

اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی شوخی در تغییر عواطف مثبت و منفی برانگیخته شده به

هنگام تعارض در زوجین دارای سبک دل‌بستگی ایمن-ناایمن اضطرابی

The effectiveness of humor skills training in changing positive and negative affects evoked during conflict in couples with secure-insecure attachment style Divorce and Loneliness in Betrayed Women

Mahsa Mohasses*

Master's degree student in family therapy, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.

m.mohasses@yahoo.com

Fereshteh Mootabi

Assistant Professor, Department of Family Research, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.

Dr. MohammadAli Mazaheri

Professor, Department of Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.

مهسا محمص (نویسنده مسئول)

دانشجوی کارشناسی ارشد خانواده‌درمانی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران،

ایران

دکتر فرشته موتابی

استادیار گروه پژوهشکده خانواده، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.

دکتر محمدعلی مظاهری

استاد گروه روانشناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.

Abstract

The use of humour in couple relationships is one of the constructive methods that help them to regulate their emotion. The aim of the present study was to determine the effectiveness of humour communication skills training in changing positive and negative emotions evoked during the conflict in couples with secure-insecure anxious attachment style. The present study is an experimental design with two experimental and control groups in which each group was evaluated four times. The statistical population in this study includes all couples living in Tehran in 1398. The sample size consisted of 20 couples (10 couples with a secure-insecure anxious attachment style for the experimental group and 10 couples with the same attachment style for the control group) who they were purposefully selected based on the including and excluding criteria, to participate in the study and then randomly assigned to the control and experimental groups and evaluated through a positive and negative affect scale and adult attachment questionnaire. 4*2 between-group repeated measure analysis of variance results showed that positive humour training reduces negative emotions ($F = 38.97, P < 0.05, \eta^2 = 0.51$) evoked during the conflict in couples with secure-insecure anxious attachment style. It also increases positive emotions ($F = 47.95, P < 0.05, \eta^2 = 0.56$). Based on the results of the present study, in order to reduce negative emotions and increase positive emotions during the conflict in couples, counsellors and therapists are advised to teach their clients the skills of positive humour and avoidance of negative humour.

Keywords: humour, positive affect, negative affect, conflict, insecure attachment

چکیده

استفاده از شوخی در روابط زوجی از جمله روش‌های سازنده‌ای است که به تنظیم هیجان در همسران کمک می‌کند. هدف پژوهش حاضر تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی شوخی (استفاده از شوخی مثبت) در تغییر هیجان‌های مثبت و منفی برانگیخته شده به هنگام تعارض در زوجین دارای سبک دل‌بستگی ایمن-ناایمن اضطرابی بود. پژوهش حاضر از نوع طرح اندازه‌گیری مکرر دوگروهی با دو گروه آزمایش و کنترل است که در آن هر گروه چهار بار مورد ارزیابی قرار گرفتند. جامعه آماری در این پژوهش، دربرگیرنده کلیه زوجین ساکن شهر تهران در سال ۱۳۹۸ است. حجم نمونه شامل ۲۰ زوج (۱۰ زوج با الگوی دل‌بستگی ایمن-ناایمن اضطرابی برای گروه آزمایشی و ۱۰ زوج با همین الگو برای گروه کنترل) بود که بر اساس ملاک‌های ورود و خروج به صورت هدفمند برای شرکت در پژوهش انتخاب شدند و سپس به‌طور تصادفی در گروه‌های کنترل و آزمایش گمارده شدند و از طریق پرسشنامه سبک دل‌بستگی بزرگسال (AAQ) و مقیاس عواطف مثبت و منفی (PANAS) مورد ارزیابی قرار گرفتند. نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر بین گروهی ۲*۴ نشان داد که آموزش شوخی مثبت موجب کاهش هیجان‌های منفی ($F = 38.97, p < 0.05, \eta^2 = 0.51$) برانگیخته شده به هنگام تعارض در زوجین ایمن-ناایمن اضطرابی و همچنین افزایش هیجان‌های مثبت ($F = 47.95, p < 0.05, \eta^2 = 0.56$) آنان نسبت به گروه کنترل می‌شود. بر اساس نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود که مشاوران و درمانگران مهارت‌های شوخی مثبت و اجتناب از سبک‌های شوخی منفی را به مراجعین خود آموزش دهند تا در زمینه‌ی کاهش هیجان‌های منفی و افزایش هیجان‌های مثبت به هنگام بروز تعارض و بهبود روابط زوجی‌شان از آن‌ها بهره‌گیرند.

واژه‌های کلیدی: شوخی، عاطفه مثبت، عاطفه منفی، تعارض، دل‌بستگی ناایمن.

اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی شوخی در تغییر عواطف مثبت و منفی برانگیخته شده به هنگام تعارض در زوجین دارای سبک دل‌بستگی ایمن-ناایمن اضطرابی

The effectiveness of humor skills training in changing positive and negative affects evoked during conflict ...

مقدمه

ازدواج بخش مهمی از بافت زندگی اجتماعی بسیاری از انسان‌ها را تشکیل می‌دهد (بلاچ، هاس و لونسون^۱، ۲۰۱۴). پیوند زناشویی غالباً صمیمانه‌ترین رابطه‌ی دوران بزرگسالی است و به همین علت بستری مهم برای ایجاد هیجان (شیور^۲، ۱۹۸۴) و تنظیم هیجان^۳ محسوب می‌شود (لونسون، هاس، بلاچ، هالی و سیدر^۴، ۲۰۱۵). تنظیم هیجان به مجموعه روش‌های مختلفی نظیر کاهش، افزایش، حفظ، ایجاد و یا پایان دادن به یک هیجان اطلاق می‌شود که از طریق آن‌ها هیجانان خود فرد (درون فردی) یا فردی دیگر (بین فردی) تحت تأثیر قرار می‌گیرند (گراس و تامپسون^۵، ۲۰۰۷). تنظیم هیجان با احساس رضایت در روابط اجتماعی ارتباط داشته (گراس، ۲۰۰۲) و از جمله عوامل تعیین کننده یک ازدواج موفق است (آیزنبرگ، هوفر و واگان^۶، ۲۰۰۷).

استفاده از شوخی در روابط زوجی از جمله روش‌های سازنده‌ای است که به تنظیم هیجان در همسران کمک می‌کند (هورن، سمسون، دبورت و پرز^۷، ۲۰۱۸). تحقیقاتی که به مطالعه نقش شوخی در تنظیم هیجان پرداخته‌اند، مکانیسم‌های مختلفی را در توضیح اینکه شوخی چگونه موجب تنظیم هیجان می‌شود، ارائه داده‌اند که از آن بین می‌توان به حواس‌پرستی از هیجان منفی و خنثی‌سازی آن (فردیکسون^۸ و لونسون، ۱۹۸۸)، تغییر نگرش، گسلش، ارزیابی مجدد و حل مسئله اشاره کرد (استیریک، هالند، ون بارن و ون نیپنبرگ^۹، ۲۰۰۹؛ کلنتر و بونانو^{۱۰}، ۱۹۹۷؛ کاگلر و کاهبندر^{۱۱}، ۲۰۱۵؛ کمپل و موروز^{۱۲}، ۲۰۱۴).

شوخی انواع مختلفی دارد که استفاده از هر یک از انواع آن منجر به دستیابی به نتایج متفاوتی می‌گردد. در مدل ارائه شده توسط مارتین، پاهلیک-دوریس، لارسن، گری و ور^{۱۳} (۲۰۰۳) شوخی در چهار سبک طبقه‌بندی شده است. سبک شوخی خودفزاینده^{۱۴} (استفاده از شوخی به قصد ارتقای خود، بدون تحقیر خود یا دیگران) و سبک شوخی پیوندجویانه^{۱۵} (استفاده از شوخی به قصد محکم کردن رابطه خود با دیگران) از انواع سازگارانه و مثبت شوخی است. در حالی که سبک شوخی خودتحقیرگرانه^{۱۶} (استفاده از شوخی به قصد ارتقای رابطه و به قیمت تحقیر خود) و سبک شوخی پرخاشگرانه^{۱۷} (استفاده از شوخی به قصد ارتقای خود و به قیمت حمله به دیگران) از انواع ناسازگارانه و منفی شوخی هستند. به کارگیری شوخی مثبت در مقایسه با شوخی منفی، نقش پررنگ‌تری در تنظیم هیجان ایفا می‌کند (سمسون و گراس^{۱۸}، ۲۰۱۲). همچنین مقایسه سبک شوخی خودفزاینده با سبک شوخی خودتحقیرگرانه نشان می‌دهد که تنها سبک شوخی مثبت با نتایج سودمند رابطه دارد (مارتین و همکاران، ۲۰۰۳). در تعاملات بین فردی نیز میان شوخی پیوندجویانه و شوخی پرخاشگرانه تمایز وجود دارد (مارتین، ۲۰۰۴) و تنها سبک شوخی مثبت تأثیرات مفیدی بر رابطه می‌گذارد (هال^{۱۹}، ۲۰۱۳). در حالی که استفاده از سبک شوخی پرخاشگرانه با تأثیراتی منفی بر روی رابطه همراه است (هال، ۲۰۱۷).

ویژگی‌های فردی متفاوت در انسان‌ها بر تمایل آن‌ها در استفاده از سبک‌های مختلف شوخی تأثیر می‌گذارد (هرزگ و اندرسون^{۲۰}، ۲۰۰۰) که از جمله این تفاوت‌ها می‌توان به تفاوت در سبک‌های دل‌بستگی اشاره کرد. بسیاری از پژوهشگران نشان می‌دهند که میان

1 Bloch, Haase & Levenson

2 Shaver

3 Emotion regulation

4 Holley & Seider

5 Gross & Thompson

6 Eisenberg, Hofer & Vaughan

7 Horn, Samson, Debort & Perrez

8 Fredrickson

9 Strick, Howland, VanBaaren & VanKnippenberg

10 Keltner & Bonnano

11 Kugler & kuhbandner

12 Campbell & Moroz

13 Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray & Weir

14 Self-enhancing

15 Affiliative

16 Self-defeating

17 Aggressive

18 Samson & Gross

19 Hall

20 Herzog & Anderson

دل‌بستگی و تنظیم هیجان (میکولنسر^۱ و شیور، ۲۰۱۹؛ میکولنسر و شیور، ۲۰۰۷؛ بشارت و فرهمند، ۲۰۱۷؛ بشارت، شیرازی، حافظی و رنجبری، ۲۰۱۹) و به‌طور ویژه بین شوخی و سبک‌دل‌بستگی رابطه وجود دارد (پانسی^۲، ۲۰۱۷). تحقیقاتی که به مطالعه‌ی رابطه سبک‌های شوخی و جهت‌گیری‌های دل‌بستگی پرداخته‌اند، نشان می‌دهند که دل‌بستگی نایمن با به‌کارگیری سبک‌های ناسازگارانه‌ی شوخی رابطه‌ی مثبت دارد و سبک‌های مختلف دل‌بستگی پیش‌بینی‌کننده به‌کارگیری سبک‌های متفاوت شوخی هستند (کن، نورمن، ولبورن و کلپون^۳، ۲۰۰۸). در یک پژوهش مشاهده‌ای، وینترهلد، سیمپسون و اورینا^۴ (۲۰۱۳) دریافتند که افراد دل‌بسته اجتنابی^۵ به هنگام حل تعارض بیشتر از سبک شوخی پرخاصگرانه استفاده می‌کنند، درحالی‌که افراد دل‌بسته اضطرابی^۶ استفاده‌ی بیشتر از سبک شوخی خودتحقیرگرانه را نشان دادند.

از سویی دیگر تحقیقات نشان می‌دهند که میان دل‌بستگی و تنظیم هیجان نیز رابطه وجود دارد. مقاله مروری میکولنسر و شیور (۲۰۱۹) تحت عنوان جهت‌گیری‌های دل‌بستگی و تنظیم هیجان، نشان می‌دهد تفاوت‌های فردی در جهت‌گیری‌های دل‌بستگی منجر به پیدایش الگوهای تنظیم هیجانی متفاوت شناختی، رفتاری و عصبی در افراد می‌گردد. شواهد نشان می‌دهند که تجربیات اولیه افراد دل‌بسته نایمن در زمینه تنظیم هیجان منفی از سوی چهره دل‌بستگی عموماً ناکارآمد و بی‌ثبات است (بالبی، ۱۹۷۳) و همین امر بعدها مانع از پیدایش مهارت‌های تنظیم هیجانی کارآمد در آن‌ها می‌شود (برانت^۷، میکولنسر و شیور، ۲۰۰۸؛ پانسی^۸، ۲۰۱۷). افراد دل‌بسته نایمن در مقایسه با افراد ایمن، سطوح پایین‌تری از عواطف مثبت را تجربه می‌کنند و در مدیریت عواطف منفی‌شان نیز ناتوانی نشان می‌دهند (بشارت، ۱۳۸۸؛ هسه و فلوید^۹، ۲۰۱۱).

مشکلات تنظیم هیجانی در افراد نایمن تا حدودی می‌تواند در نتیجه به‌کار بستن دفاع‌های ناسازگارانه توسط آن‌ها در روابط عاطفی‌شان باشد که از جمله این دفاع‌های ناسازگارانه سبک‌های شوخی منفی است که افراد دل‌بسته نایمن به‌منظور مدیریت روابط عاطفی‌شان به‌کار می‌برند (پانسی، ۲۰۱۷). از مشخصه‌های سبک دل‌بستگی نایمن اضطرابی در بزرگسالی ترس از طرد شدن در روابط عاطفی و بروز رفتارهای بسیار اغراق‌آمیز نزدیکی‌جویانه به‌منظور دستیابی به حس خودارزشمندی است (هازن و شیور، ۱۹۹۴). درواقع می‌توان گفت به تصویر کشیدن خود به‌عنوان فردی حقیر در شوخی خودتحقیرگرانه توسط افراد دل‌بسته اضطرابی، راهکاری برای جلب تأیید، توجه، نزدیکی و حمایت از سوی دیگران است (بسر، لایتن و مایس^{۱۰}، ۲۰۱۲) اما نکته قابل‌تأمل این است که استفاده از این سبک‌های ناسازگارانه شوخی در نهایت منجر به تجربه مشکلات تنظیم هیجانی بیشتر در این افراد می‌شود (پانسی، ۲۰۱۷)؛ چراکه به‌کار بستن سبک‌های ناسازگارانه شوخی با تجربه احساسات منفی بیشتر (بسر و زیگلر-هیل^{۱۱}، ۲۰۱۱)، سطوح پایین‌تر بهزیستی (مارتین، ۲۰۰۷)، احساس تنهایی (فیتس، سوی و زلوکوویچ^{۱۲}، ۲۰۰۹)، سطوح پایین‌تری از رضایت زناشویی (کن و همکاران، ۲۰۰۸)، عزت‌نفس پایین‌تر (زیگلر-هیل و بسر^{۱۳}، ۲۰۱۱) و طرد اجتماعی بیشتر (کیوپر و لیت^{۱۴}، ۲۰۱۰) همبسته است.

با توجه به اهمیت تنظیم هیجان در روابط زوجی و نقش پررنگ استفاده از شوخی مثبت در تنظیم هیجان در همسران و با توجه به ناتوانی افراد دل‌بسته نایمن در تنظیم هیجان و تمایل آن‌ها در استفاده از سبک‌های ناسازگارانه شوخی، منطقی به نظر می‌رسد که اگر به افراد نایمن اضطرابی سبک‌های شوخی مثبت آموزش داده شود، این افراد بتوانند با در اختیار داشتن دفاعی سازگارانه‌تر، هیجان‌ات منفی برانگیخته‌شده در هنگام تعارضات زوجی را به نحو مؤثرتری کاهش دهند. در ارتباط با آموزش شوخی باید در نظر داشت که استفاده از شوخی یک انتخاب شخصی و موقعیتی بوده و افراد به‌منظور استفاده از شوخی و درک آن الزاماً نباید شوخ‌طبع به دنیا آمده باشند، بلکه

¹ Mikulincer

² Poncy

³ Cann, Norman, Welbourne & calhoun

⁴ Winterheld, Simpson & Oriña

⁵ Avoidant

⁶ Anxious

⁷ Berant

⁸ Poncy

⁹ Hesse, Floyd

¹⁰ Besser, Luyten & Mayes

¹¹ Zeigler-Hill

¹² Fitts, Seby & Zlokovich

¹³ Zeigler-Hill & Besser

¹⁴ Kuiper & Leite

اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی شوخی در تغییر عواطف مثبت و منفی برانگیخته‌شده به هنگام تعارض در زوجین دارای سبک دل‌بستگی ایمن-ناایمن اضطرابی

The effectiveness of humor skills training in changing positive and negative affects evoked during conflict ...

استفاده کارآمد از شوخی تا حد زیادی مرتبط با ادراک و پیروی افراد از قواعد اجتماعی است (دو پره^۱، ۱۹۹۸). از آنجا که سبک دل‌بستگی همسران نیز بر ادراک آن‌ها از شوخی طرف مقابل و همچنین سبک شوخی طرف مقابل تأثیر می‌گذارد (وینترهلد و همکاران، ۲۰۱۳) و از این رو در صورت نایمن بودن هر دو زوج ممکن بود تا تأثیرپذیری مداخله کاهش یابد؛ بر آن شدیم تا به منظور کنترل این موضوع فقط به آموزش زوجینی بپردازیم که یکی از آن‌ها دل‌بسته ایمن و دیگری دل‌بسته نایمن اضطرابی است؛ بنابراین هدف پژوهش حاضر تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی شوخی (استفاده از شوخی مثبت) در تغییر هیجانات مثبت و منفی برانگیخته‌شده به هنگام تعارض در زوجین ایمن-ناایمن اضطرابی است.

روش

پژوهش حاضر از نوع طرح اندازه‌گیری مکرر دوگروهی با دو گروه آزمایش و کنترل است که در آن هر گروه چهار بار مورد ارزیابی قرار گرفتند. جامعه آماری در این پژوهش، دربرگیرنده کلیه زوجین ساکن شهر تهران در سال ۱۳۹۸ است. حجم نمونه شامل ۲۰ زوج (۱۰ زوج با الگوی دل‌بستگی ایمن-ناایمن اضطرابی برای گروه آزمایشی و ۱۰ زوج با همین الگو برای گروه کنترل) بود که بر اساس ملاک‌های ورود و خروج به صورت هدفمند برای شرکت در پژوهش انتخاب شدند و سپس به طور تصادفی در گروه‌های کنترل و آزمایش گمارده شدند. ملاک‌های ورود شامل سکونت در تهران، زندگی در یک خانه با همسر، داشتن سواد خواندن و نوشتن، دارا بودن الگوی ایمن-ناایمن اضطرابی و ملاک‌های خروج شامل عدم تمایل به شرکت و همکاری در مرحله دوم پژوهش (شرکت در کارگاه آموزشی) بود. مداخله اجراشده برای گروه آزمایش آموزش مهارت‌های ارتباطی شوخی بود و برای گروه گواه نیز به منظور رعایت اصول اخلاقی آموزشی خنثی (آموزش اصول نوروفیدبک و تغییر امواج مغزی) در نظر گرفته شد که به شیوه‌ای کاملاً مشابه تدریس شد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه سبک دل‌بستگی بزرگسال (هازن و شیور، ۱۹۸۷) و مقیاس عواطف مثبت و منفی (واتسون، کلارک و تلگن^۲، ۱۹۸۸) بود که از پرسشنامه اول به منظور تفکیک افراد ایمن و نایمن اضطرابی و از مقیاس دوم برای ارزیابی هیجانات زوجین استفاده شد.

ابزار سنجش

پرسشنامه سبک دل‌بستگی بزرگسال^۳ (AAQ). این پرسش‌نامه در سال ۱۹۸۷ توسط هازن و شیور برای تعیین سبک دل‌بستگی بزرگسالان بر مبنای سبک‌های دل‌بستگی سه‌گانه اینسورت^۴ (ایمن، نایمن اضطرابی و نایمن اجتنابی) طراحی شده است (بارتولومئو^۵ و شیور، ۱۹۸۸). ابزاری خودگزارش‌دهی است که شامل دو بخش است: در بخش اول سه پاراگراف حاوی سه عبارت توصیفی از احساس‌های فرد درباره نزدیکی و صمیمیت در روابط مطرح‌شده که هر کدام از آن‌ها به یکی از سبک‌های دل‌بستگی اشاره دارد و آزمودنی‌ها باید پاسخ‌هایشان را بر روی یک مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت (از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) مشخص کنند و در بخش دوم آزمودنی‌ها پاراگرافی که بیشترین تطابق با آن‌ها دارد را باید انتخاب کنند. در این پژوهش هرگاه آزمودنی پاراگراف اول را به‌عنوان بهترین گزینه درباره احساس خود انتخاب کند به‌عنوان دل‌بسته ایمن و هرگاه پاراگراف دوم و سوم را برگزیند به ترتیب دل‌بسته نایمن اجتنابی و نایمن اضطرابی تلقی می‌شود. شواهد متعددی حاکی از اعتبار و پایایی مطلوب این پرسشنامه بر مبنای پژوهش‌های مختلف به‌دست آمده است. هازن و شیور اعتبار بازبایی این پرسشنامه را ۰/۸۱ و اعتبار با آلفای کرونباخ را ۰/۷۸ گزارش داده‌اند. کالینز و رید^۶ (۱۹۹۴) اعتبار آلفای کرونباخ این ابزار را ۰/۷۸ به دست آوردند. در ایران نیز این پرسشنامه توسط مظاهری (۱۳۷۹) اعتباربایی شد و روایی و اعتبار آن مناسب گزارش شد. رحیمیان بوگر (۱۳۸۶) نیز در ایران برای سبک ایمن، اضطرابی و اجتنابی به ترتیب ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۷، ۰/۸۳ و ۰/۷۵ را به دست آورد که حاکی از اعتبار مطلوب این پرسشنامه است.

مقیاس عواطف مثبت و منفی^۷ (PANAS). مقیاس عواطف مثبت و منفی توسط واتسون و همکاران در سال ۱۹۸۸ به منظور ارزیابی دو بعد خلقی (عواطف مثبت و عواطف منفی) طراحی شده است. این مقیاس یک ابزار خودسنجی ۲۰ ماده‌ای است که هر خرده مقیاس

¹ Du Pré

² Watson, Clark & Tellegen

³ Adult attachment questionnaire

⁴ Ainsworth

⁵ Bartholomew

⁶ Collins & Read

⁷ Positive and negative affect scale

۱۰ ماده دارد و توسط آزمودنی‌ها بر اساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای (۱ بسیار کم تا ۵ بسیار زیاد) رتبه‌بندی می‌شود. با تغییر نوع دستورالعمل این مقیاس می‌توان هم وضعیت حالتی^۱ و هم وضعیت صفتی^۲ عاطفه را سنجید، به این صورت که چارچوب زمانی می‌تواند به حالت جاری خلق یا زمان طولانی‌تر اشاره داشته باشد. در این پژوهش از دستورالعمل اول یعنی سنجش وضعیت جاری خلق استفاده شده است. دامنه کلی نمرات برای هر خرده مقیاس بین ۱۰ تا ۵۰ است. پایایی این مقیاس بر اساس آلفای کرونباخ برای مقیاس عواطف منفی ۰/۸۷ و برای عواطف مثبت ۰/۸۸ به دست آمد و به شیوه بازآزمایی برای مقیاس‌های ذکر شده به ترتیب ۰/۷۱ و ۰/۶۸ گزارش شد (واتسون و همکاران، ۱۹۸۸). در ایران مظفری (۱۳۸۲) آلفای کرونباخ برای مقیاس عاطفه مثبت را ۰/۸۳ و عاطفه منفی را ۰/۸۲ به دست آورد و پایایی به شیوه بازآزمایی نیز به ترتیب ۰/۶۵ و ۰/۶۸ گزارش شد.

برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی شوخی^۳. بسته به کار گرفته شده در پژوهش حاضر به منظور آموزش زوجین در استفاده از سبک‌های شوخی مثبت و اجتناب از به کار بردن سبک‌های شوخی منفی بر اساس بسته آموزش مهارت‌های ارتباطی شوخی و لا^۴ (۲۰۱۳) است که شیوه آموزش در آن بر مبنای نظریه شناختی اجتماعی^۵ بندورا^۶ (۱۹۸۶، ۲۰۰۱) است. بر اساس این نظریه فرایند یادگیری از طریق تقلید^۷، مشاهده^۸ و تقویت رفتار^۹ شکل گرفته و خودکارآمدی^{۱۰}، انگیزه^{۱۱} و شناخت^{۱۲} فرد تحت آموزش از جمله عوامل مهم دخیل در فرایند یادگیری هستند. و لا با استفاده از منطق ارائه شده در نظریه بندورا مبنی بر اینکه یادگیری و تغییر رفتار از طریق این شیوه آموزشی در هر زمانی می‌تواند رخ دهد، به طراحی بسته آموزشی مهارت‌های ارتباطی شوخی پرداخت و تعاریف ارائه شده از سبک‌های شوخی توسط مارتین و همکاران (۲۰۰۳) را اساس آموزش محتوای این بسته قرار داد. بر مبنای این تعاریف سبک شوخی خودفزاینده و سبک شوخی پیوندجویانه از انواع سازگارانه و مثبت شوخی و سبک شوخی خودتحقیرگرانه و سبک شوخی پرخاشگرانه از انواع ناسازگارانه و منفی شوخی هستند. از آنجاکه تحقیقات پیشین نشان داده‌اند که به‌طور متوسط چهار ساعت آموزش برای یادگیری مهارت‌های ارتباطی نیاز است (هال فرد^{۱۳}، ۲۰۱۱)؛ بسته آموزش مهارت‌های ارتباطی شوخی و لا در قالب سه جلسه ۷۵ دقیقه‌ای طراحی شده است. جلسه اول متمرکز بر آموزش زوجین در زمینه کسب دانش^{۱۴} و شناخت^{۱۵} در ارتباط با حس شوخ‌طبعی و سبک‌های شوخی است. هدف جلسه دوم ارتقای حس خودکارآمدی و اعتماد به نفس زوجین در راستای توانایی به کار بستن شوخی مثبت و اجتناب از شوخی منفی بوده؛ و جلسه آخر به ایجاد انگیزه و تقویت انگیزه در زوجین برای به کار بردن این آموزش‌ها می‌پردازد. در پژوهش حاضر از بسته آموزشی مذکور استفاده شد با این تفاوت که در پژوهش و لا این بسته در سه جلسه طی سه هفته متوالی به اجرا درآمد اما در پژوهش حاضر با توجه به محدودیت‌های پیش رو سه جلسه در یک روز و با نیم ساعت زمان تنفس بین هر جلسه به اجرا درآمد.

جدول ۱. برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی شوخی

جلسه	اهداف	توضیحات
جلسه اول	۱. معرفی محقق و موضوع کارگاه، ۲. کسب دانش و شناخت در مورد انواع شوخی	از آنجاکه هدف جلسه اول متمرکز بر کسب دانش و شناخت در زمینه‌ی مهارت‌های ارتباطی شوخی است، محقق مفاهیم حس شوخ‌طبعی و سبک‌های شوخی را تعریف کرده و وجه تمایز این دو را برای زوجین روشن می‌کند. سپس محقق به معرفی انواع سبک‌های شوخی

¹ state

² trait

³ Humor communication skills training

⁴ Vela

⁵ Social cognitive theory

⁶ Bandura

⁷ Imitating

⁸ Observing

⁹ Reinforcing behavior

¹⁰ Self-efficacy

¹¹ motivation

¹² cognition

¹³ Halford

¹⁴ Knowledge

¹⁵ cognition

اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی شوخی در تغییر عواطف مثبت و منفی برانگیخته شده به هنگام تعارض در زوجین دارای سبک دل‌بستگی ایمن- نایمن اضطرابی

The effectiveness of humor skills training in changing positive and negative affects evoked during conflict ...

۳. افزایش خودکارآمدی زوجین برای استفاده از سبک‌های شوخی مثبت
 و تعاریف آن‌ها به همراه ارائه مثال برای هر سبک می‌پردازد و در انتها اهمیت مفاهیم خودکارآمدی و انگیزه را در به کار بستن مهارت جدید برایشان شرح می‌دهد.
۴. انگیزه‌دهی به زوجین جهت استفاده از شوخی مثبت و اجتناب از شوخی منفی.
- جلسه دوم
۱. تجربه‌ی استفاده از شوخی مثبت و منفی از طریق ایفای نقش
 در ابتدای جلسه محقق برای به تصویر کشیدن انواع سبک‌های مثبت و منفی شوخی به همراه دستیارش در نقش زن و شوهر به ایفای نقش پرداخته و سپس برای حصول اطمینان از یادگیری زوجین، نقشی حاوی شوخی منفی بازی کرده و از زوجین می‌خواهد تا به صورت گروهی سبک شوخی به کار گرفته شده در ایفای نقش را تشخیص داده و برای این شوخی منفی، جایگزین مثبت بسازند. سپس از زوجین درخواست می‌شود تا شوخی مثبت جایگزین را به دیگر اعضا ارائه داده و محقق به زوجین در مورد شوخی جایگزین بازخورد می‌دهد. سپس محقق از زوجین می‌خواهد تا به بارش ذهنی^۱ پرداخته و فهرستی از آتشزنده‌های شوخی منفی (برای مثال کنایه، موقعیت ناراحت‌کننده...) در تعاملاتشان تهیه کرده و به کلاس ارائه دهند تا در مورد مواقعی که احتمال استفاده آنان از سبک‌های شوخی منفی بالا است، بینش کسب کنند. سپس محقق در این زمینه به زوجین بازخورد می‌دهد.
۲. اصلاح خطاهای زوجین در اجرای شوخی مثبت یا مواجه کردن آن‌ها با پیامدهای شوخی منفی
 ۳. آشنایی با پیشایندها و آتشزنده‌های استفاده از شوخی منفی
- جلسه سوم
۱. تحکیم یادگیری‌های قبلی
 ۲. دریافت بازخورد اصلاحی
 ۳. تعمیم یادگیری‌های کنونی به موقعیت‌های زندگی روزمره
- در انتها از زوجین درخواست می‌شود تا در مورد تأثیرات سبک‌های شوخی مثبت و منفی در روابط زوجی‌شان تأمل کرده و نتایج را با دیگر اعضا به اشتراک بگذارند. سپس محقق از زوجین می‌خواهد تا در چند ماه گذشته موقعیت‌هایی که در آن‌ها از سبک‌های شوخی منفی در تعاملاتشان استفاده کرده‌اند را به یاد آورده و مجدداً همان سناریو را اجرا کرده اما این بار جایگزین‌های سبک‌های شوخی مثبت را به کار ببرند. سپس از زوجین درخواست می‌شود تا نظراتشان را در کلاس به اشتراک گذاشته و محقق به زوجین بازخورد می‌دهد.

شیوه اجرای پژوهش این‌گونه بود که در مرحله‌ی اول ۱۰ بعد تعارض زناشویی برگرفته از مقاله پهلوان، موتابی و مظاهری (۲۰۱۵) در اختیار زوجین قرار گرفت و از آن‌ها خواسته شد تا به این تعارضات امتیاز دهند «من و همسر من در حوزه‌های زیر باهم اختلاف نظر داریم، اختلاف نظر ما در این حوزه بین ۰ تا ۵ برای من ناراحتی ایجاد می‌کند». این ده حوزه شامل مسائل مالی، فرزند پروری، مسائل جنسی، مسائل شغلی، ویژگی‌های رفتاری، خانواده همسر، نقش‌های جنسیتی، اوقات فراغت، ارتباط اجتماعی و مسائل مذهبی بودند. سپس از زوجین خواسته شد تا یک حوزه تعارض که برای هر دو آن‌ها دارای شدت یکسان (شدت ۳ یا ۴) است را انتخاب کرده و برای این حوزه دو مثال بنویسند و به این ترتیب دو تعارض با شدت و حوزه یکسان برای هر زوج انتخاب شد. در مرحله دوم از زوجین درخواست شد تا در مورد تعارض اول به مدت ۵ تا ۷ دقیقه باهم صحبت کنند. سپس مجدداً از آن‌ها درخواست شد تا مقیاس خودسنجی ارزیابی هیجان را تکمیل کنند. در مرحله سوم هیجان‌ات زوجین را با نشان دادن تصاویر منظره، پخش موزیک آرامش‌بخش و صرف ناهار خنثی کرده و دوباره از آن‌ها می‌خواهیم تا مقیاس خودسنجی ارزیابی هیجان را تکمیل کنند. در مرحله چهارم به زوجین گروه آزمایش مهارت‌های ارتباطی شوخی و به زوجین گروه کنترل اصول نوروفیدبک آموزش داده شد. در مرحله آخر از زوجین گروه آزمایش درخواست شد تا در مورد تعارض دوم به مدت ۵ تا ۷ دقیقه باهم صحبت کنند و این بار در صحبت‌هایشان از شوخی مثبت استفاده کنند. سپس مجدداً از آن‌ها درخواست شد تا مقیاس خودسنجی ارزیابی هیجان را تکمیل کنند. از زوجین گروه کنترل نیز درخواست شد تا در مورد تعارض دوم به مدت ۵ تا ۷ دقیقه باهم صحبت کرده و سپس مقیاس خودسنجی ارزیابی هیجان را تکمیل کنند.

¹ Brainstorming

جدول ۲. روش اجرای پژوهش

مرحله ۱	مرحله ۲	مرحله ۳	مرحله ۴	مرحله ۵
ارزیابی هیجان + انتخاب تعارض	گفتگو در مورد تعارض + ارزیابی هیجان	خنثی سازی هیجان ها + ارزیابی هیجان	آموزش شوخی	گفتگو در مورد تعارض + ارزیابی هیجان

برای تجزیه و تحلیل آماری نتایج پژوهش حاضر از بسته‌ی نرم‌افزاری Spss 21 استفاده شد به گونه‌ای که پس از بررسی شاخص‌های توصیفی و مفروضات نرمال بودن، همگنی واریانس‌ها و کرویت از آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر بین گروهی ۲*۴ استفاده شد.

یافته‌ها

در جدول زیر شاخص‌های توصیفی شرکت‌کنندگان پژوهش به تفکیک دو گروه پژوهش ارائه شده است.

جدول ۳. شاخص‌های توصیفی شرکت‌کنندگان پژوهش به تفکیک دو گروه پژوهش

متغیر	آزمایش	گواه
وضعیت شغلی	خانهدار	۵
	پاره‌وقت	۱۱
	تمام‌وقت	۴
تحصیلات	زیر دیپلم	۱
	دیپلم	۱
	کارشناسی	۱۱
	ارشد	۶
سن	۱۸ تا ۲۸	۰
	۲۹ تا ۳۹	۱۸
	۴۰ تا ۵۰	۲
مدت ازدواج	۱ تا ۵ سال	۱۰
	۶ تا ۱۰ سال	۴
	۱۱ تا ۱۵ سال	۶

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود آزمودنی‌های پژوهش از نظر متغیرهای جمعیت‌شناختی به صورت تقریباً مشابه در دو گروه پژوهش توزیع شده‌اند. لازم به ذکر است که میانگین سنی گروه آزمایش و گروه کنترل به ترتیب برابر با ۳۴/۴۰ و ۳۴/۶۵ بود که تفاوت سنی دو گروه نیز معنی‌دار نبود ($T=0/152, p>0/05$). در ادامه شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در جدول ۴ به تفکیک دو گروه ارائه شده است.

جدول ۴. آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش و گواه

متغیر	مرحله	گروه			
		آزمایش	گواه		
		SD	M	SD	M
هیجانان منفی	پیش‌آزمون	۳/۱۸	۱۴/۷۰	۲/۹۵	۱۲/۶۰
	بعد از تعارض	۷/۰۲	۲۵/۲۵	۶/۵۸	۲۰/۸۰
خنثی‌سازی	پیش‌آزمون	۳/۵۴	۱۱/۷۰	۱/۷۵	۱۲/۱۵
	بعد از مداخله	۱/۹۵	۲۷/۱۵	۴/۵۳	۱۱/۰۵

اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی شوخی در تغییر عواطف مثبت و منفی برانگیخته شده به هنگام تعارض در زوجین دارای سبک دل‌بستگی ایمن-ناایمن اضطرابی

The effectiveness of humor skills training in changing positive and negative affects evoked during conflict ...

هیجانان مثبت	پیش‌آزمون	۳۵/۷۰	۶/۰۹	۳۳/۴۰	۵/۰۷
بعد از تعارض		۲۹/۶۵	۷/۳۷	۲۴/۶۵	۶/۸۳
خنثی‌سازی		۳۸/۱۰	۸/۱۱	۳۸/۳۰	۴/۲۹
بعد از مداخله		۴۱/۳۵	۵/۸۰	۲۰/۴۵	۴/۸۱

با توجه به مقادیر جدول ۴ می‌توان مشاهده کرد که هیجانان منفی در هر دو گروه از مرحله‌ی پیش‌آزمون به مرحله‌ی افزایش یافته است. در گروه آزمایش پس از انجام مداخله سبک‌های شوخی، از هیجانان منفی نسبت به مرحله دوم کاسته شده است ولی این اتفاق برای گروه گواه نیفتاده است. با توجه به مقادیر جدول ۴ همچنین می‌توان مشاهده کرد که هیجانان مثبت در هر دو گروه از مرحله‌ی پیش‌آزمون نسبت به مرحله‌ی تعارض کاهش یافته است. در گروه آزمایش پس از انجام مداخله سبک‌های شوخی، هیجانان مثبت نسبت به مرحله تعارض افزایش یافته است ولی این اتفاق برای گروه گواه نیفتاده است. در ابتدا پیش از استفاده از آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر، مفروضه‌های نرمال بودن و همگنی واریانس‌ها از طریق آزمون اسمیرنوف و لوین سنجیده شد که نتایج حاکی از برقراری این مفروضه‌ها بود ($p > 0.05$). مفروضه‌ی کرویت ماتریس کوواریانس‌ها نیز با استفاده از آزمون موخلی مورد ارزیابی قرار گرفت که نتایج آماره‌ی χ^2 موخلی حاکی از عدم برقرار این مفروضه برای متغیر هیجانان منفی ($\chi^2 = 3.4/3.4, p < 0.05$) و برقراری آن برای متغیر هیجانان مثبت بود ($\chi^2 = 10.22, p > 0.05$). از این رو برای عدم خدشه به نتایج تحلیل آماری در مورد هیجانان مثبت از اسپیلون گرین‌هاوس گیسر استفاده گردید.

جدول ۵. نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر ۲×۴ به منظور بررسی هیجانان منفی و مثبت گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در ۴

مرحله‌ی پژوهش						
متغیر	منبع واریانس	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F مقدار	معناداری
هیجانان منفی	اثر اصلی گروه	۲۹۸/۵۷	۱	۲۹۸/۵۷	۳۴/۶۸۸	۰/۰۰۱
	خطا	۳۱۸/۴۷۳	۳۷	۸/۶۰۷		۰/۴۸۴
اثر اصلی چهار مرحله‌ی اجرا		۶۴/۲۱۹	۱/۷۶۱	۳۶/۴۷۳	۱/۵۲۳	۰/۲۲۷
	خطا	۱۵۵۹/۸۱۱	۱۱۱	۱۴/۰۵۲		-
اثر تعاملی گروه× چهار مرحله‌ی اجرا		۱۶۴۳/۱۲۰	۱/۹۴۲	۸۴۶/۱۶۶	۳۸/۹۷۶	۰/۰۰۱
						۰/۵۱۳
هیجانان مثبت	اثر اصلی گروه	۱۷۸۴/۳۲۴	۱	۱۷۸۴/۳۲۴	۱۹/۰۷۷	۰/۰۰۱
	خطا	۳۴۶۰/۷۹۱	۳۷	۹۳/۵۴۵		۰/۳۴۰
اثر اصلی چهار مرحله‌ی اجرا		۱۹/۴۴۳	۳	۶/۴۸۱	۰/۳۳۷	۰/۷۹۹
	خطا	۲۱۳۵/۲۹۲	۱۱۱	۱۹/۲۳۷		-
اثر تعاملی گروه× چهار مرحله‌ی اجرا		۲۷۶۷/۲۴۵	۳	۹۲۲/۴۱۵	۴۷/۹۵۰	۰/۰۰۱
						۰/۵۶۴

نتایج مندرج در جدول ۵ نشان می‌دهد که اثر اصلی گروه ($F = 34.68, p < 0.05, \eta^2 = 0.48$) برای بررسی میانگین هیجانان منفی گروه آزمایش نسبت به گروه گواه معنادار است؛ یعنی بین دو گروه از نظر میانگین نمرات هیجانان منفی به‌طور کلی تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج جدول فوق نشان می‌دهد اثر اصلی چهار مرحله‌ی اجرا ($F = 1.52, p > 0.05, \eta^2 = 0.04$) معنادار نیست یعنی بدون در نظر گرفتن گروه آزمایش و کنترل تغییرات میانگین هیجانان منفی از مرحله‌ی پیش‌آزمون تا مرحله‌ی بعد از مداخله معنی‌دار نیست. نتایج جدول فوق همچنین نشان می‌دهد در متغیر هیجانان منفی اثر تعاملی چهار مرحله‌ی اجرا در گروه آزمایش و کنترل ($F = 38.97, p < 0.05, \eta^2 = 0.51$)

معنادار است. به عبارتی بین نمرات هیجانان منفی در چهار مرحله‌ی پیش‌آزمون، تعارض و خنثی‌سازی و بعد از مداخله با لحاظ کردن گروه‌های مختلف آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد که این نشان‌دهنده‌ی اثربخشی آموزش شوخی است.

نتایج مندرج در جدول ۵ همچنین نشان می‌دهد که اثر اصلی متغیر مستقل گروه ($F=19/07, p<0/05, \eta^2=0/34$) برای بررسی میانگین هیجانان مثبت گروه آزمایش نسبت به گروه گواه معنادار است؛ یعنی بین دو گروه از نظر میانگین نمرات هیجانان مثبت به‌طور کلی تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج جدول فوق نشان می‌دهد اثر اصلی چهار مرحله‌ی اجرا ($F=0/33, p>0/05, \eta^2=0/01$) نیز معنادار نیست یعنی بدون در نظر گرفتن گروه آزمایش و کنترل تغییرات میانگین هیجانان مثبت از مرحله‌ی پیش‌آزمون تا مرحله‌ی مداخله معنی‌دار نیست. نتایج جدول فوق همچنین نشان می‌دهد در متغیر هیجانان مثبت اثر تعاملی چهار مرحله‌ی اجرا در گروه آزمایش و کنترل ($F=47/95, p<0/05, \eta^2=0/56$) معنادار است. به عبارتی بین نمرات هیجانان مثبت در چهار مرحله‌ی پیش‌آزمون، تعارض، خنثی‌سازی و بعد از مداخله با لحاظ کردن گروه‌های مختلف آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد که این نشان‌دهنده‌ی اثربخشی آموزش شوخی است.

در ادامه برای بررسی تفاوت‌های مشاهده‌شده در اثر تعاملی زمان (چهار مرحله‌ی اجرا) در گروه (آزمایش و کنترل) از آزمون تعقیبی بنفرونی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۶ ارائه‌شده است.

جدول ۶. آزمون برای مقایسه هیجانان منفی و مثبت در چهار مرحله‌ی پژوهش با توجه به گروه آزمایش و کنترل

گروه	متغیر	مرحله I	مرحله J	تفاوت میانگین (I - J)	معناداری
آزمایش	هیجانان منفی	پیش‌آزمون	بعد از تعارض	-۸/۰۹۶	۰/۰۰۱
			خنثی‌سازی	۰/۴۱۳	۱/۰۰۰
			بعد از مداخله	۱/۷۲۵	۰/۴۱۹
		بعد از تعارض	خنثی‌سازی	۸/۰۹۶	۰/۰۰۱
			بعد از مداخله	۸/۵۰۹	۰/۰۰۱
گواه	هیجانان منفی	پیش‌آزمون	بعد از تعارض	-۱۰/۶۵۴	۰/۰۰۱
			خنثی‌سازی	۳/۰۳۷	۰/۰۰۱
			بعد از مداخله	-۱۲/۶۲۵	۰/۰۰۱
		بعد از تعارض	خنثی‌سازی	۱۳/۶۹۱	۰/۰۰۱
			بعد از مداخله	-۱/۹۷۱	۰/۶۴۶
آزمایش	هیجانان مثبت	پیش‌آزمون	بعد از تعارض	۵/۸۱۵	۰/۰۰۶
			خنثی‌سازی	-۲/۳۶۰	۰/۲۱۷
			بعد از مداخله	-۵/۸۸۱	۰/۰۰۱
		بعد از تعارض	خنثی‌سازی	-۸/۱۷۵	۰/۰۰۱
			بعد از مداخله	-۱۱/۶۹۶	۰/۰۰۱
گواه	هیجانان مثبت	پیش‌آزمون	بعد از تعارض	۸/۹۸۵	۰/۰۰۱
			خنثی‌سازی	-۴/۹۴۰	۰/۰۰۱
			بعد از مداخله	۱۳/۱۸۱	۰/۰۰۱
		بعد از تعارض	خنثی‌سازی	-۱۳/۹۲۵	۰/۰۰۱
			بعد از مداخله	۴/۱۹۶	۰/۰۳۷

با توجه به جدول ۶ می‌توان مشاهده کرد که در گروه آزمایش نمرات هیجانان منفی از مرحله‌ی پیش‌آزمون به بعد از تعارض افزایش‌یافته است سپس در مرحله‌ی خنثی‌سازی و به‌ویژه مرحله‌ی بعد از مداخله هیجانان منفی دوباره کاهش‌یافته‌اند که این کاهش معنی‌دار نبوده است. در جدول ۶ همچنین مشاهده می‌شود که میانگین هیجانان منفی آزمودنی‌های گروه آزمایش در مرحله‌ی بعد از مداخله نسبت به مرحله‌ی بعد از تعارض کاهش چشمگیر و معنی‌دار داشته است ($d=8/509, p<0/05$) همچنین لازم به ذکر است در گروه کنترل، کاهش معنی‌داری در هیجانان منفی برانگیخته‌شده مرحله‌ی تعارض در مقایسه با مرحله‌ی پس‌آزمون مشاهده نشد.

اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی شوخی در تغییر عواطف مثبت و منفی برانگیخته‌شده به هنگام تعارض در زوجین دارای سبک دل‌بستگی ایمن-ناایمن اضطرابی

The effectiveness of humor skills training in changing positive and negative affects evoked during conflict ...

($d = -1/1971, p > 0/05$). این نتایج نشان‌دهنده‌ی اثربخشی آموزش شوخی مثبت در کاهش هیجانات منفی برانگیخته‌شده به هنگام تعارض در زوجین ایمن-ناایمن اضطرابی است.

همچنین با توجه به جدول ۶ می‌توان مشاهده کرد که در گروه آزمایش نمرات هیجانات مثبت از مرحله‌ی پیش‌آزمون به بعد از تعارض کاهش یافته است سپس در مرحله‌ی خنثی‌سازی و به‌ویژه مرحله‌ی بعد از مداخله هیجانات مثبت دوباره افزایش یافته‌اند که این افزایش در مرحله‌ی مداخله معنی‌دار بوده است. همچنین مشاهده می‌شود که میانگین هیجانات مثبت آزمودنی‌های گروه آزمایش در مرحله‌ی بعد از مداخله نسبت به مرحله‌ی تعارض افزایش چشمگیر و معنی‌دار داشته است ($d = -11/696, p < 0/05$). همچنین لازم به ذکر است در گروه کنترل، کاهش معنی‌داری در میانگین هیجانات مثبت مرحله‌ی بعد از مداخله در مقایسه با مرحله‌ی تعارض مشاهده گردید ($d = 4/196, p < 0/05$). این نتایج نشان‌دهنده‌ی اثربخشی آموزش شوخی مثبت در افزایش هیجانات مثبت برانگیخته‌شده به هنگام تعارض در زوجین ایمن-ناایمن اضطرابی است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی شوخی (استفاده از شوخی مثبت) در تغییر هیجانات مثبت و منفی برانگیخته‌شده به هنگام تعارض در زوجین ایمن-ناایمن اضطرابی بود. نتایج نشان داد که آموزش شوخی مثبت در کاهش هیجانات منفی برانگیخته‌شده به هنگام تعارض در زوجین ایمن-ناایمن اضطرابی و همچنین افزایش هیجانات مثبت آنان مؤثر است. علی‌رغم اینکه تعداد پژوهش‌هایی که در بافت زندگی زوجی تأثیر مهارت‌های تنظیم هیجان و به‌طور ویژه شوخی را در تغییر هیجانات برخاسته در دل تعارض بررسی کرده‌اند بسیار محدود بودند اما یافته‌های پژوهش حاضر به‌نوعی با پژوهش‌های استیریگ و همکاران (۲۰۰۹) کلنتر و بونانو (۱۹۹۷)، کالگر و کاهبندر (۲۰۱۵) و کمپل و مروز (۲۰۱۴) در ارتباط با نقش شوخی در تنظیم هیجان همسو است.

تنظیم هیجان موفق که در اینجا از طریق شوخی مثبت پس از آموزش و کسب بینش توسط زوجین ایجاد می‌شود، آنان را قادر می‌سازد تا از هیجانات منفی رهایی یابند و تلاش‌ها و فعالیت‌هایی که هر یک از زوجین به‌منظور تنظیم هیجان انجام می‌دهند هم به خود و هم به همسرشان در جهت کاهش برانگیختگی‌های هیجانی کمک می‌کند. از این‌رو چنانچه زوجین بتوانند در مدیریت و تنظیم هیجاناتشان موفق عمل کنند به سطح پایین‌تری از برانگیختگی هیجانی منفی دست می‌یابند که منجر به بروز رفتارهای ارتباطی سازنده‌تر، افزایش هیجان‌های مثبت و درنهایت ترمیم آسیب و حل تعارض می‌شود (بلاچ و همکاران، ۲۰۱۴).

استفاده از شوخی مثبت از این نظر که موجب کاهش هیجان منفی و افزایش هیجانات مثبت می‌شود، بسیار شبیه راهبردهای تنظیم هیجان سازگاران‌ای است که در نظریه‌های مختلف به آن‌ها اشاره شده است اما از سوی دیگر شوخی مثبت دارای یک ویژگی مضاعف است که آن را نسبت به تک‌تک راهبردهای تنظیم هیجان سازگاران‌ه (مانند ارزیابی مجدد، دیدگاه‌گیری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز بر برنامه‌ریزی) برتر نشان می‌دهد. این ویژگی مضاعف همان مرکب بودن یا ترکیبی بودن آن است. شوخی مثبت در واقع مجموعه‌ای از راهبردهای تنظیم هیجان سازگاران‌ه است که هم‌زمان هم بر ویژگی مثبت تمرکز می‌کند، هم ارزیابی مجدد را در خودش داراست و هم امکان گسلس و دیدگاه‌گیری را به فرد می‌دهد، از این‌رو شاید شگفت‌انگیز نباشد که آموزش آن موجب بهبود هیجان‌های مثبت و منفی برخاسته در دل تعارض زناشویی گردد.

به‌طور خلاصه پژوهش حاضر نشان داد که اگرچه تحقیقات پیشین رابطه میان دل‌بستگی ناایمن با تنظیم هیجان ناکارآمد (برنینگ و بریت^۱، ۲۰۱۳؛ وینترهلد، ۲۰۱۶) و مدیریت تعارض ناموفق (پیترموناکو، گرین وود و بارت^۲، ۲۰۰۴؛ شی^۳، ۲۰۰۳) در روابط زوجی را تأیید کرده‌اند اما نتایج پژوهش‌های پیشین لزوماً به این معنا نیستند که زوجین دل‌بسته ناایمن همیشه ناگزیرند تا چنین مشکلاتی را در روابطشان تجربه کنند بلکه آنان نیز می‌توانند با یادگیری و به‌کارگیری راهبردهایی سازگاران‌ه‌تر نظیر سبک‌های شوخی مثبت و اجتناب از سبک‌های شوخی منفی درزمینه‌ی تغییر هیجانات خود و همسرشان به هنگام بروز تعارض کوشا باشند.

¹ Brenning & Braet

² Pietromonaco, Greenwood & Barrett

³ Shi

در انجام این پژوهش محدودیت‌هایی نیز وجود داشت که از جمله‌ی آن استفاده از طرح مقطعی^۱ است. طراحی مقطعی مانع از فهم عمیق روابط علی میان متغیرها می‌شود و اینکه سایر متغیرهای مربوط به والدین و جو عاطفی خانواده در طول زمان چه نقشی بر متغیرهای پژوهش داشته‌اند تنها با انجام یک طرح طولی قابل بررسی است. از این رو به پژوهشگران توصیه می‌شود رابطه‌ی متغیرهای پژوهش را در قالب یک طرح رشدی-تحویلی و با روشی طولی مطالعه کنند.

منابع

- بشارت، محمدعلی. ناگویب هیجانی و مشکلات بین شخصی. (۱۳۸۸). *مطالعات تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد*، ۱۰، ۱، ۱۴۵-۱۲۹.
- بشارت، م؛ فرهمند، ه. (۱۳۹۶). نقش واسطه‌ای دشواری در تنظیم هیجان در رابطه بین آسیب‌های دل‌بستگی و نشانه‌های افسردگی و اضطراب. *فصلنامه علمی پژوهشی اندیشه و رفتار*، ۱۱(۴۴)، ۷-۱۶.
- رحیمیان بوگر، ا. (۱۳۸۶). رابطه سبک‌های دل‌بستگی بزرگ‌سالی با رضایت و تنیدگی شغلی در پرستاران. *روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی*، ۱۳، ۱۳، ۱۴۸-۱۵۷.
- مظاهری، م.ع. (۱۳۷۹). نقش دل‌بستگی در کنشوری ازدواج. *مجله روانشناسی*، ۱۵، ۱، ۳۱۸-۲۸۶.
- بشارت، محمدعلی؛ رنجبر شیرازی، فرزانه؛ حافظی، الهه؛ رنجبری، توحید. (۱۳۹۷). دشواری تنظیم هیجان و سبک‌های دل‌بستگی در نمونه‌های بیمار و بهنجار. *اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی*، ۱۳(۴۷)، ۸۷-۷۷.
- مظفری، شیوا. (۱۳۸۲). بررسی همبسته‌های شادمانی ذهنی بر اساس الگوی پنج‌عاملی در میان دانشجویان دانشگاه شیراز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه شیراز. ۳۰-۲۵.
- پهلوان مینا؛ موتابی فرشته؛ مظاهری محمدعلی. (۱۳۹۴). واکنش به تعارض زناشویی: مطالعه‌ای بین نسلی. *مجله روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۲۱(۳)، ۲۱۴-۲۰۲.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Besser, A. & Zeigler-Hill, V. (2011). Pathological forms of narcissism and perceived stress during the transition to the university: The mediating role of humor styles. *International Journal of Stress Management*, 18, 197-221.
- Besser, A. Luyten, P. & Mayes, L. C. (2012). Adult attachment and distress: The mediating role of humor styles. *Individual Differences Research*, 10(3), 153-164.
- Bloch, L. Haase, C. M. & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130-144.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss*. Vol. 2: Separation: anxiety and anger. New York, NY: Basic Books.
- Brenning, Katrijn & Braet, Caroline. (2013). The emotion regulation model of attachment: An emotion-specific approach. *Personal Relationships*, 20, 107-123.
- Campbell, L. & Moroz, S. (2014). Humour Use Between Spouses and Positive and Negative Interpersonal Behaviours During Conflict. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 532-542.
- Cann, A. Norman, M. A. Welbourne, J. L. & Calhoun, L. G. (2008). Attachment styles, conflict styles and humour styles: interrelationships and associations with relationship satisfaction. *European Journal of Personality*, 22(2), 131-146.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1994). Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships*, Vol. 5. Attachment processes in adulthood (p. 53-90). Jessica Kingsley Publishers.
- Du Pré, A. (1998). *Humor and the healing arts: A multimethod analysis of humor use in health care*. Routledge.
- Eisenberg, N., Hofer, C., & Vaughan, J. (2007). Effortful control and its socioemotional consequences. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 287-306). New York: Guilford Publications.
- Fitts, S. D. Seby, R. A. & Zlokovich, M. (2009). Humor styles as mediators of the shyness-loneliness relationship. *North American Journal of Psychology*, 11, 257-272.
- Fredrickson, B., & Levenson, R. W. (1998). Positive Emotions Speed Recovery from the Cardiovascular Sequelae of Negative Emotions. *Cognition and Emotion*, 12(2), 191-220.
- Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic: A scientifically-based marital therapy*. W W Norton & Co.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Publications.

¹ the cross-sectional design

اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی شوخی در تغییر عواطف مثبت و منفی برانگیخته‌شده به هنگام تعارض در زوجین دارای سبک دل‌بستگی ایمن-ناایمن اضطرابی

The effectiveness of humor skills training in changing positive and negative affects evoked during conflict ...

- Halford, W. K. (2011). *Marriage and relationship education*. New York: Guilford Press.
- Hall, J. A. (2013). Humor in Long-Term Romantic Relationships: The Association of General Humor Styles and Relationship-Specific Functions with Relationship Satisfaction. *Western Journal of Communication*, 77(3), 272-292.
- Hall, J. A. (2017). Humor in romantic relationships: A meta-analysis. *Personal Relationships*, 24(2), 306-322.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- Herzog, T. R., & Anderson, M. R. (2000). Joke cruelty, emotional responsiveness, and joke appreciation. *Humor: International Journal of Humor Research*, 13(3), 333-351.
- Hesse, C. & Floyd, K. (2011). Affection mediates the impact of alexithymia on relationships. *Personality and Individual Differences*, 50, 451-456.
- Horn, A. B., Samson, A. C., Debrot, A., & Perrez, M. (2018). Positive humor in couples as interpersonal emotion regulation: A dyadic study in everyday life on the mediating role of psychological intimacy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(8), 2376-2396.
- Keltner, D., & Bonanno, G. A. (1997). A study of laughter and dissociation: distinct correlates of laughter and smiling during bereavement. *Journal of personality and social psychology*, 73(4), 687-702.
- Kugler, L., & Kuhbandner, C. (2015). That's not funny! – But it should be: effects of humorous emotion regulation on emotional experience and memory. *Frontiers in Psychology*, 6, 1296.
- Kuiper, N. A. & Leite, C. (2010). Personality impressions associated with four distinct humor styles. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51, 115-122.
- Levenson, R. W., Haase, C. M., Bloch, L., Holley, S. R., & Seider, H. (2014). Emotion regulation in couples. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Publications.
- Martin, R. A. (2004). Sense of humour and physical health: Theoretical issues, recent findings, and future directions. *Humour: International Journal of Humour Research*, 17(1-2), 1-19.
- Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. New York, NY: Academic Press.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48-75.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamic, and interpersonal processes. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 35, pp. 53-152). San Diego: Academic Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics and change*. New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6-10.
- Pietromonaco, P. R., Greenwood, D., & Barrett, L. F. (2004). Conflict in adult close relationships: An attachment perspective. *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications*, (PP.267-299). New York: Guilford Press.
- Poncy, G. W. (2017). Maladaptive humor styles as mediators of the relationship between attachment insecurity and emotion regulation. *Humor: International Journal of Humor Research*, 30(2), 147-168.
- Samson, A. C., & Gross, J. J. (2012). Humour as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humour. *Cognition and Emotion*, 26(2), 375-384.
- Shaver, P. (Ed.). (1984). *Review of personality and social psychology: Emotion, relationships and health* (Vol. 5). Beverly Hills: Sage.
- Shi, L. (2003). The association between adult attachment styles and conflict resolution romantic relationships. *American Journal of Family Therapy*, 31, 143-157.
- Strick, M., Holland, R. W., van Baaren, R. B., & van Knippenberg, A. (2009). Finding comfort in a joke: consolatory effects of humor through cognitive distraction. *Emotion* (Washington, D.C.), 9(4), 574-578.
- Vela, L. E., Booth-Butterfield, M., Wanzer, M. B., & Vallade, J. I. (2013). Relationships among humor, coping, relationship stress, and satisfaction in dating relationships: Replication and extension. *Communication Research Reports*, 30(1), 68-75.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Winterheld, H. A., Simpson, J. A., & Oriña, M. M. (2013). It's In the Way That You Use It: Attachment and the Dyadic Nature of Humor During Conflict Negotiation in Romantic Couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(4), 496-508.
- Winterheld, H. (2016). Calibrating use of emotion regulation strategies to the relationship context: An attachment perspective. *Journal of Personality*, 84, 369-380.
- Zeigler-Hill, V., & Besser, A. (2011). Humor style mediates the association between pathological narcissism and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 50, 1196-1201.