیر بررسی شد:

---

1. Kuiper, Grimshow, leite & kirsh

۱- آموزش شوخ‌طبعی موجب افزایش سازگاری زناشویی می‌شود.

۲- آموزش شوخ‌طبعی موجب بهبود بهزیستی روان‌شناختی می‌شود.

## روش

پژوهش حاضر از نوع شبه آزمایشی بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دبیران و معلمان زن آموزش و پرورش شهرستان اردستان در سال تحصیلی ۹۲ - ۱۳۹۱ تشکیل می‌داد. نمونه مورد نظر همان جامعه است. بدین صورت که به تمام مدارس دخترانه هر سه مقطع تحصیلی آموزش و پرورش شهرستان اردستان مراجعه شد و برای شناسایی و سرند کردن دبیران و معلمانی که سازگاری زناشویی آن‌ها پایین‌تر از نرم بود، از پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیر (۱۹۷۶) استفاده شد و همچنین پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) بر روی نمونه مورد نظر اجرا شد. از میان آن‌ها ۲۸ نفر معلم و دبیر انتخاب شدند که سازگاری زناشویی آن‌ها بین ۶۵ تا ۱۰۱ بود و بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها ۲۳۵ تا ۳۱۳ بود، آن‌ها هم‌تاسازی شدند و از هر زوج هم‌تا یک نفر به‌طور تصادفی در گروه کنترل و دیگری در گروه آزمایش قرار داده شد؛ به شکلی که ۱۴ نفر در گروه کنترل و ۱۴ نفر در گروه آزمایش قرار داده شدند. اعضای گروه نمونه دارای مدرک تحصیلی کاردانی تا کارشناسی، طول مدت ازدواج ۱۵ تا ۲۷ سال، تعداد ۲ تا ۴ فرزند، سن ۳۳ تا ۴۶ سال، نمره سازگاری زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی پایین‌تر نسبت به جامعه مورد نظر بودند.

پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیر و پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف پرسشنامه‌هایی بودند که در این تحقیق استفاده شد که در زیر شرح داده می‌شود.

**مقیاس سازگاری دو نفره (زن و شوهر):** این مقیاس یک ابزار ۳۲ سؤالی است و در سال ۱۹۷۶، اسپانیر آن را برای ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی از نظر زن و شوهر یا هر دو فرد، که با هم زندگی می‌کنند، تهیه کرده است و از این ابزار برای اندازه‌گیری رضایت کلی در یک رابطه صمیمانه استفاده می‌شود (ثنایی، ۱۳۸۷). نمره کلی این مقیاس از ۰ تا ۱۵۰ است که با جمع نمرات سؤال‌ها به دست می‌آید و برای افزایش قابلیت اعتماد مقیاس، تعدادی از سؤالات

---

### 1. Spanier's Marital Adjustment Scale



تأثیر آموزش شوخ‌طبعی بر سازگاری زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی معلمان و دبیران... ..... ۹۳

به صورت مثبت و تعدادی به صورت منفی طراحی شده است. بنابراین، برخی از سؤالات مستلزم معکوس کردن جهت نمره‌گذاری هستند (عظیم‌لو، ۱۳۸۶). اسپانیر (۱۹۷۶) پایایی این پرسشنامه را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۹۶ به دست آورد (حسین‌نژاد به نقل از شعریاف، ۱۳۷۵). این مقیاس ابتدا با روش‌های منطقی روایی محتوا چک شد. مقیاس سازگاری زن و شوهر با قدرت تمیزدادن زوج‌های متأهل و مطلقه در هر سؤال روایی خود را برای گروه‌های شناخته شده نشان داده است. این مقیاس از روایی همزمان نیز بهره‌مند است و با مقیاس رضایت زناشویی لاک-والاس همبستگی دارد (ثنایی، ۱۳۷۹). در این پژوهش نیز اعتبار پرسشنامه از طریق آزمون آلفای کرونباخ محاسبه شد. آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۹ به دست آمد.

**پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف:** پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی را در سال (۱۹۸۹) مرکز علوم پزشکی دانشگاه ویسکانسین ساخته است و در سال (۲۰۰۲) درباره آن تجدید شد. این پرسشنامه متشکل از ۶ محور استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصیت، ارتباط با دیگران، هدفمندی در زندگی، پذیرش خود است. ریف و کیس (۱۹۹۵) پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) را بر روی یک گروه ۱۱۰۸ نفری از افراد ۲۵ ساله و بالاتر اجرا کردند. تحلیل عوامل این پرسشنامه شش بعدی را تأیید کرد. همسانی درونی از طریق محاسبه آلفای کرونباخ ۰/۹۱ محاسبه شد. در پژوهش حاضر نیز اعتبار پرسشنامه از طریق آزمون آلفای کرونباخ محاسبه شد، بدین صورت که آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۸۶ به دست آمد. روایی این پرسشنامه به دو صورت روایی محتوا و روایی سازه بررسی شده است. شواهد وابسته به محتوا و مقیاس تدوین شده بهزیستی روان‌شناختی و ابعاد و مؤلفه‌های آن در اختیار اساتید و کارشناسان قرار گرفته و با توجه به چهارچوب نظری معتبر و روا شناخته شده است. روایی سازه به دست آمده بر اساس روش همبستگی بین کل آزمون و خرده آزمون‌های آن برای رضایت از زندگی ۰/۸۱، برای شادی ۰/۶۶، معنویت ۰/۶۳، ارتباط مثبت با دیگران ۰/۴۸، رشد و بالندگی فردی ۰/۵۶ و برای خرده آزمون خودپیروی ۰/۴۶ است که همگی برای  $a=0/1$  معنادار است (افضلی، ۱۳۸۶).

برنامه آموزش مهارت شوخ‌طبعی به منظور ایجاد و تقویت حس شوخ‌طبعی در

آزمودنی‌ها، با استفاده از برنامه ۸ مرحله‌ای آموزش مهارت‌های شوخ‌طبعی<sup>۱</sup> (مک‌گی ۲۰۰۲، نقل از شمس ۱۳۸۶) تهیه شد. و در قالب ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای اجرا شد. شایان ذکر است که گروه آزمایش با ریزش مواجه شد و پس‌آزمون با حضور ۱۲ نفر برگزار شد و از گروه کنترل زوج‌های هسته‌ای افراد خارج شده و حذف شدند، برنامه آموزش به تفکیک جلسه‌ها در جدول زیر نشان داده شده است.

جلسه	هدف	محتوا
یکم	معارفه و آشنایی با قوانین گروه	بحث درباره مفهوم شوخ‌طبعی و فواید و ضرورت یادگیری این مهارت به عنوان یک مکانیزم دفاعی مثبت و تأثیر آن بر تعامل‌های اجتماعی، سلامت جسمانی و روانی و مقاومت در برابر تنیدگی‌های روزمره زندگی و روابط زناشویی.
دوم	شناسایی منحصر به فردی سبک شوخ‌طبعی افراد	بحث، پرسش و پاسخ، الگوسازی و تمرین‌های رفتاری، مانند گفتگوی خنده‌دار خیالی با فرد دیگر و انجام دادن تمرین‌های لازم
سوم	تمرین خنده	استفاده از روش بحث و تبادل نظر، فن فعال کردن کودک درون و ده دقیقه خنده
چهارم	توانایی بازی با واژه‌ها، لطیفه‌گویی	کاربرد فنونی مانند بازی با کلمات، گفتن لطیفه و معما، آموزش خاص مهارت‌های شوخ‌طبعی، استفاده از کلمات جایگزین در عنوان روزنامه‌ها و اعلامیه‌ها، تقلید از گفته‌ها و صداها و حرکت‌های کم‌دین‌ها و ده دقیقه خنده
پنجم	جستجوی آگاهانه شوخی در زندگی روزمره	یادداشت‌برداری از هر واقعه خنده‌دار، در میان گذاشتن تجربه‌های خنده‌دار خود با دیگران، الگوسازی و ده دقیقه خنده
ششم	یادگیری خندیدن به خود	استفاده از روش کشیدن کاریکاتور خود، خندیدن اعضا با یکدیگر، تمرین مقابله با بازداری‌های گروهی و ده دقیقه خندیدن
هفتم	کاربرد شوخی در اوج تنش و ناراحتی	بحث درباره سبک شوخ‌طبعی در موقعیت تنیدگی زا، آموزش الگوی کاربرد شوخ‌طبعی در این موقعیت‌ها به افراد و تمرین شناختی، کاربرد شوخ‌طبعی در روابط زناشویی و ارتباط با همسر
هشتم	جمع‌بندی و تبادل تجربه‌ها	به کارگیری مهارت‌های آموخته شده در این مدت و بررسی تأثیر آن، ارائه خلاصه‌ای از برنامه آموزشی و معرفی چند سایت مرتبط با خنده و آثار آن بر اعضای گروه و انجام پس‌آزمون

## 1. McGhee's 8-step Humor Skills Training Program

پیش‌آزمون قبل از ارائه آموزش و پس‌آزمون یک هفته بعد از اتمام آموزش برگزار شد و مصاحبه کیفی ۳ هفته پس از اتمام دوره آموزشی انجام شد و آزمون پیگیری به دلیل تعطیلات تابستان و عدم دسترسی به نمونه مورد نظر انجام نشد. به‌رغم این محدودیت نتایج پژوهش‌های پیشین نشانگر اثربخشی آموزش‌ها و تأثیرگذاری شوخ‌طبعی بر سازگاری زناشویی است. آموزش شوخ‌طبعی به عنوان متغیر مستقل در گروه آزمایش اعمال شد، میزان سازگاری زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی به عنوان متغیر وابسته پژوهش بودند.

### یافته‌ها

میانگین، انحراف معیار، کمینه و بیشینه گروه آزمایش و کنترل در متغیر سازگاری زناشویی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۲ آمده است و نشان می‌دهد که میانگین پیش‌آزمون سازگاری زناشویی در گروه آزمایش ۹۰/۴۲ با انحراف معیار ۱۰/۴۶ است که این میزان در پس‌آزمون به میانگین ۹۱/۵۰ با انحراف معیار ۹/۳۷ رسیده است، همچنین در گروه کنترل میانگین پیش‌آزمون متغیر سازگاری زناشویی ۹۳/۱۷ با انحراف معیار ۱۲/۱۸ و پس‌آزمون سازگاری زناشویی با میانگین ۹۲/۱۷ با انحراف معیار ۱۱/۵۱ است.

جدول ۱: آمار توصیفی متغیر سازگاری زناشویی در گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه	مرحله آزمون	میانگین	انحراف استاندارد	کمینه	بیشینه
آزمایش	پیش‌آزمون	۹۰/۴۲	۱۰/۴۶	۷۰	۱۰۱
	پس‌آزمون	۹۱/۵۰	۹/۳۷	۷۲	۱۰۱
کنترل	پیش‌آزمون	۹۳/۱۷	۱۲/۱۸	۶۵	۱۰۱
	پس‌آزمون	۹۲/۱۷	۱۱/۵۱	۶۵	۱۰۱

جدول ۲، میانگین، انحراف معیار، کمینه و بیشینه گروه آزمایش و کنترل را در متغیر سازگاری زناشویی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان می‌دهد. همان‌طور که مشاهده می‌شود میانگین پیش‌آزمون بهزیستی روان‌شناختی در گروه آزمایش ۲۷۰ با انحراف معیار ۱۹/۱۹ است که این میزان در پس‌آزمون به میانگین ۲۸۰/۸۳ با انحراف معیار ۲۲/۸۹ رسیده

است؛ همچنین در گروه کنترل میانگین پیش‌آزمون متغیر بهزیستی روان‌شناختی ۲۷۴/۵۰ با انحراف معیار ۱۶/۶۴ و پس‌آزمون بهزیستی روان‌شناختی با میانگین ۲۷۶/۶۷ با انحراف معیار ۱۷/۵۷ است.

جدول ۲: آمار توصیفی متغیر بهزیستی روان‌شناختی در گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه	مرحلهٔ آزمون	میانگین	انحراف استاندارد	بیشینه	کمینه
آزمایش	پیش‌آزمون	۲۷۰	۱۹/۱۹	۲۴۷	۳۱۳
	پس‌آزمون	۲۸۰/۸۳	۲۲/۸۹	۲۵۳	۳۲۵
کنترل	پیش‌آزمون	۲۷۴/۵۰	۱۶/۶۴	۲۳۵	۲۹۹
	پس‌آزمون	۲۷۶/۶۷	۱۷/۵۷	۲۴۲	۳۱۰

برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد. به‌رغم هم‌تاسازی گروه و به‌منظور بررسی اثر متغیر مستقل و کنترل اثر آزمون مقدماتی آزمون کواریانس انجام شد. لازمهٔ استفاده از تحلیل کواریانس یکسانی شیب خط رگرسیون و برابری واریانس گروه‌ها است، بر اساس بررسی‌های به عمل آمده پیش‌فرض‌ها رعایت شده است. برای بررسی تأثیر مداخله بر نمرهٔ کل سازگاری زناشویی از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره استفاده شد.

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد مقدار  $F$  در این آزمون برای گروه‌ها ۶/۸۸ است که در سطح  $P < ۰/۰۵$  معنادار است و این بدان معنی است که بین گروه آزمایش و گروه کنترل از جهت سازگاری زناشویی تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس تک متغیره بر روی میانگین‌های پس‌آزمون سازگاری زناشویی گروه آزمایش و کنترل با کنترل پیش‌آزمون

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا
اثر همپراش	۲۳۵/۳۲	۱	۲۳۵/۳۲	۴۰۹/۴۳	۰/۰۰	۰/۹۵
اثر گروه	۳۹/۵۵	۱	۳۹/۵۵	۶/۸۸	۰/۰۱	۰/۲۵
خطا	۱۲۰/۶	۲۱	۵/۷۴			

تأثیر آموزش شوخ‌طبعی بر سازگاری زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی معلمان و دبیران... ..... ۹۷

برای بررسی تأثیر مداخله بر نمره کل بهزیستی روان‌شناختی از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره استفاده شد.

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد مقدار F در این آزمون برای گروه‌ها ۰/۸۰ است که در سطح  $P < ۰/۰۵$  معنادار نیست و این بدان معنی است که بین گروه آزمایش و گروه کنترل از جهت بهزیستی روان‌شناختی تفاوت معناداری وجود ندارد.

جدول ۴: نتایج تحلیل کواریانس تک متغیره بر روی میانگین‌های پس‌آزمون بهزیستی روان‌شناختی گروه آزمایش و کنترل با کنترل پیش‌آزمون

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا
اثر همپراش	۲۴۳۶/۸۴	۱	۲۴۳۶/۸۴	۷/۶	۰/۰۱	۰/۲
اثر گروه	۲۵۷/۸۶	۱	۲۵۷/۸۶	۰/۸۰	۰/۳	۰/۰۳
خطا	۶۷۲۷/۴۸	۲۱	۳۲۰/۳۵			

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر می‌تواند زمینه‌ساز آن باشد که برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای مناسبی تهیه شود و به زوجین آموزش داده شود تا موجب بالا رفتن آگاهی و بهبود در روابط زناشویی آن‌ها شود و از این طریق زوجین را در جهت برنامه‌ریزی بهتر برای داشتن زندگی سالم‌تر و پایدارتر و موفق‌تر یاری رساند. درباره فرضیه اول با توجه به آزمون کواریانس و معناداری تفاوت نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در سطح  $P < ۰/۰۵$  نتیجه گرفته می‌شود که برنامه آموزشی سبب افزایش سازگاری زناشویی می‌شود. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های اریکسون و همکار (۲۰۰۶)، دیدناتو و همکاران (۲۰۱۲)، همخوان است. تأثیر این برنامه آموزشی احتمالاً به دلایل زیر است:

پژوهش‌ها نشان می‌دهند شوخ‌طبعی می‌تواند برای کمک به بیماران روانی مفید واقع شود به گونه‌ای که استرس آن‌ها را کاهش و تعاملات اجتماعی آن‌ها را افزایش و توانایی آن‌ها را برای سازگاری ارتقاء دهد (اریکسون و همکاران، ۲۰۰۶)

در ضمن پژوهش‌ها (مقدم، ۱۳۸۸) نشان می‌دهد که شوخ‌طبعی با خلاقیت رابطه مثبت

دارد. شوخ طبعی باعث کاهش تنش و افزایش تفکر واگرا و توانایی بیش‌تر در مذاکره و حل تعارض می‌شود (استرومبوم، ۱۹۸۹). شوخ طبعی می‌تواند جدیت موقعیت‌ها را در موارد اختلاف از کاهش بدهد و همچنین به مشاهده مشکلات با یک روش متفاوت کمک می‌کند و به راه‌های خلاق برای حل مشکلات زناشویی منجر می‌شود (کنینگ و همکار، ۲۰۰۲). با توجه به مطالب مذکور، یکی دیگر از اثرات شوخ طبعی بر کاهش تعارضات زناشویی از طریق افزایش تفکر واگرا و راه‌های خلاق برای حل مشکلات زناشویی است.

از دیگر دلایل احتمالی افزایش رضایت زناشویی آزمودنی‌ها در گروه آزمایشی را می‌توان آشنایی آزمودنی‌ها با شوخ طبعی صحیح و نادرست و تأثیر هر کدام بر سازگاری زناشویی دانست. با توجه به پژوهش‌ها سبک‌های شوخ طبعی اثرات مثبت و منفی بر سازگاری زناشویی دارند، به طوری که زوجینی که از سطوح بالاتر شوخ طبعی مثبت بهره‌مند هستند از روابط خود راضی‌تر هستند و در مقابل افرادی که دارای رضایت زناشویی کم‌تری هستند سطوح بالاتر استفاده از شوخ طبعی منفی را گزارش داده‌اند (بوترز و کوئیپر، ۲۰۰۸). افرادی که همسران آن‌ها، خود شوخ طبعی پیونددهنده را بیشتر و شوخ طبعی پرخاشگرانه را کم‌تر در طی بحث استفاده می‌کنند در ارتباطشان راضی‌تر بوده و افزایش صمیمیت درک شده و حل بهتر مشکل را به دنبال بحث و گفتگو گزارش کرده‌اند (کامپل، مارتین و وارد، ۲۰۰۸). این نتایج اهمیت سبک‌های مثبت و منفی شوخ طبعی را در تنظیم روابط صمیمی مشخص می‌کند.

درباره فرضیه دوم میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون بهزیستی روان‌شناختی در قبل و بعد از آموزش برای گروه آموزشی و کنترل نشان می‌دهد، بین میانگین قبل (۲۷۰) و بعد (۲۸۰/۸۳) از آموزش در گروه آموزشی تفاوت دیده می‌شود. برای تأیید و رد فرضیه، محقق از آزمون کواریانس استفاده کرده است.  $F$  به دست آمده (۰/۸۰) در سطح  $P < ۰/۰۵$  معنادار نیست. به عبارت دیگر، آموزش شوخ طبعی باعث افزایش معنادار بهزیستی روان‌شناختی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل نشده است. نتیجه حاصل از این آزمون این فرضیه با نتایج پژوهش‌های انجام شده توسط کوئیپر و همکاران (۲۰۰۴)، لیست و همکار (۲۰۱۲) همسو نیست.

- 
1. Butzer & Kuiper
  2. Campbell, Martin & Ward

در تبیین عدم تطبیق این فرضیه با تحقیقات مذکور می‌توان به دلایل زیر اشاره کرد:

سازه بهزیستی روان‌شناختی، بنا بر جهت‌گیری‌های گوناگون از مؤلفه‌ها و اجزاء مختلفی اشباع شده است و هر یک از پژوهشگران فعال در این حیطه، عوامل و ابعاد خاصی معرفی کرده‌اند که در صورتی که هر فرد واجد این خصوصیات و ابعاد باشد، دارای نسبتی از بهزیستی روان‌شناختی است. برخی از محققان، بهزیستی روان‌شناختی را از نظر مؤلفه‌ها یا فرآیندهای ویژه نظیر فرآیندهای عاطفی مفهوم‌سازی می‌کنند. عده‌ای نیز بر فرآیندهای جسمانی تأکید کرده و یادآوری می‌کنند که بین سلامت جسمانی بالا و کیفیت بالای زندگی رابطه وجود دارد. برخی دیگر از محققان نیز بهزیستی روان‌شناختی را بیشتر به صورت یک فرآیند شناختی توصیف می‌کنند که رضایت از زندگی نشانه اصلی آن است. عده‌ای نیز در توصیف بهزیستی روان‌شناختی بر نقش فرآیندهای معنوی، نظیر هدفمندی در زندگی تأکید می‌کنند که به عملکرد بهینه منجر می‌شود، و برخی نیز بر فرآیندهای فردی و اجتماعی از قبیل بهره‌مندی از توجه مثبت و تسلط بر خود و پیوندهای معنادار با دیگران اشاره می‌کنند. بنابراین، به نظر می‌رسد بهزیستی روان‌شناختی می‌تواند با توجه به فرآیندهای عاطفی، جسمانی، شناختی، معنوی، فردی، اجتماعی مفهوم‌سازی شود (شکری و همکاران، ۱۳۸۷). مدل ریف از آن مهم‌ترین مدل‌های حوزه بهزیستی روان‌شناختی به شمار می‌رود که در پژوهش حاضر نیز از آن استفاده شد. ریف بهزیستی را «تلاش برای کمال تحقق توانایی‌های بالقوه واقعی فرد» می‌داند (میکائیلی منیع، ۱۳۸۹). شاید یکی از دلایل ناهمخوانی نتیجه پژوهش حاضر با پژوهش‌های پیشین این است که جهت‌گیری تحقیقات قبلی به مؤلفه بهزیستی روان‌شناختی با جهت‌گیری مدل ریف متفاوت است.

با توجه به اینکه سن و جنسیت با متغیر بهزیستی روان‌شناختی ارتباط دارد، طبق پژوهش‌ها وضعیت فرد در مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی در سنین مختلف متفاوت است. بین مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی بین دو جنس تفاوت معناداری وجود دارد (میکائیلی منیع، ۱۳۸۹). متفاوت بودن جنس و سن نمونه مورد نظر با پژوهش‌های قبلی، یکی دیگر از دلایل احتمالی برای همسو نبودن نتیجه این فرضیه با پژوهش‌های پیشین می‌تواند باشد.

با توجه به اینکه برخی از ابعاد مؤلفه بهزیستی روان‌شناختی مانند خرده‌مقیاس ارتباط مثبت با دیگران در ابعاد اجتماعی و ارتباط با دیگران نمود پیدا می‌کند و نیز با توجه به دلایل

فرهنگی و تاریخی، زنان موانع ذهنی و عینی بیشتری برای شکل‌دهی و رسیدن به اهداف شخصی و برقراری ارتباط با دیگران دارند، شاید به دلایل ذکر شده مخاطبان نتوانسته‌اند از آموزشی که دریافت کرده‌اند در این ابعاد استفاده کنند. شاید به دلایل فرهنگی خاص جامعه‌ای که نمونه مورد نظر در آن زندگی می‌کنند، نتوانسته است از آموزش‌های کسب‌شده استفاده کند. برخلاف دیدگاهی که سلامتی را نداشتن بیماری می‌داند، رویکردهای جدید بر خوب بودن به جای بد یا بیمار بودن تأکید می‌کنند، از این منظر نبود نشانه‌های بیماری روانی، شاخص سلامتی نیست، بلکه سازگاری، شادمانی، اعتماد به نفس و ویژگی‌های مثبتی از این دست نشان‌دهنده سلامت بوده و هدف اصلی فرد در زندگی شکوفاسازی قابلیت‌های خود است. با توجه به اینکه مدل ریف دربارهٔ بهزیستی روان‌شناختی از این جهت‌گیری بهره‌مند است و نیز با توجه به اینکه شکوفا کردن قابلیت‌ها و توانمندی‌ها نیازمند زمان است. بنابراین، یکی دیگر از عوامل رد فرضیه می‌تواند کم بودن زمان آموزش باشد و احتمال اینکه در طولانی مدت این نتایج معنادار باشند زیاد به نظر می‌رسد.

با توجه به اینکه شوخ طبعی، رگهٔ شخصیتی پایدار و متغیر مهم در تفاوت‌های فردی است (علی‌نیا کروئی، دوستی، دهشیری و حیدری، ۱۳۸۷) و تغییر ویژگی‌های شخصیتی زمان‌بر است. شاید به این دلیل، مخاطبان نتوانسته باشند در مدت محدودی که در دورهٔ آموزشی شرکت می‌کردند، آموزش‌ها را درونی کرده و در خود تغییرات را ایجاد کنند.

مورد دیگر دربارهٔ ناهمخوانی، می‌تواند مربوط به این باشد که پژوهش‌های پیشین به صورت همبستگی انجام شده و پژوهشی تحت عنوان اثربخشی آموزش شوخ طبعی بر روی متغیر مورد نظر انجام نشده است.

محقق در طی مصاحبه نیمه‌ساختارمند با ۱۰ نفر از اعضای گروه آزمایش در ارتباط با دورهٔ آموزشی به این نتایج دست یافت که شرکت کنندگان اذعان داشتند دورهٔ آموزشی مفید و کاربردی بوده و باعث بهبود سازگاری زناشویی آن‌ها شده است، اگر شوهر آن‌ها همزمان با آن‌ها در دورهٔ آموزشی شرکت می‌کردند، اثربخشی دوره بیشتر می‌شد. در صورتیکه آن‌ها قبل از شرکت در دوره، شخصیت جدی داشتند و هنگامی که به یک‌باره از تکنیک‌های شوخ طبعی استفاده کنند، این احتمال وجود دارد که شوهر آن‌ها شوخ طبعی را کنایه و تمسخر برداشت کند و نیز باید به این نکته توجه کرد که همسر آن‌ها جنبهٔ شوخی داشته باشد و برای اینکه



تأثیر آموزش شوخ‌طبعی بر سازگاری زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی معلمان و دبیران... ..... ۱۰۱

همسرش اطلاعات فراگرفته از دوره آموزشی را کاربردی کند، آمادگی لازم را داشته باشد. لازمه ایجاد شوخ‌طبعی، انجام‌دادن تکالیف و تلاش برای این کار است که مخاطبان به دلیل شاغل بودن، فرصت اجرای تکالیف را نداشتند و نیاز به زمان بیش‌تری برای درونی‌کردن مطالب داشتند.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش فقدان رغبت شرکت‌کنندگان در پاسخ به پرسشنامه به منظور بررسی مرحله پیگیری، فقدان تمایل شوهران به شرکت در دوره آموزشی، همکاری کم شرکت‌کنندگان به دلیل شاغل بودن، کاهش قدرت تعمیم‌پذیری برای نتایج پژوهش از لحاظ به‌کارگیری این روش آموزشی در طیف جنسی محدود و فقدان مرحله پیگیری بود. پژوهش حاضر در سطح شهرستان انجام شد و به دلیل شناخت افراد نمونه از یکدیگر، امکان سوگیری در پر کردن پرسشنامه وجود داشته است. در هم‌تاسازی گروه آزمایش و کنترل به دلیل فقدان همکاری نمونه مورد نظر هم‌تاسازی دقیق انجام نشد.

### **تشکر و قدردانی**

در پایان از تمامی معلمان و دبیران زن شهرستان اردستان که در اجرای این پژوهش ما را یاری کردند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

## منابع

- افضلی، اعظم (۱۳۸۶). بررسی ارتباط خوش‌بینی با بهزیستی روان‌شناختی و سبک‌های مقابله‌ای در دانشجویان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی.
- ثنایی، باقر (۱۳۷۹). مقیاس سنجش خانواده و ازدواج، تهران: بعثت.
- ثنایی، باقر (۱۳۸۷). مقیاس سنجش خانواده و ازدواج، تهران: بعثت.
- خواجه، نبی‌الله، بهرامی، فاطمه، فاتحی زاده، مریم و عابدی، محمدرضا (۱۳۹۱). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس کیفیت روابط زناشویی، همدلی و سیستم‌سازی در دانشجویان متأهل دانشگاه اصفهان. فصلنامه مطالعات روان‌شناختی، ۸ (۲)، ۷۳-۹۵.
- خادمی، ملوک و عابدی، فاطمه (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر خوش‌بینی و سازگاری زناشویی. فصلنامه مطالعات روان‌شناختی، ۱۰ (۳)، ۷-۲۸.
- شکری، امید، دستجردی، رضا، دانشور پور، زهره، غنایی، زیبا، زین‌آبادی، حسن رضا و گراوند، فریبرز (۱۳۸۷). تفاوت‌های جنسیت در مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان دانشگاه‌های دولتی شهر بیرجند در سال تحصیلی ۸۵-۸۴. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، ۱۵ (۳)، ۵۴-۶۲.
- شمس، ثریا (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی آموزش حس شوخ‌طبعی بر ناامیدی و سازگاری اجتماعی دانشجویان افسرده شهر تهران. پایان‌نامه دکتری، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران.
- ضرب‌استجابی، معصومه، برماس، حامد و بهرامی، هادی (۱۳۹۲). رابطه سبک‌های تفکر با رضایت زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان متأهل. فصلنامه مطالعات روان‌شناختی، ۹ (۲)، ۱۰۳-۱۳۰.
- عظیم‌لو، مینا (۱۳۸۶). بررسی رابطه بین ویژگی‌های شخصی و رضایت زناشویی در میان معلمان شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهرا (س).

تأثیر آموزش شوخ طبعی بر سازگاری زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی معلمان و دبیران... ..... ۱۵۳

علی‌نیا کروئی، رستم، دوستی، یارعلی، دهشیری، غلامرضا و حیدری، محمد حسن (۱۳۸۷).  
سبک‌های شوخ طبعی، بهزیستی فاعلی و هوش هیجانی در دانشجویان. فصلنامه  
روانشناسان ایرانی، ۵ (۱۸)، ۱۶۹-۱۵۹.

مقدم، شیما (۱۳۸۸). رابطه شوخ طبعی با خلاقیت. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی  
عمومی. دانشگاه آزاد رودهن.

میکائیلی منیع، فرزانه (۱۳۸۹). بررسی وضعیت بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دوره  
کارشناسی دانشگاه ارومیه. افق دانش؛ فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی  
درمانی گناباد، ۱۶ (۴)، ۶۵-۷۳.

یاوری، طیبه (۱۳۸۶). بررسی رابطه بین هوش هیجانی و سبک‌های دلبستگی بر سازگاری  
زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه  
الزهراء (س).

Alberts, J. K., Yoshimura, C. G., Rabby, M. & Loschiavo, R. (2005). Mapping the  
topography of couples' daily conversations. *Journal of Social and Personal  
Relationships*, 22 (6), 299-322.

Abel, M. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor*, 15(4), 365-381.

Alinia Karou-ei. R., Doosti. Y., Dehshiri. GH. & Heidari. M. (2008). Humor styles  
subjective well-being and emotional intelligence in college students. *Journal of  
Iranian Psychologists*. 5 (18) 169-159. (Text In Persian ).

Afzali, A. (2007). ). *The relationship between optimism with psychological well-  
being and coping styles of the students*. Master's Thesis, Faculty of Education  
and Psychology, Allameh Tabatabaei University. (Text In Persian ).

Azimlu. M. (2007). *the relationship between personal qualities and marital  
satisfaction among teachers in Tehran*. Master's thesis, Faculty of of Education  
and Psychology, University of Alzahra. (Text In Persian ).

Butzer, B. & Kuiper, N. A. (2008). Humor Use in Romantic Relationships: The  
Effects of Relationship Satisfaction and Pleasant Versus Conflict Situations. *The  
Journal of Psychology*, 142(3), 245-260.

Campbell, L., Martin, R. A. & Ward, J. R. (2008). An observational study of humor  
use while resolving conflict in dating couples. *Personal Relationships*, 15(1),  
41-55.

Cann, A., Zapata. C. L. & Davis, HB. (2011). Humor style and relationship  
satisfaction in dating couples: Perceived versus self-reported humor styles as  
predictors of satisfaction. *Humor*, 24(1), 1-20.

Carstensen, L. L., Gottman, J. M. & Levenson, R. W. (1995). Emotional behavior in  
long-term marriage. *Psychology and Aging*, 10(1), 140-149.

Didonato, T. E., Bedminster, M. C. & Machel, J. J. (2012). My funny valentine:

- How humor styles affect romantic interest. *Personal Relationships*, 20 (2), 347-390.
- Erickson, S. J. & Feldstein, S. W. (2006). Adolescent humor and its relationship to coping, defense strategies, psychological distress and well-being. *Child Psychiatry and Human Development*, 37(3), 25-271.
- Keys, C. L. (2007). Promoting and Protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95-108.
- Koning, E. DE. & Weiss, R. L. (2002). The Relational Humor Inventory: Functions of Humor in Close Relationships, *The American Journal of Family Therapy* 30(1):1-18.
- Kuiper, N. A., Grimshaw, M., Leite, C. & Kirsh, G. (2004). Humor is not always the best medicine : Specific components of sense of humor and psychological well-being. *International Journal of Humor Research*, 17(1-2), 135-168.
- Khademi, M. & Abedi, F. (2014). Effectiveness of communicative skills training based on religious teachings on marital optimism. *Journal of Psychological Studies*, 10, (3), 28-7. (Text In Persian ).
- Khajeh, N; Bahrami, F; Fatehizadeh, M; Abedi, M . (2012). Predicting psychological well-being through the quality of marital relationship, empathy, and systematization. *Journal of Psychological Studies*, 8 (2), 95-73. (Text In Persian ).
- Lauer, R. H., Lauer, J. C. & Kerr, S. T. (1990). The long-term marriage: Perceptions of stability and satisfaction. *International Journal of Aging and Human Development*, 31(3), 189-195.
- Leist, A. K. & Muller, D. (2012). Humor Types Show Different Patterns of Self-Regulation, Self-Esteem, and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 551-569.
- Michaeli Manee, F. (2011). The Study of Undergraduate Students' Psychological Well-being Status in Urmia University. *Journal of Gonabad University of Medical Sciences*, 16 (4), 73-65. (Text In Persian ).
- Nezlek, J. & Derks, P. (2001). Use of humor as a coping mechanism psychological adjustment, and social interaction. *International Journal of Humor Research*, 14 (4), 395-413.
- 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.
- Springer, K.W. & Hauser, R.M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff scales of psychological Well-being: Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research*, 35(4), 1080-1102.
- Sultanoff, S. M. (2001). What is humor? *Therapeutic Humor*, 10 (3), 1-2.
- Simpson, J.A. (2014). Attachment orientations and reactivity to humor in a social support context. *Journal of Social and Personal Relationships*. 31(1) 114-137.
- Shokri, O., Dastjerdi, R., DaneshvarPour, Z., Ghanaie, Z. ZeinAbadi, H.R. &

- Geravand F. (2008). Gender differences in scales of psychological well-being in Birjand state universities during the school year 2005-2006. *Journal of Birjand University of Medical Sciences*; 15 (3), 54-61. (Text In Persian ).
- Sanayi, B. (2000). *The scale of family and marriage*. Tehran: BESAT Publication. (Text In Persian ).
- Sanayi, B. (1999). *The scale of family and marriage*. Tehran: BESAT Publication. Second Printing. (Text In Persian ).
- Shams, S. (2007). *Investigating of the effectiveness of sense of humor on despair and social adjustment in Depressed students of Tehran city*. Phd Thesis, Islamic Azad University, Science and Research Branch of Tehran. (Text In Persian).
- Moghadam. SH. (2009). The relationship between humor and creativity. Master's thesis of General Psychology. Azad University of Roodehen. (Text In Persian).
- Yavari, T. (2007). *The relationship between emotional intelligence and attachment styles on marital adjustment*. Master's thesis, Faculty of Education and Psychology, University of AlZahra. (Text In Persian ).
- Ziv, A. & Gadish, O. (1989). Humor and marital satisfaction. *Journal of Social Psychology*, 129(6), 759-768.
- Zarbastjaby, M; Barmas, H. & Bahrami, H (2013). A Survey of the Relationship among Styles of Thinking, Marital Satisfaction and Psychological Well-being among Married Students. *Journal of Psychological Studies*, 9 (2), 130-103. (Text In Persian ).

Abstracts .....

Psychological Studies  
Faculty of Education and Psychology,  
Alzahra University

Vol.12, No.1  
Spring 2016

---

**The Impact of Humor Training on Marital  
Adjustment and Psychological Well-being in  
Female Teachers in Ardestan City**

---

Mahboube Zaeri Amirani\*, Mahsima Pourshahryari\*\* & Ahmad

Behpajouh\*\*\*

**Abstract**

The aim of this research was to investigate the impact of humor training in marital adjustment and psychological well-being through a quasi experimental design. All female teachers in Ardestan city in the academic year 2012-2013 were included in the study. Based on the score of marital adjustment questionnaire (DAS, Spanier) and a psychological well - being questionnaire (RSPWB, Ryff) twenty-eight persons were selected, through randomly assignment to an experimental and control group (14 persons in each group).The experimental group received the humor training program inspired by 8-Step Humor Skills Training Program (2002) in eight sessions (60 minut). Data were analyzed using Covariance test. The DAS and RSPWB were again administrated to both groups. Findings showed that marital adjustment in the experimental group was enhanced as compared to the control group and there were no significant differences between experimental group and control group in psychological well-being. For more reliable results, researchers suggests that the session at least continue for six monthes.

*Key words:* humor; marital adjustment; psychological well-being, women

---

\*M.A. Alzahra University

\*\*Associate Professor, Alzahra University

\*\*\* Professor, Tehran University

Revised:2015/6/28

Accepted:2016/6/7