

رابطه شوخ طبعی و اضطراب در دوران کرونا

علی اکبر صلاحی^۱، خاطره آقایارزاده قلعه جوق^۲

^۱ مدرس و مشاور دانشگاه، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام خمینی (ره) - شهرری.
^۲ دانش آموخته مقطع کارشناسی رشته روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام خمینی (ره) - شهرری.

نویسنده مسئول:

خاطره آقایارزاده قلعه جوق

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۲/۲۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۲/۲۵

چکیده

تحقیق حاضر با هدف بررسی رابطه شوخ طبعی و اضطراب در دوران کرونا با روش پژوهش کمی و از نوع همبستگی بود. بدین منظور از بین شهروندان شهر تهران در سال ۱۴۰۰، تعداد ۶۲ نفر (۵۱ زن، ۷ مرد) به صورت در دسترس انتخاب شدند. روش جمع آوری اطلاعات به صورت غیر تصادفی و از نوع در دسترس بود که با توجه به شیوع بیماری کرونا، پرسشنامه ابتدا در سایت پرسال به صورت لینک طراحی و سپس در اختیار آزمودنی ها قرار گرفت. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه شوخ طبعی SHQ و پرسشنامه اضطراب بک بود. داده های آماری بدست آمده با روش آماری T همبسته مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج بدست آمده نمره sig برابر با ۰.۰۰۰ را نشان داد که این عدد از ۰.۰۵ کوچکتر است، در نتیجه فرض صفر رد و فرض خلاف تایید گردید. لذا با احتمال ۹۹ درصد رابطه معنادار است. طبق یافته هایی پژوهش رابطه ی معناداری بین شوخ طبعی و اضطراب وجود دارد.
واژگان کلیدی: شوخ طبعی، اضطراب، کرونا.

مقدمه

اضطراب^۱ یک حالت روانشناختی است که تقریباً همه انسان‌ها در طول زندگی آن را تجربه می‌کنند اما زمانی منجر به اختلال^۲ می‌شود که اضطراب افزایش یابد و به سطحی برسد که موجب پریشانی و تعارض در فرد گردد (کشاورز افشار، حاج حسینی و قدیمی، ۱۳۹۵). مولفه‌ی شناختی اضطراب، انتظار خطری مبهم است (سید محمدی، ۱۳۹۰). اضطراب، هسته‌ی مرکزی حالات روان‌نژندی^۳ یا نوروتیک^۴ است که مرحله‌ی اول نوروز به شمار می‌رود که این نوروزها تلاش می‌کنند تا اضطراب‌هایی که بر اثر تعارض‌ها ایجاد می‌شوند را تسکین دهند (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۹۸). می‌توان از مشاوره‌ی مبتنی بر رویکرد گمبل برای کاهش اضطراب پس از زایمان در زنان نخست‌زا استفاده کرد زیرا دوره‌ی پس از زایمان یک دوره‌ی آسیب‌پذیری شدید در برابر اختلالات روان‌پزشکی از جمله اضطراب است که تأثیرات منفی بر سلامت نوزاد، مادر و خانواده دارد (حجاریان و همکاران، ۱۴۰۰). در بحث اضطراب مرگ^۵ در هر دو فرهنگ شرق و غرب، اگر از سن افراد صرف نظر کنیم، اینگونه به نظر می‌رسد که زنان بیشتر از مردان دچار اضطراب مرگ هستند که شاید به این دلیل باشد که زنان احساسات آزاردهنده‌ی مربوط به فناپذیری را بیشتر از مردان می‌پذیرند و مردان بیشتر از آن احساسات اجتناب می‌کنند (سید محمدی، ۱۳۹۶).

برخی از افراد اضطراب را نتیجه‌ی لکنت زبان می‌دانند (حسینی نژاد و همکاران، ۱۳۹۵). در نظریه فروید، اضطراب یک احساس ناخوشایند است و تهدیدی برای خود است و اضطراب وجود خطر را برای فرد اعلام می‌کند (آرین، ۱۳۹۰). افراد مبتلا به اختلال اضطراب با وجود اینکه می‌دانند بیش از حد نگران هستند و نگرانی آنها منطقی نیست، گمان می‌کنند که همیشه مسائل به بدترین شکل پیش می‌رود و این مانع از انجام فعالیت‌های روزانه‌ی آنها می‌گردد (کشاورز افشار، حاج حسینی و قدیمی، ۱۳۹۵). بین حساسیت اضطرابی (AS) والد و فرزند در دو پرسشنامه PSCAL و PBA-Q رابطه‌ی غیرمستقیم و قابل توجهی وجود دارد (فرانسیس و روم هیلد، ۲۰۲۱). اضطراب امتحان یکی دیگر از مشکلاتی است که برخی از دانش‌آموزان با آن مواجه هستند که اگر مدارس زمینه‌ی لازم را برای بهبود عملکرد دانش‌آموزان فراهم کنند، اضطراب امتحان کاهش می‌یابد و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان بهبود می‌یابد (شمالی احمدآبادی و همکاران، ۱۳۹۹). اضطراب در افرادی که اختلالات اضطرابی دارند، متفاوت است که سبب می‌شود آنها مشکلات زیادی در عملکرد فعالیت‌های روزانه خود داشته باشند (سید محمدی، ۱۳۹۸). در نظریه فروید، اضطراب یک ترس درونی شده است و افراد ترس از این دارند که تجارب دردآور گذشته مجدداً یادآوری شوند که تجارب‌های دردآور می‌تواند با تنبیه و کشش‌های غریزی ارضا نشده همراه باشند و طبق نظریه‌ی فروید، چیزی که موجب اضطراب در فرد می‌شود، کشش‌های غریزی نامطلوب است (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۹۸).

شوخ طبعی^۶ قلمرو وسیعی دارد و به لحاظ خاستگاه و کاربرد در دانش‌های مختلفی مورد بحث قرار می‌گیرد. این پدیده فرایندی روان‌شناختی و حاصل آن خندیدن به نابهجایی‌ها و تضادهاست. از آنجایی که این تضادها برپایه‌ی تقابل و تناقض‌های زندگی اجتماعی شکل می‌گیرند، می‌توان شوخ طبعی را به مثابه‌ی مقوله‌ی جامعه‌شناختی مورد توجه قرار داد (عقدایی، ۱۳۸۸). شوخ طبعی در مجموع به نوعی ویژگی شخصیتی و پاسخ هیجانی است و احتمالاً شادی و شادکامی آشکارترین حالت هیجانی مثبت شوخ طبعی است که در چهره‌ی افراد مشاهده می‌شود (میرصیفی فرد و همکاران، ۱۳۹۶). از دهه‌های پایانی قرن بیستم، روان‌شناسان علاقه فزاینده‌ای به مطالعه تفاوت‌های فردی در شوخ طبعی نشان دادند. بیشتر این مطالعات بر اثرات سودمند شوخ طبعی بر سلامت جسمانی و بهزیستی روان‌شناختی تأکید کرده‌اند (زارع، کمالی زارچ و رضایی نسب، ۱۳۸۸).

ریسک‌پذیری از طریق کنترل خود به میزان قابل توجهی بر سبک شوخ طبعی تهاجمی و سبک شوخ طبعی خودکفا اثر می‌گذارد و افراد با خویشتن‌داری بالا ریسک بیشتری می‌کنند و از سبک‌های طنز ناسازگار کمتری استفاده می‌کنند (امانی و منصور، ۱۳۹۹). انسان‌ها در تمام دوران تاریخ برای اینکه بتوانند نیازهای خود را برآورده سازند، زندگی اجتماعی را برگزیدند لذا باید خود را ارزشمند بدانند و بدون ترس از انتقاد، طرد و رها شدن، وارد موقعیت‌های جمعی شود اما گاهی تجربه اضطراب جمعی دیده می‌شود

1 -Anxiety

2 - Disorder

3 - Neuroticism

4 - Neurotic

5 - Death Anxiety

6 - sense of humor

اما این اضطراب آنقدر شدید نیست و ممکن است گاهی باعث بهبود عملکرد فرد شود اما در بعضی از افراد این اضطراب آنقدر شدید می شود که تجسم آن موقعیت اجتماعی برای فرد اضطراب به همراه دارد (میرصیفی فرد و همکاران، ۱۳۹۶). در واقع شوخ طبعی موجب کاهش تنهایی و ایجاد صمیمیت بیشتری می شود و افرادی که شوخ طبعی بیشتری دارند از نظر اجتماعی شایستگی بیشتری دارند و جذاب تر هستند (خشوعی، ۱۳۸۷). به عقیده ی مک گی^۷ (۲۰۰۴) شوخی و در کل شوخ طبعی در مقابل تنیدگی و شرایط اضطراب آور محیطی نقش مراقبتی ایفا می کند و موجب کاهش تهدیدها و آسیب های ناشی از آن می شود (میرصیفی فرد و همکاران، ۱۳۹۶).

طبق نتایج قلی پور، (۱۳۹۸) در بررسی تاثیر استرس و اضطراب ناشی از بیماری کرونا^۸ در افراد مختلف نشان داد که بیماری کرونا باعث افزایش استرس و اضطراب افراد شده و افراد به خاطر بیماری خود را در خانه قرنطینه کردند، منجر به اختلال در وضع اقتصادی نیز گشته بود و طبق نتایج علیزاده فرد و صفاری نیا، (۱۳۹۸) در پژوهشی تحت عنوان پیش بینی سلامت روان بر اساس اضطراب و همبستگی اجتماعی ناشی از بیماری کرونا به این نتیجه رسیدند که اضطراب بیماری کرونا به صورت منفی و همبستگی اجتماعی ناشی از کرونا به صورت مثبت با سلامت روان افراد، ارتباط دارد. طبق پژوهش انجام شده توسط پنیق، اونق و قاضی، (۱۴۰۰) در ارتباط با بررسی اضطراب امتحان در عملکرد تحصیلی درس زیست شناسی به این نتیجه دست یافتند که اضطراب امتحان در درس زیست شناسی به طور قابل توجهی عملکرد تحصیلی دانشجویان را پیش بینی نمی کند. در پژوهشی که نادری و شکوهی، (۱۳۸۸) تحت عنوان رابطه خوش بینی، شوخ طبعی و بلوغ اجتماعی با اضطراب مرگ در پرستاران بیمارستان گلستان اهواز انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که رابطه ای میان خوش بینی و اضطراب مرگ وجود ندارد در حالیکه میان شوخ طبعی و اضطراب مرگ و میان بلوغ اجتماعی و اضطراب مرگ رابطه معنادار منفی وجود دارد. طبق مطالعات انجام شده قراگزلو، صفوی و فشارگی، (۱۳۹۰) در تاثیر مداخله آموزش شوخ طبعی کارکنان بر افسردگی، اضطراب و استرس سالمندان ساکن در آسایشگاه های شهر تهران، به این نتیجه رسیدند که آموزش شوخ طبعی به کارکنان در کاهش استرس و اضطراب سالمندان موثر است. هدف از پژوهش حاضر این است که آیا بین شوخ طبعی و اضطراب رابطه ی معناداری وجود دارد یا خیر؟

روش

روش پژوهش حاضر کمی و از نوع همبستگی است. جامعه ی مورد نظر ساکنین شهر تهران در رده سنی ۲۲ تا ۵۴ سال در سال ۱۴۰۰ بودند که از بین ۶۲ نفر (۵۱ زن، ۷ مرد) به صورت در دسترس انتخاب شدند. شیوه ی گردآوری اطلاعات به صورت غیر تصادفی و در دسترس بود که به دلیل شیوع بیماری کرونا، پرسشنامه ها ابتدا در سایت پرسال طراحی شدند و سپس در اختیار آزمودنی ها قرار گرفت. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه شوخ طبعی SHQ و پرسشنامه اضطراب بک بود.

پرسشنامه اضطراب بک^۹ (BAI): این پرسشنامه توسط آرون تی بک و همکارانش در سال ۱۹۸۸ ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۲۱ گویه است که علائم اضطراب را فهرست کرده است و بیشتر به چک لیست شباهت دارد. این پرسشنامه برای اندازه گیری اضطراب در نوجوانان و بزرگسالان ساخته شده است و هر یک از ماده های آن یکی از علائم شایع اضطراب یعنی علائم ذهنی، علائم بدنی و هراس را می سنجد. در پژوهشی که بک و همکاران (۱۹۹۸) برای ارزیابی این پرسشنامه انجام دادند آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۹۲ بدست آمد. در نمونه ایرانی نیز آلفای کرونباخ ۰/۹۲، آزمون دونیمه سازی اسپیرمن ۰/۹۵، و پایایی آزمون-بازآزمون ۰/۷۷ برای این پرسشنامه به دست آمد. این پرسشنامه دارای ۲۱ گویه است که از ۰ تا ۳ (اصلا: نمره ۰، به طور خفیف: نمره ۱، به طور متوسط: نمره ۳، به طور شدید: نمره ۴) نمره گذاری می شود.

پرسشنامه اضطراب شوخ طبعی (SHQ): این پرسشنامه دارای ۲۵ سوال بوده و هدف آن سنجش میزان شوخ طبعی و عوامل آن (لذت از شوخی، خنده، شوخی کلامی، شوخ طبعی در روابط اجتماعی و شوخ طبعی در شرایط استرس آور) است. طیف پاسخگویی این پرسشنامه لیکرت (۱- کاملاً مخالفم تا ۷- کاملاً موافقم) می باشد. این پرسشنامه دارای پنج بعد می باشد که در پژوهش سادات خشوعی (۱۳۸۸)، پایایی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ بررسی شد که آلفای کرونباخ هر بعد شامل: لذت از شوخی برابر ۰/۷۴؛

7 - Mc Gee

8 - Corona Virus Disease

9 - Beck Anxiety Inventory

خنده برابر ۸۰٪، شوخی کلامی برابر ۷۷٪، شوخی طبیعی در روابط اجتماعی برابر ۷۹٪، شوخ طبعی در شرایط استرس آور برابر ۹۲٪ می باشد.

در این پژوهش از دو روش آمار توصیفی و آمار استنباطی شد. در آمار توصیفی از شاخص هایی نظیر؛ نما، میانه، میانگین، واریانس، انحراف معیار و جداول و نمودار ها استفاده شد و در روش آمار استنباطی از روش همبستگی پیرسون استفاده شد، و برای آنالیز اطلاعات نیز، از نرم افزار SPSS ورژن ۲۲ استفاده شد.

نتایج

جدول شماره ۱- آمار توصیفی

N	اضطراب		شوخی_طبعی
	Valid	Missing	62
		0	0
Mean		71.4355	87.0806
Std. Error of Mean		1.45996	2.94496
Median		74.0000	88.0000
Mode		84.00	93.00
Std. Deviation		11.49572	23.18868
Variance		132.152	537.715
Skewness		-1.419	295 .
Std. Error of Skewness		304 .	304 .
Kurtosis		1.697	358 .
Std. Error of Kurtosis		599 .	599 .
Range		51.00	109.00
Minimum		33.00	37.00
Maximum		84.00	146.00
Sum		4429.00	5399.00

با توجه به جدول شماره یک تعداد افراد شرکت کننده ۶۲ نفر، میانگین اضطراب برابر ۷۱.۷۱ و میانگین شوخ طبعی برابر ۸۷.۰۶ بوده است و توضیح داده ها تقریباً نرمال است.

جدول شماره ۲- جنسیت

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	مرد	7	11.3	12.1	12.1
	زن	51	82.3	87.9	100.0
	Total	58	93.5	100.0	
Missing	System	4	6.5		
Total		62	100.0		

با توجه به جدول شماره دو، ۷ نفر مرد و ۵۱ نفر زن بوده اند و ۴ نفر جنسیت آنها مشخص نبود و در کل ۶۲ نفر در این پژوهش شرکت داشته اند.

جدول شماره ۳- سن

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22	3	4.8	15.8
	23	3	4.8	15.8
	24	2	3.2	10.5
	30	2	3.2	10.5
	33	1	1.6	5.3
	38	1	1.6	5.3
	39	1	1.6	5.3
	40	1	1.6	5.3
	42	1	1.6	5.3
	45	1	1.6	5.3
	50	1	1.6	5.3
	51	1	1.6	5.3
	54	1	1.6	5.3
Total	19	30.6	100.0	
Missing System	43	69.4		
Total	62	100.0		

چنانچه در جدول شماره سه قابل مشاهده است، افراد در رده ی سنی ۲۲ تا ۳۰ سال بیشترین تعداد را به خود اختصاص داده است که می توان ذکر کرد در این بین افراد ۲۲ و ۲۳ سال بیشترین تعداد هستند.

جدول شماره ۴- میزان تحصیلات

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	دکتری	1	1.6	1.7
	کارشناسی ارشد	15	24.2	25.9
	کارشناسی	33	53.2	56.9
	فوق دیپلم	3	4.8	5.2
	دیپلم	6	9.7	10.3
	Total	58	93.5	100.0
Missing System	4	6.5		
Total	62	100.0		

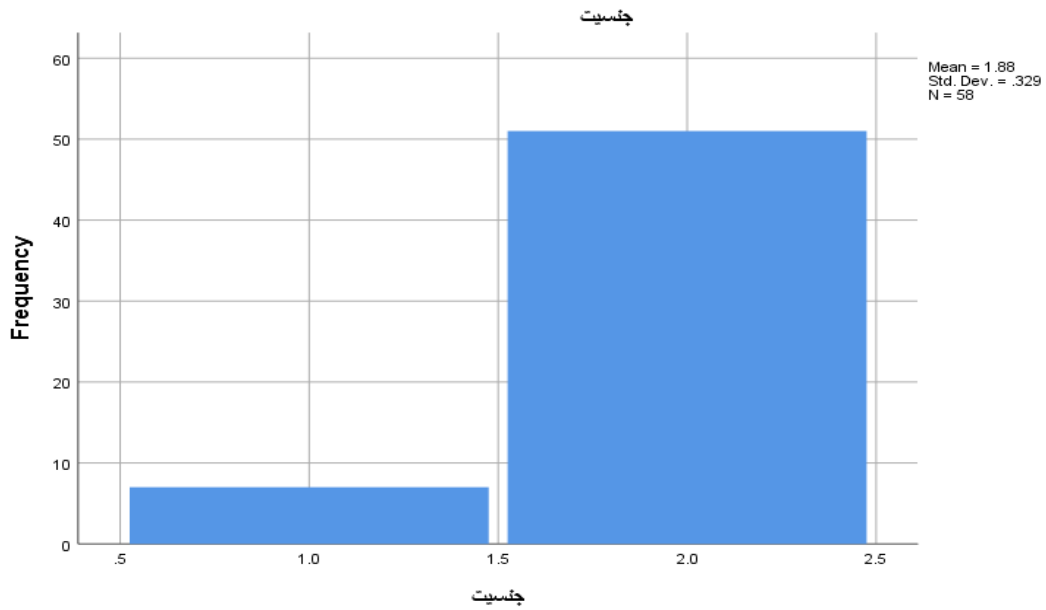
با توجه به جدول شماره چهار، افراد با میزان تحصیلات کارشناسی بیشترین تعداد را به خود اختصاص داده است.

جدول شماره ۵- وضعیت تاهل

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	متاهل	27	43.5	46.6
	مجرد	31	50.0	53.4
	Total	58	93.5	100.0
Missing System	4	6.5		
Total	62	100.0		

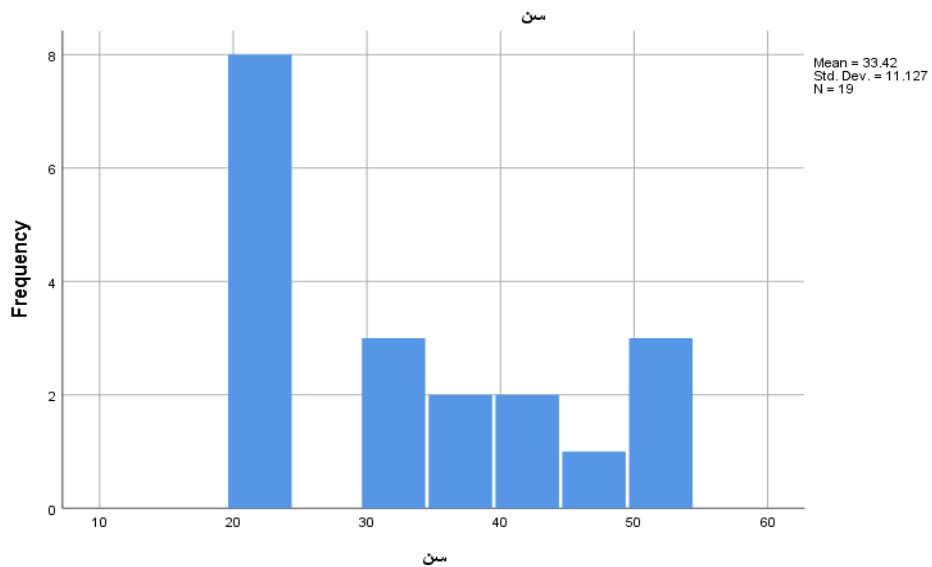
چنانچه در جدول شماره پنج قابل ملاحظه است، افراد مجرد بیشترین تعداد شرکت کننده در این پژوهش هستند.

نمودار شماره ۱- جنسیت



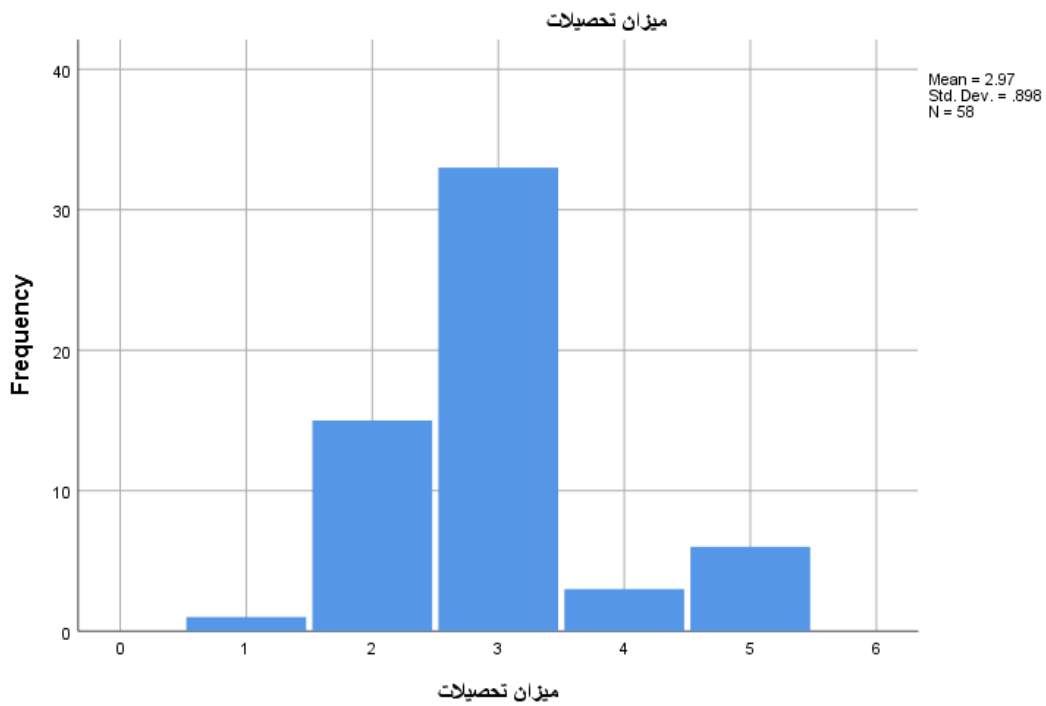
نمودار شماره ۱ فراوانی جنسیت را نشان می دهد. ستون سمت راست فراوانی زنان و ستون سمت چپ فراوانی مردان را بیان می کند.

نمودار شماره ۲- سن



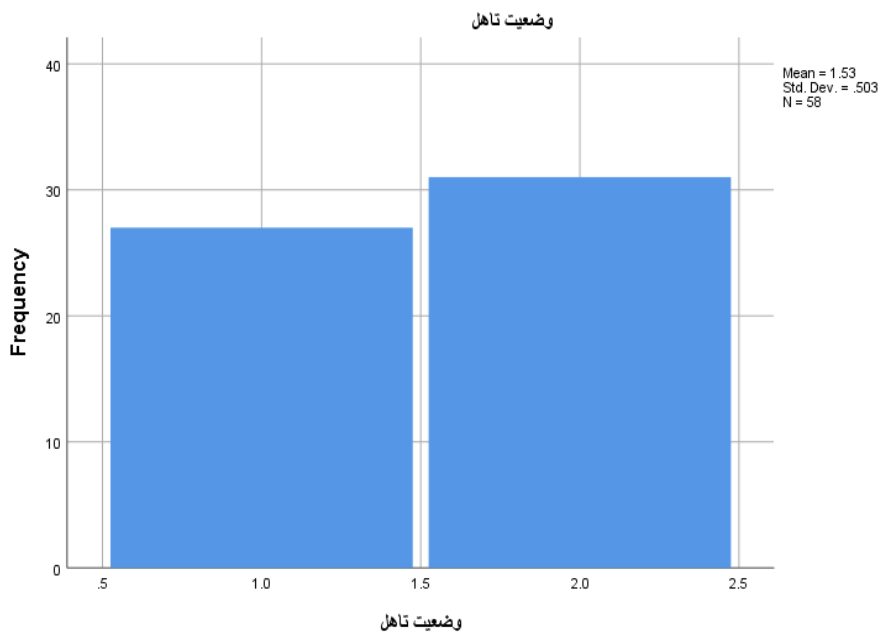
در نمودار شماره ۲ فراوانی سن آزمودنی ها نشان داده شده است. با توجه به می توان بیان کرد افراد در رده ی سنی ۲۲ تا ۳۰ سال بیشترین تعداد را به خود اختصاص داده است که می توان ذکر کرد در این بین افراد ۲۲ و ۲۳ سال بیشترین تعداد هستند.

نمودار شماره ۳- میزان تحصیلات



با توجه به نمودار شماره ۳ که میزان تحصیلات افراد را بین می کند، افراد با میزان تحصیلات کارشناسی بیشترین تعداد را به خود اختصاص داده است.

نمودار شماره ۴- وضعیت تاهل



باتوجه به نمودار شماره ۴ که بیانگر وضعیت تاهل افراد شرکت کننده است، افراد مجرد بیشترین تعداد شرکت کننده در این پژوهش هستند.

جدول شماره ۵- همبستگی بین شوخ طبعی و اضطراب

	اضطراب	شوخ_طبعی	
اضطراب	Pearson Correlation	1	-.441**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	62	62
شوخ_طبعی	Pearson Correlation	-.441**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	62	62

در جدول شماره ۵ همبستگی بین شوخ طبعی و اضطراب نمایش داده شده است. بین شوخ طبعی و اضطراب رابطه وجود دارد. با توجه به جدول نمره $\text{sig}=0.000$ است که از $\alpha=0.05$ کوچکتر است. لذا فرض صفر رد می شود و فرضیه خلاف تایید می شود و به احتمال ۹۹٪ رابطه معنادار است.

جدول شماره ۱- همبستگی بین شوخ طبعی از لذت و اضطراب

	اضطراب	لذت_از_شوخ_طبعی	
اضطراب	Pearson Correlation	1	-.412**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	62	62
لذت_از_شوخ_طبعی	Pearson Correlation	-.412**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	62	62

چنانچه در جدول شماره ۱ قابل مشاهده است، بین شوخ طبعی از لذت و اضطراب رابطه وجود دارد. با توجه به جدول نمره $\text{sig}=0.001$ است که از $\alpha=0.05$ کوچکتر است. لذا فرض صفر رد و فرض خلاف تایید می گردد و به احتمال ۹۹٪ رابطه معنادار است.

جدول شماره ۲- همبستگی بین خنده و اضطراب

	اضطراب	خنده	
اضطراب	Pearson Correlation	1	-.554**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	62	62
خنده	Pearson Correlation	-.554**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	62	62

باتوجه به جدول شماره ۲ بین خنده و اضطراب رابطه وجود دارد. باتوجه به جدول نمره $\text{sig}=0.00$ است که از $\alpha=0.05$ کوچکتر است. بنابراین فرض صفر رد و فرض خلاف تایید می شود و به احتمال ۹۹٪ رابطه معنادار است.

جدول شماره ۳- همبستگی بین شوخی کلامی و اضطراب

	اضطراب	شوخی_کلامی	
اضطراب	Pearson Correlation	1	-.405**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	62	62

	Pearson Correlation	-. 405**	1
شوخی_کلامی	Sig. (2-tailed)	001 .	
	N	62	62

چنانچه در جدول شماره ۳ قابل مشاهده است، بین شوخی کلامی و اضطراب رابطه وجود دارد. باتوجه به جدول نمره $\text{sig}=0.01$ است که از $\alpha=0.05$ کوچکتر است. لذا فرض صفر رد و فرض خلاف تایید می گردد و به احتمال ۹۹٪ رابطه معنادار می باشد.

جدول شماره ۴- همبستگی بین شوخ طبعی در روابط اجتماعی و اضطراب

	اضطراب	شوخی_طبعی_در_روابط_اجتماعی
اضطراب	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	-. 093
	N	62
شوخی_طبعی_در_روابط_اجتماعی	Pearson Correlation	-. 093
	Sig. (2-tailed)	474 .
	N	62

باتوجه به جدول شماره ۴ بین شوخ طبعی در روابط اجتماعی و اضطراب رابطه وجود دارد. باتوجه به جدول نمره $\text{sig}=0.474$ است که از $\alpha=0.05$ کوچکتر است. بنابراین فرض صفر رد و فرض خلاف تایید می گردد و به احتمال ۹۹٪ رابطه معنادار است.

بحث و نتیجه گیری

در پژوهش حاضر هدف بررسی رابطه میان شوخ طبعی و اضطراب بود. در واقع ما به دنبال این بودیم که اضطراب تا چه میزان می تواند بر شوخ طبعی اثر گذار باشد. باتوجه به جدول شماره ۵، همبستگی میان شوخ طبعی و اضطراب تایید گردید. به این معنا که هرچه اضطراب افراد کاهش یابد، شوخ طبعی افراد افزایش خواهد یافت و هرچه اضطراب افراد افزایش یابد، شوخ طبعی افراد کاهش خواهد یافت. لذا نتایج پژوهش حاضر بیانگر این است که هرچه اضطراب افراد افزایش یابد، این می تواند بر شوخ طبعی افراد جامعه تاثیر گذار باشد و آن را کاهش دهد و بالعکس، بنابراین می توان با کاهش اضطراب از طریق راهکارهایی برای غلبه بر استرس و اضطراب افراد، شوخ طبعی را در افراد تقویت کرد و نتایج این بود که افراد با شوخ طبعی بالاتر اضطراب کمتری خواهند داشت.

شریعتمدار و همکاران (۱۳۹۹)، در تحقیقات خود تحت عنوان نقش شوخ طبعی در تاب آوری زنان در برابر فشارهای روانی روزهای قرنطینه بیماری کرونا، به این نتیجه رسیدند که شوخ طبعی می تواند تحمل شرایط سخت دوران قرنطینه و بیماری کرونا را آسان تر کند و همین امر سبب تقویت روحیه و ایجاد نشاط فردی گردد.

تحقیقات خیرمندی (۱۳۹۷)، با عنوان ارتباط بین شوخ طبعی در زندگی با وضعیت استرس، اضطراب و افسردگی در بین دانشجویان نشان داد که با افزایش شوخ طبعی می توان بسیاری از مشکلات روانشناختی را در بین دانشجویان کاهش داد. طبق مطالعات انجام شده توسط برگر و همکاران (۲۰۱۴)، تحت عنوان چهارشنبه های حواس پرت: استفاده از حواس پرتی از طریق شوخ طبعی برای کاهش اضطراب قبل از عمل در کودکان و والدین آنها، به این نتیجه رسیدند که کودکانی که قبل از عمل وارد مداخلات چهارشنبه های حواس پرت می شدند، نمره اضطراب کمی را نسبت به گروه های کنترل به طور قابل توجهی کمتر بود. پس شوخ طبعی و حواس پرتی در رفع اضطراب کودکان و والدین موثر بود. در تحقیقی که بهادری خسروشاهی و خانجانی (۱۳۹۱)، با عنوان ارتباط شوخ طبعی و روییدادهای استرس زای زندگی با افسردگی در بین دانشجویان انجام دادند، حاکی از آن بود که با افزایش شوخ طبعی و کاهش عوامل استرس زای زندگی، می توان میزان افسردگی را در بین دانشجویان کاهش داد. تحقیقات صالحی و همکاران (۱۳۹۲)، با عنوان رابطه تاب آوری در برابر استرس با شوخ طبعی و امید به آینده در بین دانشجویان دختر نشان داد که تاب آوری در شرایط استرس زا نقش موثری در ایجاد و افزایش امید و شوخ طبعی دارد که با تحت تاثیر قرار گرفتن توسط تاب آوری باعث افزایش سلامت روانی و بهبودی سبک زندگی می گردد. در پژوهشی که مندوز و همکاران (۲۰۲۰)، تحت عنوان شوخ طبعی به

عنوان یک عامل محافظ در برابر اضطراب و افسردگی انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که یکی از ابزارها برای زندگی روزمره شوخ طبعی است که می تواند بر سلامت روان فرد یا علیه آن عمل کند. عباسی، عبدی و حیدری (۱۳۹۸)، در تحقیقات خود تحت عنوان اثربخشی آموزش شوخ طبعی مبتنی بر مدل مک گی بر مولفه های اضطراب و کارکرد خانواده در زنان متأهل مراجعه کننده به خانه های سلامت شهر تهران به این نتیجه دست یافتند که آموزش حس شوخ طبعی بر کاهش اضطراب زنان متأهل و بهبود کارکرد خانواده آنان موثر است و در نظر گرفتن آموزش حس شوخ طبعی در پیشگیری از مشکلات سلامت روان و بهبود کارکرد خانواده ضروری است. در تحقیقی که طرفه (۱۳۹۴)، با عنوان ارتباط شوخ طبعی با میزان فرسودگی شغلی و تاب آوری پرستاران انجام دادند، حاکی از آن است که به کارگیری شوخ طبعی در هنگام مواجهه با تنش ها می تواند فرسودگی شغلی را کاهش و تاب آوری را افزایش دهد. تاکر و همکاران (۲۰۱۳)، در پژوهشی تحت عنوان اینکه سبک های طنز بر رابطه ی بین علائم اضطراب اجتماعی و افسردگی اثر می گذارد، به این نتیجه رسیدند که ممکن است سبک های شوخ طبعی به درک ما از مشکلاتی نظیر خطر و انعطاف پذیری و در کل مشکلات بالینی، کمک کند. تحقیقات ماله میر و همکاران (۱۳۹۹)، تحت عنوان نقش همجوشی شناختی و شوخ طبعی در پیش بینی اضطراب وجودی، حاکی از آن است که مثبت بودن ضریب رگرسیون همجوشی شناختی بیانگر این است که هرچه این متغیرها در افراد شرکت کننده بیشتر باشد، اضطراب وجودی آنها هم بیشتر می گردد. طبق پژوهش خسروپور و مومنی (۱۳۹۳)، در ارتباط با بررسی رابطه هیجان خواهی، استرس و شوخ طبعی با اضطراب مرگ در دانشجویان دانشگاه پیام نور کوهنابان به این نتیجه رسیدند که هرچه شوخ طبعی در افراد افزایش یابد، اضطراب مرگ کاهش می یابد و افزایش هیجان خواهی و کاهش استرس موجب افزایش میزان شوخ طبعی در افراد می گردد و هیجان خواهی و نگرش های مذهبی هم چنان باعث کاهش اضطراب مرگ می گردد.

اضطراب یک حالت ناراحت کننده ذهنی یا احساس درماندگی نسبت به وضعیت تهدید کننده نسبت به خود یا محیط پیرامون است و یکی از شایع ترین احساساتی است که همه ی انسان ها آن را تجربه می کنند (رستگاریان و همکاران، ۱۳۹۹). اختلالات اضطرابی از شایع ترین اختلالات روانی و عاطفی در بین کودکان است که می تواند عملکرد تحصیلی، زندگی روزمره و روابط دوستانه ی کودک را مختل کند که برنامه ی پویانمایی در کاهش اضطراب کودکان موثر بوده است (عزیزان، شفیع و منصور، ۱۳۹۹).

شوخ طبعی، را می توان تفاوت های فردی در همه ی رفتارها، عواطف، نگرش ها، تجارب و توانایی هایی در شوخی کردن، سرگرمی و خندیدن معنا کرد (فرجی و کرابی، ۱۳۹۷). یکی از بهترین راه های مقابله با استرس های زندگی، شوخی کردن است و آزاد شدن ناگهانی از تنش شگفتی مطبوعی را به همراه دارد (میرانی سرگزی، اردونی و میرزائی، ۱۳۹۹).

یافته های پژوهش حاضر که در مدت زمان کوتاهی رابطه ی شوخ طبعی و اضطراب را مورد بررسی قرار داد، میزان شوخ طبعی و اضطراب شهروندان شهر تهران را نشان داد.

پیشنهاد می شود پژوهش حاضر نه تنها در محیط های آموزشی دانشگاهی و مدارس بلکه در سازمان ها، نهاد ها و کارکنان آنان، صورت گیرد.

منابع

- [۱] بخشی‌زاده، فاطمه؛ سامانی، سیامک؛ خیر، محمد و سهرابی، نادره (۱۳۹۷). آزمون مدل علی طرحواره‌های نقش جنسیتی، آگاهی جنسی و تمایز یافتگی. *مجله روش‌ها و مدل‌های روانشناختی*، ۹(۳۳)، ۳۴-۲۱.
- [۲] بیجاری، اعظم؛ پیوسته‌گر، مهرانگیز؛ ظریف‌جلالی، زهرا (۱۳۹۲). مقایسه ابعاد خودپنداره و سازگاری در افراد خودشیفته سازگار و ناسازگار. *مطالعات روانشناختی*، ۹(۴)، ۳۵-۴۸.
- [۳] شفيعی، حسن؛ صفاری نیا، مجید (۱۳۹۰). خودشیفتگی، عزت نفس و ابعاد پرخاشگری در نوجوانان. *فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، ۲(۶)، ۱۴۸-۱۲۳.
- [۴] صبوری‌پور، مهدی (۱۳۹۴). سن مسئولیت کیفری کودکان و نوجوانان در قانون مجازات اسلامی. *پژوهش نامه حقوق کیفری*، ۴(۱)، ۱۹۴-۱۷۱.
- [۵] محمدزاده، علی (۱۳۸۸). اعتبارسنجی پرسشنامه شخصیت خودشیفته (NPI-16) در جامعه ایرانی. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۱(۴)، ۲۸۱-۲۷۴.
- [۶] براون، نینا (۱۳۸۸). *فرزندان و خودشیفتگی والدین: چگونه قربانی خودشیفتگی والدین مان نشویم؟*. ترجمه محمد قربانی. تهران: انتشارات پنجره. (سال انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۷).
- [۷] بندک، موسی؛ ملکی، حسن؛ عباسپور، عباس و ابراهیمی‌قوام، صغری (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان. *فصلنامه روانشناسی تربیتی*، ۱۱(۳۷)، ۳۱-۲۱.
- [۸] حمزوی، فاطمه و قربانی، نیما (۱۳۸۸). خودشیفتگی و نقش‌های جنسی در نوجوانان ایرانی. *مجله مطالعات زنان*، ۵(۲)، ۷۲-۵۵.
- [۹] خسروی‌مقدم، زهره و خلیفه سلطانی، احمد (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین خودشیفتگی مدیریت و مدیریت سود. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته حسابداری، دانشگاه الزهراء، تهران.
- [۱۰] سعادت، سجاد؛ کلانتری، مهرداد و قمرانی، امیر (۱۳۹۶). رابطه ویژگی‌های شخصیت تاریک (ماکیاولی، خودشیفتگی و جامعه ستیزی) با خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان. *دو ماهنامه علمی پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۱۰(۴)، ۲۶۲-۲۵۵.
- [۱۱] سلیمانیان، بهنام (۱۳۹۲). اثر خودشیفتگی مدیران بر تضاد و تعارض سازمانی (مورد مطالعه: مدیران ادارات شهر بجنورد). پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور، تهران.
- [۱۲] شولتز، دوان پی و شولتز، سیدنی ال (۱۳۹۶). *نظریه‌های شخصیت (ویراست دهم)*. ترجمه: یحیی سید محمدی. تهران: نشر ویرایش. (سال انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۱۳).
- [۱۳] صبوری‌پور، مهدی (۱۳۹۴). سن مسئولیت کیفری کودکان و نوجوانان در قانون مجازات اسلامی ۱۳۹۲. *پژوهش‌نامه حقوق کیفری*، ۴(۱)، ۱۷۱-۱۹۴.
- [۱۴] غلامی‌پور، فاطمه (۱۳۹۵). پیش‌بینی خودشیفتگی بیمارگونه و سالم براساس عوامل جمعیت شناختی، نظام خانواده و عوامل بوم شناختی: نقش میانجی زخم‌های خودشیفتگی و کمال‌گرایی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران*، ۲۷(۱۵۱)، ۱۲۹-۱۱۷.
- [۱۵] قربانی، نیما (۱۳۹۲). *سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی (ویراست دوم)*. تهران: انتشارات بینش نو.
- [۱۶] قلی‌زاده، رضوان؛ قاسمی، زهرا؛ ناصری صادق، ساجده و احمدآبادی، آرزو (۱۳۹۴). سنجش رابطه جنسیت، فرهنگ سازمانی و توزیع قدرت در سازمان. *فصلنامه زن در توسعه و سیاست*، ۱۳(۲)، ۲۸۹-۲۶۳.
- [۱۷] کریم‌زاده، منصوره و محسنی، نیک‌چهره (۱۳۸۵). بررسی رابطه خودکارآمدی تحصیلی با پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان دختر سال دوم دبیرستان شهر تهران (گرایش‌های علوم ریاضی و علوم انسانی). *فصلنامه مطالعات روانشناختی اجتماعی زنان*، ۴(۲)، ۴۵-۲۹.

- [18] Altunsoy, S. , Çimen, O. , Ekici, G. , Atik, A. D. , & Gökmen, A. (2010). An assessment of the factors that influence biology teacher candidates' levels of academic self-efficacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 2377-2382.
- [19] Back, M. D. , & Vazire, S. (2015). The social consequences of personality: Six suggestions for future research. *European Journal of Personality*, 29(2), 296-307.
- [20] Barry, T. D. , & Frick, P. J. (2003). The relation of narcissism and self-esteem to conduct problems in children: A preliminary investigation. *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 32(1), 139- 152.
- [21] Brookes, J. (2015). The effect of overt and covert narcissism on self-esteem and self-efficacy beyond self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 85, 172-175.
- [22] Cheek, J. M. , Hendin, H. M. , & Wink. P. M. (2013). An extended version of the Hypersensitive Narcissism Scale. *Association for Research in Personality*, At Charlotte, NC.
- [23] Cheek, J. M. , Wink, P. M. , Hargreaves, K. M. , & Derr, J. L. (2013). Distinctions among overt, covert and adaptive types of narcissism: Conceptualization and measurement. *The 121st Annual Convention of the American Psychological Association*, At Honolulu, Hawaii.
- [24] Fosse, T. H. , Buch, R. , Säfvenbom, R. , & Martinussen, M. (2015). The impact of personality and self-efficacy on academic and military performance: The mediating role of self-efficacy. *Journal of Military Studies*, 6(1), 47-65.
- [25] Foster, J. D. , Campbell, W. K. , & Twenge, J. M. (2003). Individual differences in narcissism: Inflated self-views across the lifespan and around the world. *Journal of Research In personality*, 37, 469-486.
- [26] Greenwood, D. , McCutcheon, L. E. , Collisson, & Wongd, M. (2018). What's fame got to do with it? Clarifying links among celebrity attitudes, fame appeal, and narcissistic subtypes. *Personality and Individual Differences*, 131, 238-243.
- [27] Hirschi, A. , & Jaensch, V. K. (2015). Narcissism and career success: Occupational self-efficacy and career engagement as mediators. *Personality and Individual Differences*, 77, 205-208.
- [28] Kajonius, P. J. , Persson B. N. , Rosenberg, P. , & Garcia, D. (2016). The (miss) measurement of the Dark Triad Dirty Dozen: exploitation at the core of the scale. *The Journal of Life and Environmental Sciences*, 4, 17-48.
- [29] Lapsely, D. k. , & Aalsma. M. C. (2006). An empirical typology of narcissism and mental health in late adolescence. *Journal of adolescence*, 29(1), 53-71.
- [30] Malkin, c. (2016). *Rethinking Narcissism: The Secret to Recognizing and Coping with Narcissists*. Publisher: Harper Perennial.
- [31] Mark Young, S. , & Pinsky, D. (2006). Narcissism and celebrity. *Journal of Research in Personality*, 40(5), 463-71.
- [32] Martin, A. J. , & Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of School Psychology*, 46(1), 53-83.
- [33] Martinez, M. A. , Zeichner, A. , Reidy, D. E. , & Miller, J. D. (2008). Narcissism and displaced aggression: Effects positive, negative and delayed feedback. *Personality and Individual Differences*, 44(1), 140-149.
- [34] Morf, C. C. , & Rhodewalt, F. (1993). Narcissism and self-evaluation maintenance: Explorations in object relations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 19(6), 668-676.
- [35] Morf, C. C. , & Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self-regulatory processing model. *Psychological Inquiry*, 12(4), 177-196.
- [36] Morgan, O. , & Jinks, J. (1999). Children's perceived academic self-efficacy: An Inventory Scale. *Clearing House*, 72(4), 224-230.
- [37] Oltmanns, T. F. , Friedman, J. N. , Fiedler, E. R. , & Turkheimer, E. (2004). Perceptions of people with personality disorders based on thin slices of behavior. *Journal of Research in Personality*, 38(3), 216-29.
- [38] Parton, D. M. (2018). *Wrath of the Narcissists: Vulnerable Narcissism Predicts Greater Spiteful Punishment of a Third-party Transgressor*. Master Thesis, Towson University, Department of Psychology.

- [39] Pettus, K. R. (2006). *The relationship of parental monitoring to community college student adjustment and achievement: differences by gender, ethnicity, parental education level, and student residence*. Unpolished Ph. D. Thesis, Carolina University.
- [40] Pincus, A. L. , & Lukowitsky, M. R. (2010). Pathological narcissism and narcissistic disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 421-446.
- [41] Pincus, A. L. , Ansell, E. B. , Pimentel, C. A. , Cain, N. M. , Wright, A. G. C. , & Levy, K. N. (2009). The initial construction and validation of the Pathological Narcissism Inventory. *Psychological Assessment*, 21(3), 365-379.
- [42] Pu, J. , Hou, H. , & Ma, R. (2017). Direct and indirect effects of self-efficacy on depression: The mediating role of dispositional optimism. *Current Psychology*, 36(3), 410-416.
- [43] Roche, M. J. , Pincus, A. L. , Lukowitsky, M. R. , Ménard, K. S. , & Conroy, D. E. (2013). An integrative approach to the assessment of narcissism. *Journal of Personality Assessment*, 95(3), 237-248.
- [44] Ronningstam, E. (2005). *Identifying and understanding narcissistic personality*. New York: Oxford University Press.
- [45] Schurman, C. L. (2000). Social phobia, shame and hypersensitive narcissism. (Doctoral dissertation). Retrieved August 20, 2012, from ProQuest.
- [46] Shams, F. (2011). The mediating role of academic self- efficacy in the relationship between personality traits and mathematics performance. *Social and Behavioral Sciences*, 29, 1689-1692.
- [47] Shane-Simpson, C. , Schwartz, A. M. , Abi-Habib, R. , Tohme, P. , & Obeid, R. (2020). I love my selfie! An investigation of overt and covert narcissism to understand selfie-posting behaviors within three geographic communities. *Computers in Human Behavior*, 104, 106158.
- [48] Slater, L. (2002). *The trouble with self-esteem: Maybe thinking highly of yourself is the real problem*. New York: Oxford University Press.
- [49] Stinson, F. S. , Dawson, D. A. , Goldstein, R. B. , Chou, S. P. , Huang, B. , Smith, S. M. , & Grant, B. F. (2008). Prevalence, correlates, disability, and comorbidity of DSM-IV narcissistic personality disorder: Results from the wave 2 national epidemiologic survey on alcohol and related conditions. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 69(7), 1033-1045.
- [50] Szabolcs, B. (2014). *Student sample standards of the MCNS test and their Empirical characteristics*, Master Thesis. University of Pécs, Department of Personality and Health Psychology.
- [51] Trumpeter, N. N. , Watson, P. J. , O'Leary, B. J. , & Weathington, B. (2008). Self-functioning and perceived parenting: Relations of parental empathy and love inconsistency with narcissism, depression and self-esteem. *The Journal of Genetic Psychology: Research in Human Development*, 169(1), 51-71.
- [52] Tschanz, Brian T. , Carolyn C. Morf, and Charles W. Turner. 1998. "Gender Differences in the Structure of Narcissism: A Multi-Sample Analysis of the Narcissistic Personality Inventory." Sex Roles. *A Journal of Research*, 38(9-10):863-870.
- [53] Vazire, S. , & Funder, D. C. (2006). Impulsivity and the Self-defeating Behavior of Narcissists. *Personality Social Psychology Bulletin*, 10(2), 154-165.
- [54] Philipson, J. (1985). "Gender and Narcissism." *Psychology of Women Quarterly*, 9(2), 213-228.
- [55] Wallace, H. M. , & Baumeister, R. F. (2002). The performance of narcissists rises and falls with perceived opportunity for glory. *Journal of Personality and Social Psychology*. 82(5), 819-34.
- [56] Watson, P. J. , Taylor, D. , & Morris, R. J. (1987). Narcissism, Sex Roles, and Self-Functioning. *Sex Roles*, 16(7-8), 335-350.
- [57] Wink, P. , Dillon, M. , & Fay, K. (2005). Spiritual seeking, narcissism, and psychotherapy: How are they related? *Journal for the Scientific Study of Religion*, 44(2), 143-158.
- [58] Wright, A. G. C. , Lukowitsky, M. R. , Pincus, A. L. , & Conroy, D. E. (2010). The higher order factor structure and gender invariance of the Pathological Narcissism Inventory. *Psychological Assessment*, 17(4), 467-483.
- [59] Wright, A. G. , Pincus, A. L. , Thomas, K. M. , Hopwood, C. J. , Markon, K. E. , & Krueger, R. F. (2013). Conceptions of narcissism and the DSM-5 pathological personality traits. *Journal Assessment*, 20(3), 339-352.