

## رابطه شوخ طبعی با روحیه بخشایش‌گری و عزت نفس در زوج‌های متقاضی طلاق شهر مشهد

مهراوه سرگلزایی<sup>۱</sup> و نغمه احمدنیا<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup>پسا دکتری روانشناسی سلامت، مدرس دانشگاه پیام نور زابل، زابل، ایران m.sargolzaei95@gmail.com

<sup>۲</sup>دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، واحد قاینات، دانشگاه آزاد اسلامی، قائنات، ایران

Naghme1.ahmadnia@gmail.com

### چکیده

هدف: پژوهش حاضر به منظور ارتباط بین شوخ طبعی با بخشایش‌گری و عزت نفس در زوج‌های متقاضی طلاق شهر مشهد در سال ۱۴۰۲ انجام شد.

روش: تعداد زوجین بر اساس مراجعه به دفاتر مشاوره وابسته به قوه قضائیه مشهد در پاییز ۱۴۰۲، ۱۲۰ نفر بود. تعداد ۱۱۴ نفر با روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب و مورد تحقیق قرار گرفتند. ابزار گردآوری داده‌ها در این پژوهش عبارت بودند از الف- پرسشنامه شوخ طبعی خشوعی (۱۳۸۸)، ب- پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ (۱۹۶۵) و ج- پرسشنامه بخشایش‌گری ری و همکاران (۲۰۰۱). داده‌ها با استفاده از روش همبستگی، تحلیل رگرسیون چندگانه گام به گام و ضریب همبستگی پیرسون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: یافته‌های پژوهش نشان داد که بین شوخ طبعی با بخشایش‌گری و عزت نفس زوج‌های در آستانه طلاق رابطه وجود دارد و با افزایش شوخ طبعی بخشایش‌گری و عزت نفس نیز افزایش می‌یابد. همچنین از لحاظ جنسیت ۳۵/۱ درصد را مردان و ۶۴/۹ درصد را زنان تشکیل می‌دادند. از نظر نوع درخواست طلاق نیز ۴/۹ درصد طلاق‌ها به درخواست زوج، ۲۹/۶ درصد به درخواست زوجه، ۲۵/۹ درصد و کالتی و ۳۹/۵ درصد توافقی بود.

نتایج: نتایج نشان می‌دهد با توجه به تاثیرات روانی شوخ طبعی که شامل افزایش عزت نفس، افزایش هماهنگی بین خودپنداره‌ها (باور، عقاید، احساسات) دارد و همچنین با توجه به تاثیرات اجتماعی شوخی که شامل افزایش صمیمیت، محبوبیت و کاهش فاصله اجتماعی و بروز خشم مورد قبول جامعه است، لذا می‌توان با کمک شوخ طبعی شرایط بخشش زوج را فراهم آورد و در غیر این صورت می‌توان طلاق عزتمندانه و با کمترین آسیب را رقم زد.

کلمات کلیدی: بخشایش‌گری، عزت نفس، شوخ طبعی، طلاق.

## مقدمه

شیوع طلاق در دهه های اخیر در دنیا افزایش یافته است (سندز، ۲۰۱۷). طلاق با دامنه ای از پیامدهای منفی موجب به خطر افتادن سطح سلامت روان در خانواده ها می شود (اسبارا و کوآه، ۲۰۱۴). در سال های اخیر، با افزایش آمار طلاق، این پدیده به یک معضل مهم اجتماعی تبدیل شده و متاسفانه روز به روز در حال افزایش است. از هم پاشیدگی ای که به دنبال خود تبعات منفی بسیار زیادی از جمله، مشکلات روحی و روانی اعضای خانواده، زمینه سازی جرایم مختلف، بی سرپرست شدن بسیاری از کودکان و ... را بر پیکره جامعه بر جای می گذارد؛ چرا که طلاق از نظر قانونی فقط یک حادثه است، اما از نظر جامعه شناسی و روانشناسی زنجیره ای به هم پیوسته است. در مجموع روند صعودی خیره کننده طلاق در جوامع معاصر سبب شده که اندیشمندان دوران جدید را در قالب اصطلاحاتی همچون عصر طلاق و انقلاب طلاق توصیف کنند (فروتن، ۱۳۹۲). به دنبال تجارب دردناک و ارزیابی که افراد از خودشان دارند، هیجان هایی در انسان برانگیخته می شود، بعضی از این هیجان ها مانند شرم و گناه، خودانتقادی، عزت نفس و خودپنداره پایین به وسیله تامل در خود و خودارزیابی برانگیخته می شود (فتح اله زاده، ایچی، سعادت و دربانی، ۱۳۹۵).

عزت نفس عبارت است از آنچه که ما در مورد خودمان فکر می کنیم، ویژگی هایی از خودمان که با دیگران مقایسه می کنیم و همچنین توانایی مان برای رسیدن به نتیجه ای قابل قبول در مورد مسائلی که مهم می دانیم. (یوسف زاده، ۱۳۹۱) عزت نفس یکی از خصوصیات مهم هر فرد را شکل می دهد و در بهداشت روانی وی تاثیر می گذارد. عزت نفس روی سایر جنبه های شخصی انسان نیز اثر می گذارد و کمبود یا فقدان آن باعث عدم رشد سایر جنبه های شخصیت و یا ناموزونی آنها خواهد شد و حتی ممکن است پایه گذار بیماری های روانی گوناگون مانند افسردگی، کم رویی و پرخاشگری شود. بنابراین در عزت نفس خود سنجی در محوریت امر قرار دارد. کسانی که از رسیدن به اهداف خویش باز می مانند یا در خودشان خصوصیات منفی می بینند و خودشان را غیر جذاب می دانند در مقایسه با انسان های موفق و جذاب، عزت نفس کمتری دارند. (اکبری، ۱۳۹۱) اساس عزت نفس، احساس شفقت نسبت به خود است. خودگویی مشفقانه می تواند کدورت های رنجش و طردشدگی را از ذهن بزاید. در واقع شفقت یک مهارت است که می توان آن را به دست آورد یا افزایش داد. مهارت شفقت سه مولفه دارد: درک، پذیرش و بخشش. (شهرآرای، ۱۳۸۷) یکی دیگر از متغیرهای مهم اثرگذار بر پیشگیری در جدایی و یا تسهیل فرایند جدایی زوجین که در این پژوهش به آن توجه شده است، بخشایشگری است. بخشش، متغیری است که به عنوان جنبه مهم و تأثیرگذار در بهبود آسیب های ناشی از روابط نامتعادل زناشویی مورد تمرکز واقع شده و به طور مستقیم با ارتقای سلامت عمومی و پیوندهای ایمن زوجین ارتباط دارد (کورنیش، هانک و گوباش بلک، ۲۰۲۰). از میان عوامل فرصت زایی که وفاداری زوج ها به پیمان ازدواج را مستحکم نموده و گاه به وفاداری بیشتر زوجین به یکدیگر می انجامد، می توان به شوخ طبعی زوجین اشاره کرد (الیسون، ۲۰۱۷). شوخی فعالیتی جهان شمول و به طور کلی مثبت است که افراد متعلق به بافت های اجتماعی و فرهنگی متفاوت در سراسر جهان آن را تجربه می کنند. این اصطلاح به کیفیتی از عمل، گفتار و نوشتار اشاره دارد که موجب سرگرمی و تفریح می شود. حس شوخ طبعی رگه شخصیتی پایدار و متغیر مهم تفاوت های فردی است که در انواع رفتارها، تجربه ها، عاطفه ها، بازخوردها و توانایی های مرتبط با سرگرمی، خندیدن، خنداندن و مانند آن تجلی می یابد. افزون بر این شوخ طبعی راهبرد مقابله ای در برابر تنیدگی است که به عنوان مکانیزمی علیه اضطراب و افسردگی در نظر گرفته می شود (مارتین، پوهلیک دوریس و لارسن، ۲۰۰۳). شوخ طبعی به عنوان راهی برای مواجهه شدن با مشکلات زندگی مطرح است. یک مهارت بقا برای فاصله گرفتن از یک مشکل است. تحقیقات نشان می دهند که شوخ طبعی می تواند یک مهارت مقابله ای مهم در برابر مشکلات زندگی باشد. (بهادری، خانجانی، ۱۳۹۰) یمانی و عابدی (۱۳۹۶) در پژوهشی به بررسی رابطه شوخ طبعی و بخشش با سازگاری زناشویی در زنان متأهل خمینی شهر انجام دادند. هدف از اجرای این پژوهش، بررسی رابطه شوخ طبعی و بخشش با سازگاری زناشویی در زنان متأهل خمینی شهر بود. یافته ها نشان داد

1 Sands

2 Martin RA, Puhlik-Doris P, Larsen G, et al.

که بین شوخ طبعی و بخشش با ابعاد سازگاری زناشویی در زنان متأهل خمینی شهر، رابطه همبستگی چندگانه وجود داشت. همچنین بین شوخ طبعی و سازگاری زناشویی در زنان متأهل خمینی شهر رابطه مثبت و معنادار بدست آمد. بین بخشش و سازگاری زناشویی در زنان متأهل خمینی شهر رابطه منفی و معناداری وجود دارد. کوپر (۲۰۱۶) در پژوهشی به رابطه بین سبک های طنز و بخشش پرداخت. پرسشنامه سبک های شوخ طبعی و مقیاس احتمال بخشش بر روی ۱۱۲ نفر از دانشجویان کارشناسی اجرا شد. نتایج نشان داد شوخ طبعی خودافزاینده با تمامی معیار های بخشش همبستگی مثبت و معنادار، و شوخ طبعی پرخاشگرانه و شوخ طبعی خود تحقیر کننده با برخی از اقدامات بخشش رابطه معنادار و منفی دارد. ساروگلو و لاکور (۲۰۰۶) پژوهشی در زمینه سبک های طنز در زوج های جدا شده و متأهل انجام دادند. هدف این کار بررسی نقش سبک های طنز خاص، یعنی وابستگی، خودافزایش دهنده، پرخاشگرانه، و خودباخته با توجه به کیفیت روابط بین افراد متأهل و جدا شده بود. جامعه هدف شامل ۹۸ زوج متأهل و ۴۸ زوج جدا شده (N= ۲۹۲) است که مقایسه سبک های شوخ طبعی، اضطراب و اجتناب آنها در دل بستگی، رضایت زناشویی و سبک های شوخ طبعی (همسر سابق) ارزیابی کردند. شوخ طبعی سازنده (خود افزاینده) به ویژه در میان مردان با افزایش رضایت از رابطه در وضعیت غیر طلاق مرتبط بود. امینی و امینی (۱۳۹۹) در پژوهشی به بررسی جامعه شناختی پدیده طلاق بر سلامت روانی و عزت نفس دانش آموزان دختر مقطع راهنمایی در شهر دزفول پرداختند. نتایج نشان داد که سلامت روانی و عزت نفس در بین دانش آموزان خانواده های طلاق و دانش آموزان خانواده عادی متفاوت است. شریعتمدار، اعظمی، غفوری، مصباحی (۱۳۹۹) مطالعه ای با موضوع نقش شوخ طبعی در تاب آوری زنان در برابر فشارهای روانی روزهای قرنطینه بیماری کرونا انجام دادند و دریافتند که تاب آوری یک مولفه مثبت روان شناختی بوده که بر توانایی های فردی به منظور مقابله با رویدادهای ناگوار زندگی تمرکز دارد. عوامل متعددی در افزایش تاب آوری نقش دارند که از آن جمله می توان به شوخ طبعی اشاره کرد. نتیجه گیری: پژوهش حاضر نشان داد شوخ طبعی می تواند تحمل شرایط سخت قرنطینه و حتی بیماری را آسان تر نموده و موجب مقابله مناسب تر با فشار روانی در شرایط بحران از طریق تقویت روحیه و ایجاد نشاط فردی گردد. عباسی، عبدی و حیدری (۱۳۹۸) پژوهشی با 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 انجام دادند. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش حس شوخ طبعی بر کاهش اضطراب و بهبود کارکرد خانواده زنان متأهل مؤثر است. لذا در نظر گرفتن آموزش حس شوخ طبعی در برنامه ریزی های پیشگیری از مشکلات سلامت روان و بهبود کارکرد خانواده ضروری به نظر می رسد. نتایج پژوهش ها نشان می دهد، با استفاده از روش های شادی بخش، علاوه بر ایجاد محیطی رضایت بخش، با بسیاری دیگر از مشکلات از جمله میزان غیبت، دیر آمدن، بی حوصلگی و کسالت، امراض جسمی و روحی و در نهایت مسأله طلاق، می توان مقابله کرد و محیطی فراهم آورد که امکانات روابط و تعامل مؤثر زوجین فراهم گردد. از آنجایی که از نظر روانی شوخی را با عزت نفس، خلاقیت، انعطاف پذیری و خلق مثبت مرتبط می دانند، لذا توجه به روش های شوخ طبعانه و شادی بخش در برنامه های مختلف مشاوره خانواده ضروری به نظر می رسد (کرافت، ۲۰۰۸). با بررسی پیشینه تحقیق، مشخص شد که محققین گذشته، پژوهشی در زمینه ارتباط عزت نفس، بخشایشگری و شوخ طبعی و رابطه این عوامل بر پیشگیری از طلاق برای زوجین در حال جدایی انجام نشده است. همچنین رابطه این مولفه ها بر کاهش آسیب های مراحل جدایی نیز بررسی نگردیده است؛ بنابراین در این زمینه خلأ پژوهشی احساس می شود. با توجه به مبانی نظری فوق هدف اصلی مطالعه گر این است که آیا بین شوخ طبعی با روحیه بخشایشگری و عزت نفس در زوج های متقاضی طلاق رابطه وجود دارد؟

<sup>3</sup> Nicholas Kuiper

<sup>4</sup> Saroglou & Lacour

<sup>5</sup> Craft

## روش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش جمع آوری داده ها از نوع توصیفی - همبستگی می باشد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه زوج های متقاضی طلاق مراجعه کننده به دفاتر مشاوره وابسته به قوه قضاییه شهر مشهد در پاییز ۱۴۰۲ که تعداد آن ها برابر است با ۶۰ زوج می باشد. روش نمونه گیری بر اساس روش نمونه گیری در دسترس بود. برای نمونه گیری با مراجعه به جدول مورگان، ۱۲۰ نفر از جامعه انتخاب شد و پرسشنامه ها اجرا شد. با توجه به اهداف پژوهش، از ابزار زیر جهت اندازه گیری پژوهش استفاده شده است:

پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ (RSES) در سال ۱۹۶۵ توسط روزنبرگ ساخته شد. این پرسشنامه متشکل از ده ماده است که احساسات مثبت و منفی فرد درباره خودش را می سنجد. همبستگی مقیاس روزنبرگ با آزمون رضایت از زندگی در یک گروه از نوجوانان ۰/۴۳ و در یک نمونه از دانشجویان ۰/۵۴ گزارش شده است (گرین برگر، ۲۰۰۳). در پژوهشی محمدی (۱۳۸۴) پایایی این مقیاس بر روی یک نمونه از دانشجویان دانشگاه شیراز با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۶۹ و با استفاده از تنصیف ۰/۶۸ گزارش شد. همچنین ضرایب بازآزمایی این مقیاس به فاصله یک هفته ۰/۷۷، دو هفته ۰/۷۳ و سه هفته برابر ۰/۷۸ گزارش شد. در پژوهش دیگری نیز که توسط برخوردی و همکاران (۱۳۸۸) بر روی ۱۲۰ نفر از دانش آموزان شهر جیرفت انجام گرفت ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۷۱ گزارش شد.

پرسشنامه بخشش توسط ری،<sup>۶</sup> لویاکونو،<sup>۷</sup> فولک،<sup>۸</sup> اولزسکی،<sup>۹</sup> هیم و<sup>۱</sup> مادیا<sup>۱</sup> (۲۰۰۱) ساخته شده است که از ۱۵ گویه و ۲ خرده مقیاس فقدان احساس منفی (۱۰ سوال) و وجود احساس مثبت (۵ سوال) تشکیل شده است که به منظور سنجش بخشش در افراد بکار می رود. ری روایی این پرسشنامه را مطلوب گزارش کرده و پایایی آن را طبق آلفای کرونباخ بالای ۹۰ ذکر کرده است. پرسشنامه شوخ طبعی خشوعی 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، شوخ طبعی در شرایط استرس آور) است. در پژوهش سادات خشوعی، عریضی و آقایی (۱۳۸۸) پس از اینکه روایی محتوایی پرسشنامه توسط ۱۰ نفر از اساتید صاحب نظر در این زمینه مورد تایید قرار گرفت، روایی سازه پرسشنامه نیز از طریق تحلیل عوامل با روش مولفه های اصلی بررسی شد و مورد تایید قرار گرفت. پایایی پرسشنامه نیز با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ مورد آزمایش قرار گرفت که نتایج آن در جدول زیر ارائه شده است:

بعد	آلفای کرونباخ
لذت از شوخی	۰/۷۴
خنده	۰/۸۰
شوخی کلامی	۰/۷۷
شوخ طبعی در روابط اجتماعی	۰/۷۹
شوخی در شرایط استرس آور	۰/۹۲

پژوهشگر برای پر کردن پرسشنامه ها حدود ۶ ماه به کلینیک ها، دفاتر مشاوره، دادگاه خانواده و هرکجا که شانس برخورد با این افراد بود مراجعه داشت، اما چالش های زیادی سر راه پیش آمد و تعداد زیادی از دینفعان آمادگی همکاری نداشتند، در آغاز

<sup>6</sup> Rye

<sup>7</sup> Loiacono

<sup>8</sup> Flock

<sup>9</sup> Olszewski

<sup>1</sup> Heim

<sup>1</sup> Madia

فرایند اجرای پژوهش، مواجهه مشاورین برای اجرای این پژوهش متفاوت بود، بعضی مشاورین موضع گرفتند و پس از توضیح فرایند اجرای این پروژه، پروتکل اجرا را نمی پذیرفتند، بعضی از آنان معتقد بودند که اجرای این روش، مسیر درمانشان را دچار تغییر خواهد کرد. بعضی از آنان استدلال می کردند؛ زوجین در حال جدایی فشار سنگینی را طی می کنند و صحبت از شوخ طبعی این شائبه را به وجود خواهد آورد که تصور کنند از طرف مشاورین درک نمی شوند و یا حتی ممکن است بر شدت عصبانیت و پرخاشگری آنان بیفزاید. از طرفی بعضی از مراجعین نیز به شدت عصبانی و پرخاشگر بودند. اما بعضی مشاورین با روی باز پذیرا شدند و همکاری لازم را جهت اجرای پژوهش داشتند.

فرایند اجرا آغاز گردید اما پستی بلندی های زیادی طی کرد، مشاهدات محقق در حین اجرا تعجب برانگیز و قابل تامل بود، اکثر مراجعین رفتارهایی کاملاً متفاوت از پیش بینی مشاورین نمایش دادند. در همین زمان با برگزاری چندین جلسه توجیهی برای مشاورین و وعده عدم دخالت در مسیر مشاوره، شرایط برای توزیع و پر کردن پرسشنامه ها و گرفتن اطلاعات فراهم شد. مواجهه بعضی از مراجعین قابل تامل بود، در حدی که وقتی صحبت از پر کردن پرسشنامه شوخ طبعی مطرح می شد، بلافاصله رفتار خشن مراجعین کاهش پیدا می کرد، حالات چهره آنان تغییر می کرد و گاهی به جای پر کردن پرسشنامه مدت زمان زیادی، درگیر صحبت کردن درباره روزهای خوش و ناخوش دوران زندگیشان می شدند، گاهی لبخند می زدند، گاهی متاثر شده و گریه می کردند و گاهی پرگویی می کردند و مواردی هم پیش آمد که شروع به بذله گویی و فضای شادتر ایجاد می کردند. همین شرایط با توزیع پرسشنامه بخشایشگری تشدید می شد و عکس العمل آنان مهربان تر و همکاریشان بیشتر می شد. البته در زمان توزیع پرسشنامه عزت نفس تغییرات شدید قابل توصیفی مشاهده نشد اما، حالات چهره، وضعیت تنه و شکل نشستن و تکان دادن دست و زوایای نگاه تغییرات جزیی داشت.

مشاهدات فوق از قبل انتخاب پروتکل پژوهش قابل پیش بینی نبود و طی اجرا از طرف محقق دریافت شد و پس از گذشت مدتی بعد از اجرا، به شکل معنادار نمود پیدا کرد.

تجزیه و تحلیل یافته های پژوهش با استفاده از شاخص آمار توصیفی (میان، میانگین، انحراف استاندارد و ...) و آمار استنباطی (تحلیل رگرسیون و ضریب همبستگی پیرسون) که شامل دو گروه عزت نفس و بخشایشگری هستند استفاده شد. همچنین تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS ورژن ۲۶ صورت گرفت.

### یافته ها

مطابق جدول مورگان برای جامعه ۱۲۰ نفره اعلان شده توسط قوه قضائیه در پاییزه ۱۴۰۲، جامعه نمونه پژوهش حاضر را ۱۱۴ نفر از زنان و مردان متقاضی طلاق تشکیل می دادند. برای اجرا، ۱۳۵ پرسشنامه ها توزیع شد که ۱۵ پرسشنامه برگشت داده نشد و ۶ پرسشنامه مخدوش و غیر قابل استناد بود. در انتها، ۱۱۴ پرسشنامه معتبر اطلاعات جامعه نمونه را بر حسب: جنسیت، میزان تحصیلات و نوع طلاق جمع آوری کرد که در جدول ۱-۱ آورده شده است.

### جدول ۱-۱- توصیف نمونه بر حسب شاخص های جمعیت شناختی

شاخص	گروه	فراوانی	درصد	درصد معتبر
جنسیت	مردان	۴۰	۳۵/۱	۳۵/۱
	زنان	۷۴	۶۴/۹	۶۴/۹
میزان تحصیلات	بی سواد	۲	۱/۸	۱/۹
	متوسطه اول	۱	۰/۹	۰/۹
	دیپلم	۳۱	۲۷/۲	۲۹/۲
	کارشناسی	۴۹	۴۳/۳	۴۶/۲
	کارشناسی ارشد	۱۸	۱۵/۸	۱۷/۰

۴/۷	۴/۴	۵	دکتری تخصصی	نوع درخواست طلاق
-	۷/۰	۸	بدون پاسخ	
۴/۹	۳/۵	۴	درخواست زوج	
۲۹/۶	۲۱/۱	۲۴	درخواست زوجه	
۲۵/۹	۱۸/۴	۲۱	وکالتی	
۳۹/۵	۲۸/۱	۳۲	توافقی	
-	۲۸/۹	۳۳	بدون پاسخ	

جدول ۱-۱ نشان می‌دهد که در کل نمونه ۳۵/۱ درصد را مردان و ۶۴/۹ درصد را زنان تشکیل می‌دادند. در کل نمونه، ۱/۹ درصد شرکت کنندگان بی سواد بودند، ۰/۹ درصد تحصیلات پایان دوره متوسطه اول داشتند، ۲۹/۲ درصد دیپلم، ۴۶/۲ درصد کارشناسی، ۱۷ درصد کارشناسی ارشد و ۴/۷ درصد دکتری بودند. از نظر نوع درخواست طلاق نیز ۴/۹ درصد طلاق ها به درخواست زوج، ۲۹/۶ درصد به درخواست زوجه، ۲۵/۹ درصد وکالتی و ۳۹/۵ درصد توافقی بود. توزیع نمونه بر حسب سن شرکت کنندگان و سال های زندگی مشترک در جدول ۲-۱ آورده شده است.

#### جدول ۲-۱- توصیف نمونه بر حسب شاخص های جمعیت شناختی

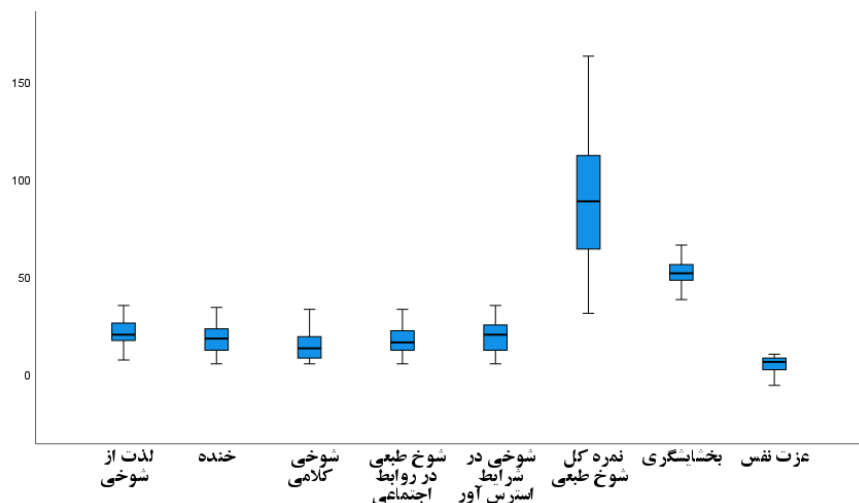
شاخص	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف معیار
سن	۱۶	۶۵	۳۵/۱۵	۱۱/۰۸
سال های زندگی مشترک	۱	۳۴	۱۱/۵۵	۷/۲۷

جدول ۲-۱ نشان می‌دهد که میانگین و انحراف معیار سن شرکت کنندگان به ترتیب ۳۵/۱۵ و ۱۱/۰۸ با دامنه ۱۶ تا ۶۵ سال بود. این مقادیر برای سال های زندگی مشترک زوجین به ترتیب ۱۱/۵۵ و ۷/۲۷ با دامنه ۱ تا ۳۴ سال بود.

#### تجزیه و تحلیل توصیفی داده‌ها

پیش از تحلیل آماری به غربالگری داده‌ها پرداخته شد. بدین ترتیب که دورافتاده‌ها و گمشده‌ها شناسایی و اصلاح شدند. در ادامه با استفاده از نمودار جعبه‌ای<sup>۱</sup> پرت‌های تک متغیره بررسی شدند. نتایج نشان از عدم وجود داده‌های پرت بود. نمودار جعبه‌ای جهت بررسی پرت‌های تک متغیره در شکل ۱-۱ ارائه شده است.

<sup>1</sup> . Box Plot



شکل ۱-۱- نمودار جعبه‌ای جهت بررسی پرت‌های تک متغیره

بررسی پرت‌های چند متغیره با محاسبه فواصل ماهالانوبیس<sup>۱</sup> صورت گرفت. سپس فواصل مورد نظر بر اساس درجات آزادی (تعداد متغیره‌های پیش بین موجود در مدل) در آزمون خی دو ( $\chi^2$ ) اصلاح و در سطح  $P > 0.01$  مورد بررسی قرار گرفت (میرز، گامست و گارینو، ۲۰۱۶). نتایج نشان داد که پرت چندمتغیره‌ای وجود ندارد ( $P > 0.01$ ) و می‌توان تحلیل را با ۱۱۴ نفر ادامه داد. شاخص‌های توصیفی متغیره‌ها در جدول ۳-۱ آورده شده است.

جدول ۳-۱- شاخص‌های توصیفی متغیره‌های پژوهشی

متغیره‌ها	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
شوخی طبیعی	۷	۳۵	۲۰/۷۲	۶/۳۳	۰/۰۸	-۰/۵۰
	۵	۳۴	۱۸/۱۰	۷/۶۶	۰/۳۵	-۰/۷۹
	۵	۳۳	۱۴/۲۳	۷/۳۸	۰/۷۹	۰/۱۴
	۵	۳۳	۱۷/۳۸	۷/۳۵	۰/۴۳	-۰/۷۱
	۵	۳۵	۱۸/۹۶	۷/۹۷	۰/۰۹	-۰/۹۷
	۳۱	۱۶۳	۸۹/۳۹	۲۹/۸۹	۰/۲۶	-۰/۸۲
بخشایشگری	۳۸	۶۶	۵۱/۶۵	۵/۶۱	-۰/۱۵	۰/۰۳
عزت نفس	-۰/۶	۱۰	۴/۵۴	۴/۰۷	-۰/۷۹	۰/۰۲

جدول ۳-۱ نشان می‌دهد که در میان ابعاد شوخ طبعی، لذت از شوخی و شوخی کلامی به ترتیب بیشترین و کمترین میانگین را دارا هستند (۲۰/۷۲ در برابر ۱۴/۲۳). در بخشایشگری نیز میانگین و انحراف معیار به ترتیب ۵۱/۶۵ و ۵/۶۱ بود. میانگین و انحراف معیار عزت نفس نیز به ترتیب ۴/۵۴ و ۴/۰۷ بود.

### تجزیه و تحلیل استنباطی داده‌ها

در پژوهش حاضر جهت پاسخگویی به فرضیات پژوهشی از رگرسیون گام به گام و همبستگی پیرسون استفاده شده است. در ادامه به ارائه یافته‌ها پرداخته شده است.

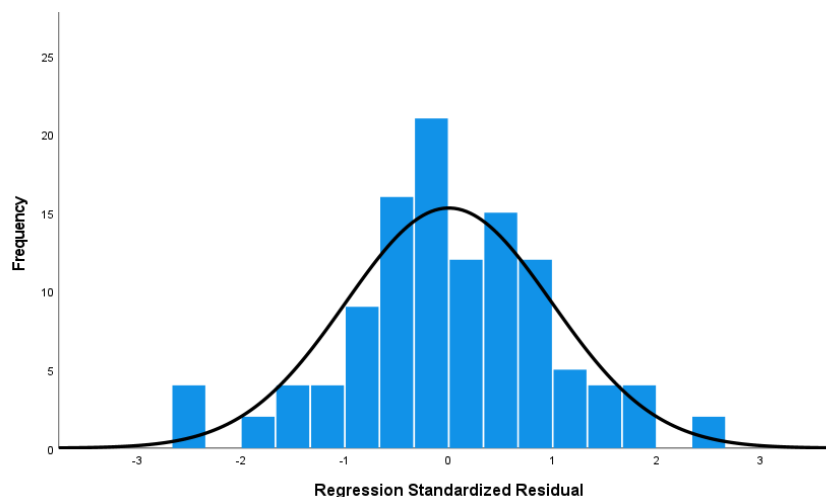
**فرضیه اصلی:** بین شوخ طبعی با بخشایشگری و عزت نفس زوج‌های در آستانه طلاق رابطه وجود دارد.

1 . Mahalanobis distance

1 . Meyers

جهت پاسخگویی به این فرضیه از رگرسیون گام به گام استفاده شد. بدین ترتیب که ابعاد شوخ طبعی به عنوان متغیرهای پیش بین و بخشایشگری و عزت نفس به عنوان متغیرهای ملاک وارد معادله رگرسیون شدند. بر این اساس دو مدل رگرسیون مورد بررسی قرار گرفت. پیش از اجرای تحلیل مفروضات رگرسیون شامل نرمال بودن توزیع خطاها، استقلال خطاها و همخطی چندگانه بین متغیرهای پیش بین بررسی شدند.

در بررسی نرمال بودن تک متغیره، جدول ۳-۱ نشان داد که با در نظر گرفتن کجی  $\pm 2$  (شوماخر و لوماکس، ۲۰۱۲<sup>۵</sup>) و کشیدگی  $\pm 7$  (وست، فینچ و کوران، ۱۹۹۵<sup>۶</sup>)، کجی و کشیدگی در تمامی متغیرها در سطح مطلوبی قرار داشته و نرمال بودن تک متغیره محقق شده است. بررسی نرمال بودن چندمتغیره توزیع خطاها با استفاده از نمودار نرمال و آزمون کالموگروف-اسمیرنوف<sup>۷</sup> صورت گرفت. سطح معناداری بیشتر از  $P > 0/05$  در این آزمون نشان دهنده نرمال بودن توزیع خطاهاست (میرز و همکاران، ۲۰۱۶). تحلیل‌ها نشان که توزیع خطاها در مدل بخشایشگری ( $P \geq 0/05$ ,  $df=114$ ,  $Z=0/06$ ) و عزت نفس ( $P \geq 0/05$ ,  $df=114$ ,  $Z=0/08$ ) نرمال است. نمودار نرمال در شکل ۲-۱ و ۳-۱ آمده است.



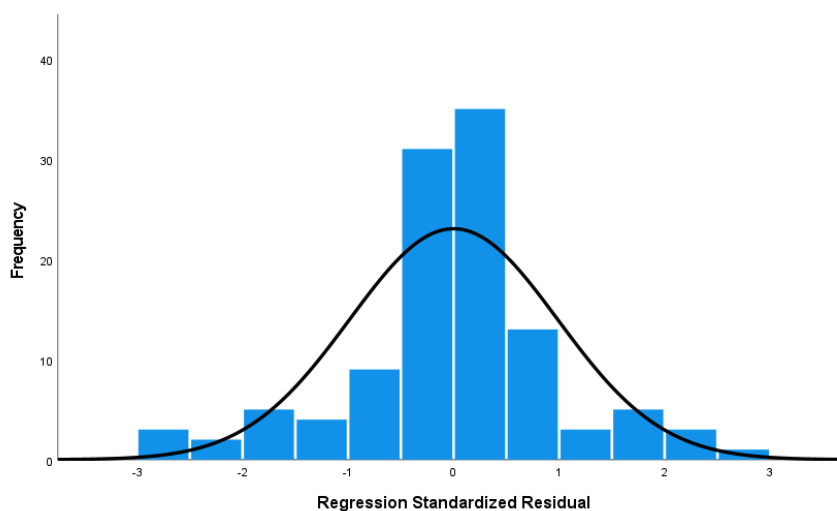
شکل ۲-۱- نمودار توزیع خطاها جهت بررسی نرمال بودن چندمتغیره در مدل پیش بینی بخشایشگری

<sup>1</sup> . Schumaker, & Lomax

<sup>1</sup> . West, Finch, & Curran

1 . Kolmogorov- Smirnov





شکل ۳-۱- نمودار توزیع خطاها جهت بررسی نرمال بودن چندمتغیره در مدل پیش بینی عزت نفس

بررسی استقلال خطاها با استفاده از آزمون دوربین- واتسون<sup>۸</sup> انجام شد. اگر خطاها با یکدیگر همبستگی داشته باشند از رگرسیون نمی‌توان استفاده کرد و باید به اصلاح داده‌ها پرداخت. اگر آماره دوربین- واتسون بین ۱/۵ تا ۲/۵ قرار داشته باشد، استقلال خطاها محقق شده است (کوتنر<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۰۴). بررسی این مفروضه برای مدل رگرسیون بخشایشگری و عزت نفس به ترتیب برابر با ۱/۹۰ و ۱/۹۷ را به دست داد که نشان از استقلال خطاها داشت. مفروضه عدم همخطی متغیرهای پیش بین با دو شاخص تحمل و تحمل واریانس (VIF) بررسی شد. ضرایب تحمل باید به ۱ نزدیک بوده و ضرایب تورم واریانس (VIF) نباید بیشتر از ۷ باشند. ضرایب کوچکتر و نزدیک به ۱ نشان دهنده عدم همخطی هستند. نتایج بررسی همخطی متغیرهای مستقل در بهترین مدل پیش بینی در جدول ۴-۱ آمده است. نتایج حاکی از عدم همخطی متغیرهای پیش بین است.

جدول ۴-۱- نتایج آزمون هم خطی متغیرهای پیش بین

VIF	تولرانس	متغیرهای پیش بین	متغیر ملاک
۱/۲۵	۰/۸۰	شوخی کلامی	بخشایشگری
۱/۲۵	۰/۸۰	لذت از شوخی	
۲/۳۰	۰/۳۷	شوخی در شرایط استرس آور	عزت نفس
۱/۶۰	۰/۶۲	خنده	
۲/۲۳	۰/۴۵	شوخی طبیعی در روابط اجتماعی	

پس از تحقق مفروضات، به تحلیل رگرسیون پرداخته شد. خلاصه مدل رگرسیون گام به گام بخشایشگری و عزت نفس برحسب ابعاد شوخی طبیعی در جدول ۵-۱ آمده است.

<sup>۱</sup> . Durbin-Watson

<sup>۱</sup> . Kutner

<sup>۲</sup> . tolerance

<sup>۲</sup> . variance inflation factor (VIF)

**جدول ۵-۱- خلاصه مدل رگرسیون و تحلیل واریانس بخشایشگری و عزت نفس بر حسب شوخ طبعی**

متغیر ملاک	متغیرهای پیش‌بین	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Adjusted	F	سطح معناداری	ΔF	سطح معناداری	ΔR <sup>2</sup>
بخشایشگری	۱ شوخی کلامی	۰/۴۳	۰/۱۹	۰/۱۸	۲۵/۳۹	۰/۰۰۱	۲۵/۳۹	۰/۰۰۱	۰/۱۹
	۲ شوخی کلامی لذت از شوخی	۰/۴۷	۰/۲۲	۰/۲۱	۱۵/۹۱	۰/۰۰۱	۵/۴۲	۰/۰۰۱	۰/۰۴
عزت نفس	۱ شوخی در شرایط استرس آور	۰/۶۴	۰/۴۲	۰/۴۱	۷۹/۳۴	۰/۰۰۱	۷۹/۳۴	۰/۰۰۱	۰/۴۲
	۲ شوخی در شرایط استرس آور خنده	۰/۶۸	۰/۴۶	۰/۴۵	۴۶/۶۲	۰/۰۰۱	۸/۵۵	۰/۰۰۱	۰/۰۴
	۳ شوخی در شرایط استرس آور خنده شوخی طبیعی در روابط اجتماعی	۰/۶۹	۰/۴۸	۰/۴۷	۳۴/۱۵	۰/۰۰۱	۵/۴۷	۰/۰۰۱	۰/۰۳

نتایج جدول ۵- نشان می‌دهد که در بهترین مدل پیش‌بینی بخشایشگری (مدل دوم) مقدار ضریب همبستگی چندگانه متغیرهای پیش‌بین با ملاک برابر با ۰/۴۷ بوده که نشان دهنده رابطه در حد متوسط بین متغیرهای پیش‌بین و متغیر ملاک است. مقدار ضریب تعیین نیز ۰/۲۲ بوده و بیانگر این مطلب است که ۲۲ درصد از تغییرات (واریانس) بخشایشگری به متغیرهای پیش‌بین (ابعاد شوخ طبعی) مربوط است. در بهترین مدل پیش‌بینی عزت نفس (مدل سوم) مقدار ضریب همبستگی چندگانه متغیرهای پیش‌بین با ملاک برابر با ۰/۶۹ بوده که نشان دهنده رابطه در حد بالا بین متغیرهای پیش‌بین و متغیر ملاک است. مقدار ضریب تعیین نیز ۰/۴۸ بوده و بیانگر این مطلب است که ۴۸ درصد از تغییرات (واریانس) عزت نفس به متغیرهای پیش‌بین (ابعاد شوخ طبعی) مربوط است. شاخص‌های تحلیل واریانس، معنی‌دار بودن رگرسیون و رابطه خطی بین متغیرها را نشان می‌دهد و سطح معناداری کوچکتر از  $P < 0/01$  آن را تأیید می‌کند. افزوده شدن متغیرها به تمامی مدل‌ها باعث افزایش معناداری در تبیین متغیر ملاک شده است ( $P < 0/05$ ). برای بررسی اهمیت نسبی متغیرهای پیش‌بین در پیش‌بینی متغیر ملاک باید مقادیر ضرایب رگرسیون را مطالعه نمود. مقادیر ضرایب رگرسیون در جدول ۶-۱ ارائه شده است.

**جدول ۶-۱- ضرایب رگرسیون گام به گام بخشایشگری و عزت نفس بر حسب شوخ طبعی**

متغیرهای ملاک	مدل	متغیرهای پیش‌بین		ضرایب غیر استاندارد		Beta	آماره t	سطح معناداری
		b	خطای معیار	b	خطای معیار			
بخشایشگری	۱	شوخی کلامی	۰/۳۳	۰/۰۷	۰/۴۳	۵/۰۴	۰/۰۰۱	
	۲	شوخی کلامی	۰/۲۵	۰/۰۷	۰/۳۳	۳/۵۵	۰/۰۰۱	
		لذت از شوخی	۰/۱۹	۰/۰۸	۰/۲۲	۲/۳۳	۰/۰۲۲	
عزت نفس	۱	شوخی در شرایط استرس آور	۰/۳۳	۰/۰۴	۰/۶۴	۸/۹۱	۰/۰۰۱	
		۲	شوخی در شرایط استرس آور	۰/۲۵	۰/۰۵	۰/۴۹	۵/۵۰	۰/۰۰۱
			خنده	۰/۱۴	۰/۰۵	۰/۲۶	۲/۹۲	۰/۰۰۴
	۳	شوخی در شرایط استرس آور	۰/۱۶	۰/۰۶	۰/۳۲	۲/۸۲	۰/۰۰۶	
		خنده	۰/۱۳	۰/۰۵	۰/۲۴	۲/۸۱	۰/۰۰۶	
		شوخی طبیعی در روابط اجتماعی	۰/۱۳	۰/۰۶	۰/۲۳	۲/۳۴	۰/۰۲۱	

جدول ۶-۱ نشان می‌دهد که در بهترین مدل پیش‌بینی برای بخش‌یاشگری (مدل دوم)، شوخی کلامی ( $\beta=0/43$ ) و لذت از شوخی ( $\beta=0/33$ ) قادر به پیش‌بینی متغیر ملاک هستند. هر دو متغیر، پیش‌بینی کننده مثبت بخش‌یاشگری هستند و سهم شوخی کلامی بیشتر از لذت از شوخی است.

سایر نتایج نشان دهنده آن است که در بهترین مدل پیش‌بینی برای عزت نفس (مدل سوم)، شوخی در شرایط استرس آور ( $\beta=0/32$ )، خنده ( $\beta=0/24$ ) و شوخ طبعی در روابط اجتماعی ( $\beta=0/23$ ) قادر به پیش‌بینی متغیر ملاک هستند. سهم شوخی در شرایط استرس آور در این میان بیشتر از سایر متغیرهای پیش‌بین است. هر سه متغیر، پیش‌بینی کننده مثبت عزت نفس هستند. بر این اساس فرضیه اصلی پژوهش حاضر تأیید می‌شود. بدین معنی که بین شوخ طبعی با بخش‌یاشگری و عزت نفس زوج‌های در آستانه طلاق رابطه وجود دارد و این متغیر می‌توانند بخش‌یاشگری و عزت نفس را پیش‌بینی کند.

#### فرضیه فرعی اول: بین شوخ طبعی با بخش‌یاشگری زوج‌های در آستانه طلاق شهر مشهد رابطه وجود دارد.

پاسخگویی به این فرضیه با ضریب همبستگی پیرسون صورت گرفت. ضرایب همبستگی متغیرها در جدول ۷-۱ آورده شده است.

#### جدول ۷-۱- ضرایب همبستگی شوخ طبعی و بخش‌یاشگری

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶
شوخی طبیعی	۱					
۱. لذت از شوخی		**				
۲. خنده		۱				
۳. شوخی کلامی		**	**			
۴. شوخ طبعی در روابط اجتماعی		**	**	**		
۵. شوخی در شرایط استرس آور		**	**	**	**	
۶. نمره کل		**	**	**	**	**
بخش‌یاشگری		**	**	**	**	**
					**P<0/05	**P<0/01

جدول ۷-۱ نشان می‌دهد که میان ابعاد و نمره کل شوخ طبعی با بخش‌یاشگری رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ( $P \leq 0/01$ ). بیشترین ضریب همبستگی در میان ابعاد شوخ طبعی با بخش‌یاشگری به ترتیب به شوخی کلامی ( $r=0/43$ )، شوخی در شرایط استرس آور ( $r=0/42$ )، شوخ طبعی در روابط اجتماعی ( $r=0/41$ )، لذت از شوخی ( $r=0/37$ ) و خنده ( $r=0/32$ ) تعلق دارد. بر این اساس فرضیه فرعی اول پژوهش حاضر تأیید می‌شود. بدین معنی که بین شوخ طبعی با بخش‌یاشگری زوج‌های در آستانه طلاق شهر مشهد رابطه وجود دارد و با افزایش شوخ طبعی میزان بخش‌یاشگری نیز افزایش می‌یابد.

#### فرضیه فرعی دوم: بین شوخ طبعی با عزت نفس زوج‌های در آستانه طلاق شهر مشهد رابطه وجود دارد.

پاسخگویی به این فرضیه با ضریب همبستگی پیرسون صورت گرفت. ضرایب همبستگی متغیرها در جدول ۸-۱ آورده شده است.

#### جدول ۸-۱- ضرایب همبستگی شوخ طبعی و عزت نفس

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶
شوخی طبیعی	۱					
۱. لذت از شوخی		**				
۲. خنده		۱				
۳. شوخی کلامی		**	**			
۴. شوخ طبعی در روابط اجتماعی		**	**	**		

	۱	**	**	**	**
۱	**	**	**	**	**
**	**	**	**	**	**

\*\*P<۰/۰۱    \*P<۰/۰۵

۵. شوخی در شرایط استرس آور

۶. نمره کل

عزت نفس

جدول ۸-۱ نشان می‌دهد که میان ابعاد و نمره کل شوخ طبعی با عزت نفس رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ( $P \leq 0/01$ ). بیشترین ضریب همبستگی میان ابعاد شوخ طبعی با عزت نفس به ترتیب به شوخی در شرایط استرس آور ( $r=0/65$ )، شوخ طبعی در روابط اجتماعی ( $r=0/59$ )، خنده ( $r=0/56$ )، شوخی کلامی ( $r=0/52$ ) و لذت از شوخی ( $r=0/39$ ) تعلق دارد. بر این اساس فرضیه فرعی دوم پژوهش حاضر تأیید می‌شود. بدین معنی که بین شوخ طبعی با عزت نفس زوج های در آستانه طلاق شهر مشهد رابطه وجود دارد و با افزایش شوخ طبعی میزان عزت نفس نیز افزایش می‌یابد.

نتیجه گیری

**فرضیه اصلی پژوهش: بین شوخ طبعی با بخشایشگری و عزت نفس زوج های در آستانه طلاق شهر مشهد رابطه وجود دارد.**

داده‌های جمع‌آوری شده و نتایج به دست آمده حاکی از آنست که فرضیه اصلی پژوهش تأیید شد. بدین معنی که بین شوخ طبعی با بخشایشگری و عزت نفس زوج های در آستانه طلاق رابطه وجود دارد و این متغیر می‌تواند بخشایشگری و عزت نفس را پیش بینی کند. نتایج نشان داد که شوخی کلامی و لذت از شوخی قادر به پیش بینی کننده مثبت بخشایشگری بودند و سهم شوخی کلامی بیشتر از لذت از شوخی بود. یافته های این پژوهش با یافته های کوپر (۲۰۱۶)، زوکارینی و همکاران (۲۰۱۳)، گرینبرگ و همکاران (۲۰۰۸) و پیمانی و عابدی (۱۳۹۶) هم سو می باشد.

سایر نتایج نشان دهنده آن بود که شوخی در شرایط استرس آور، خنده و شوخ طبعی در روابط اجتماعی قادر به پیش بینی عزت نفس هستند. سهم شوخی در شرایط استرس آور در این میان بیشتر از سایر متغیرهای پیش بین بود. هر سه متغیر، پیش بینی کننده مثبت عزت نفس بودند. یافته های این پژوهش با یافته های شاره، قدسی و کرامتی (۲۰۲۱) هم سو می باشد.

**فرضیه یکم پژوهش: بین شوخ طبعی با بخشایشگری زوج های در آستانه طلاق شهر مشهد رابطه وجود دارد.**

نتایج نشان داد که میان ابعاد و نمره کل شوخ طبعی با بخشایشگری رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. بیشترین ضریب همبستگی در میان ابعاد شوخ طبعی با بخشایشگری به ترتیب به شوخی کلامی، شوخی در شرایط استرس آور، شوخ طبعی در روابط اجتماعی، لذت از شوخی و خنده تعلق داشت. بر این اساس فرضیه فرعی اول پژوهش حاضر تأیید می‌شود. بدین معنی که بین شوخ طبعی با بخشایشگری زوج های در آستانه طلاق شهر مشهد رابطه وجود دارد و با افزایش شوخ طبعی میزان بخشایشگری نیز افزایش می‌یابد.

**فرضیه دوم پژوهش: بین شوخ طبعی با عزت نفس زوج های در آستانه طلاق شهر مشهد رابطه وجود دارد.**

نتایج نشان داد که میان ابعاد و نمره کل شوخ طبعی با عزت نفس رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. بیشترین ضریب همبستگی میان ابعاد شوخ طبعی با عزت نفس به ترتیب به شوخی در شرایط استرس آور، شوخی در روابط اجتماعی، خنده، شوخی کلامی و لذت از شوخی تعلق دارد. بر این اساس فرضیه فرعی دوم پژوهش حاضر تأیید می‌شود. بدین معنی که بین شوخ طبعی با

<sup>2</sup> Nicholas Kuiper

<sup>2</sup> Zuccarini

<sup>2</sup> Greenberg

عزت نفس زوج های در آستانه طلاق شهر مشهد رابطه وجود دارد و با افزایش شوخ طبعی میزان عزت نفس نیز افزایش می یابد. با توجه به آنچه که از نتایج تحلیل آماری بیان شد می توان به این نتیجه رسید که شوخ طبعی با بخشایشگری و عزت نفس رابطه مثبت و معنادار دارد.

با توجه به اظهار نظرات مراجعان در هنگام پر کردن پرسشنامه می توان بیان نمود که از دلایل رسیدن به مرحله جدایی می تواند کم بودن شوخ طبعی با همسر و زندگی مشترک باشد که این خود دلیلی بر کم نشدن استرس های زندگی و عدم سازگاری با موقعیت های استرس آور و همچنین از بین نرفتن خصومت و دشمنی می باشد؛ که باعث عدم بخشش یکدیگر شده، در حالی که طبق اظهارات مراجعین در پرسشنامه، زوج به راه های بخشش یکدیگر فکر می کنند، آرزوی بهترین ها را برای همدیگر دارند، برای همدیگر دعای خیر می کنند و نسبت به یکدیگر دلسوز هستند؛ لذا می توان با افزایش شوخ طبعی زوج را با شرایط سازگار نمود تا زمینه بخشش فراهم آید.

نتیجه دیگر آنکه زوج ها با وجود اظهار تنفرتی که نسبت به یکدیگر دارند اما باز هم به بخشش یکدیگر فکر می کنند که این خود دلیلی بر نبود حس تنفر می باشد بلکه می توان اعلام داشت که آنان نسبت به یکدیگر به شدت آزردده خاطر شده اند و نه نفرت.

از دیگر نتایج این است که زوج ها فکر کردن نسبت به خطای شخص خطاکار را نمی توانند کنار بگذارند، و از شخص خطاکار احساس عصبانیت می کنند، و حس افسردگی دارند لذا با وجود این شرایط می توان زمینه نشخوارذهنی بعد از جدایی را پیش بینی نمود که وجود این حس ها می تواند بی احترامی نسبت به خود باشد و در آینده با کاهش عزت نفس در افراد مواجه خواهیم شد؛ لذا با کمک شوخ طبعی در حین جدایی می توان حس خصومت و دشمنی را کاهش داد که در نتیجه آن حس روان رنجور بودن در افراد کاهش خواهد یافت.

با توجه به تاثیرات روانی شوخ طبعی که شامل افزایش عزت نفس، افزایش هماهنگی بین خودپنداره ها (باور، عقاید، احساسات) دارد و همچنین با توجه به تاثیرات اجتماعی شوخی که شامل افزایش صمیمیت، محبوبیت و کاهش فاصله اجتماعی و بروز خشم مورد قبول جامعه است، لذا می توان با کمک شوخ طبعی شرایط بخشش زوج را فراهم آورد و در غیر این صورت می توان طلاق عزتمندانه و با کمترین آسیب را رقم زد.

و در آخر با توجه به مطالب بیان شده و تاثیراتی که شوخ طبعی بر روان دارد که شامل افزایش امیدواری، خوش بینی، کنترل احساس، افزایش عزت نفس، کاهش استرس، افسردگی و پرخاشگری می باشد و تاثیرات اجتماعی آن که شامل افزایش صمیمیت، محبوبیت و کاهش فاصله اجتماعی می باشد و همچنین تاثیرات جسمانی آن که شامل آرامش عضلانی، کاهش درد می باشد لذا می تواند برای زوج های در آستانه طلاق که به دلیل شرایط بحرانی دچار بعضی بیماری های مزمن مانند میگرن و اختلالاتی مانند <sup>۲۵</sup>PMDD, PMS بانوان می شوند، شوخ طبعی بین زوج می تواند در کاهش دردهای جسمانی و کاهش اثرات روانی حین طلاق مفید واقع شود.

### پیشنهاد های کاربردی

- ۱- به مشاورین و روانشناسان پیشنهاد می شود پژوهش حاضر را به صورت پروتکل اجرایی بر روی زوج های در آستانه طلاق اجرا نمایند. پروتکل اجرایی شامل فوتبال حسابی، لب خوانی، نوشیدن آب بر روی صندوق ویبراتور و غیره که شامل شوخی های بدنی می شوند و نباید رقابتی بین زوج باشد.
- ۲- پیشنهاد می شود جهت پیشگیری از طلاق و یا طی کردن دوران جدایی با کمترین آسیب و یا حتی مواجهه زوجین پس از جدایی، دوره های آموزش شوخ طبعی، میزان شوخی، نوع شوخی و همه ابعاد اثرگذار بر احساسات مرتبط با

شوخی به زوجین داده شود. در این حین بایستی توجه جدی به فرهنگ، اجتماع، بافت، بستر، استایل زندگی زوجین، فرزندان و خانواده‌هایشان گردد.

۳- پیشنهاد می شود جهت پیشگیری از طلاق و یا طی کردن بهتر فرایند جدایی با کمترین آسیب و یا حتی مواجهه زوجین با زندگی جدید پس از جدایی، دوره های آموزش بخشایشگری شامل بخشیدن خود و بخشیدن سایرین به زوجین داده شود.

۴- پیشنهاد می شود جهت پیشگیری از طلاق و یا طی کردن دوران جدایی با کمترین آسیب و یا حتی مواجهه زوجین پس از جدایی، دوره های آموزش خودشناسی و ارتقا عزت نفس به زوجین داده شود.

### پیشنهادات پژوهشی

به پژوهشگران آتی پیشنهاد می گردد:

تاثیر این متغیرها را برهم مورد پژوهش قرار دهند و رابطه علت و معلولی آن را بسنجند. از پژوهش های کیفی برای تحلیل رفتار زوجین درگیر جدایی با همین موضوع استفاده گردد تا نتایج این پژوهش ها مکمل هم شده و مسیر اصلاح و بهبود فراهم گردد.

### تقدیر و تشکر

این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده در سال ۱۴۰۲ می باشد. از استاد ارجمند جناب آقای دکتر مهراله سرگلزایی که مرا در این پژوهش راهنمایی نمودند و همچنین از مدیریت محترم مرکز مشاوره آرامش روان مشهد جناب آقای دکتر علیرضا یوسفی و سرکار خانم دکتر فاطمه کوبی که در انجام این پژوهش یاری رساندند، صمیمانه تشکر و سپاسگزاری می نمایم.

### منابع

محمدی، نوراله. (۱۳۸۴). بررسی مقدماتی اعتبار و قابلیت اعتماد مقیاس حرمت خود روزنبرگ. فصلنامه روانشناسان ایرانی، ۱ (۴)، ۳۱۳-۳۲۰.

برخوری، حمید؛ رفاهی، ژاله؛ فرح بخش، کیومرث. (۱۳۸۸). اثر بخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت، عزت نفس و شاد کامی دانش آموزان پسر پایه اول. رهیافتی نو در مدیریت آموزشی، ۲ (۵)، ۱۳۱-۱۴۴.

سادات خشوعی، مهدیه، عریضی، حمیدرضا، آقایی، اصغر، (۱۳۸۸)، ساخت و اعتباریابی پرسشنامه شوخ طبعی، SHQ، پژوهش های روانش شناختی، دوره ۱۲، شماره ۱ و ۲.

غباری بناب، باقر (۱۳۸۸)، استفاده از روش عفو و گذشت در اصلاح روابط بین فردی، مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران. اخوت، احمد. (۱۳۷۱). نشانه شناسی مطایبه. اصفهان: نشر فردا.

سی وارد، برایان لوک. (۱۳۸۱). مدیریت استرس. ترجمه مهدی قراچه داغی. تهران: نشر پیکان.

شولتز، دوان. پی. (۱۳۷۹). روان شناسی کمال (الگوهای شخصیت سالم). ترجمه گیتی خوشدل. تهران: نشر پیکان.

شولتز، دوان. پی. (۱۳۸۱). نظریه های شخصیت. ترجمه یوسف کریمی، فرهاد جمهری، سیامک نقشبندی، بهزاد گودرزی، هادی بحیرایی و محمدرضا نیکخو. تهران: نشر ارسباران.

فرانکل، ویکتور. (۱۳۷۱). انسان در جستجو معنی: پژوهشی در معنی درمانی. ترجمه مهین میلانی و نهضت صالحیان. تهران: انتشارات مترجم.

کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۳۷۵). اصول کافی (جلد ششم). ترجمه محمدباقر کمره ای. قم: انتشارات اسوه.

محدثی، جواد. (۱۳۸۴). اخلاق معاشرت. قم: مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی.

- مزلو، ابراهام. اچ. (۱۳۷۵). انگیزش و شخصیت. ترجمه احمد رضوانی. مشهد: موسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی احمد رضوانی.
- موحدی، هادی. (۱۳۸۳). یک هزار حدیث در یک صد موضوع: هر موضوع ده حدیث. قم: انتشارات ارم.
- فروتز، یعقوب. (۱۳۹۲). چالشهای خانواده معاصر و نوگرایی با تأکید بر طلاق در فرآیند گذار جمعیتی، فصلنامه مسائل اجتماعی ایران، دوره ۴، شماره ۲، صص ۱۰۵-۱۲۹.
- یوسف زاده و همکاران (۱۳۹۱)، تاثیر آموزش مهارت های فراشناختی بر خودکارآمدی دانش آموزان دختر دوره متوسطه، مجله روانشناسی مدرسه، دوره ۱، شماره ۸، صص ۱۳۳-۱۸۸.
- اکبری شایه و همکاران، یحیی (۱۳۹۱)، مقایسه عزت نفس، کمال گرایی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان نوجوان مصروع و غیر مصروع شهر اهواز، فصلنامه ایرانی کودکان استثنایی، سال یازدهم، شماره ۲، پاییز ۱۳۹۱.
- بهادری خسروشاهی، جعفر و خانجانی، زینب (۱۳۹۰)، ارتباط شوخ طبعی و رویدادهای استرس زای زندگی با افسردگی در دانشجویان.
- امینی، محمد و امینی، یوسف (۱۳۹۹). بررسی جامعه شناختی پدیده طلاق بر سلامت روانی و عزت نفس دانش آموزان دختر مقطع راهنمایی در شهرستان دزفول.
- پیمانی، حمیده و عابدی، فرشته (۱۳۹۸). بررسی رابطه شوخ طبعی و بخشش با سازگاری زناشویی در زنان متأهل خمینی شهر. چشم انداز امین. ۷: ص ۳.
- کاوه، سعید (۱۳۸۶). بهداشت روانی طلاق شناخت و بررسی عوامل موثر در طلاق و آشنایی با راه کارهایی در به حداقل رساندن عواقب آسیب زا و مشکل آفرین. تهران: سخن.
- خدابخشی کولایی آنهیتا، میرافضل نوشین سادات (۱۳۹۶) بررسی ارتباط بین سبک های شوخ طبعی و حمایت اجتماعی با رضایت جنسی در زنان سالمند متأهل. سالمندشناسی ۲
- پارکر، ص.، صادقی، م. و یابنده، م. (۱۳۹۲). کفایت روانسنجی مقیاس شفقت خود. روش ها و مدل های روانشناختی، ۱۳ (۴).
- ماتیو مک کی، پاتریک فیننگ. (۱۳۸۷). رشد و افزایش عزت نفس، ترجمه مهرناز شهرآرای. تهران: آسیم.
- براندن، ناتانیل. (۱۳۷۹). روانشناسی عزت نفس، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران: نشر نخستین
- عبداللهی، اعظم. (۱۳۸۴) رابطه پیشرفت تحصیلی با عزت نفس دانش آموزان پسر سال سوم دبیرستان رشته تجربی مدارس دولتی منطقه ۱۵ تهران، پایان نامه کارشناسی، رشته علوم تربیتی، دانشگاه پیام نورورامین.
- خندابی، لیلیا. (۱۳۸۷). بررسی تأثیر عزت نفس بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان، پایان نامه کارشناسی، رشته روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نورورامین.
- حیدری، زینب. (۱۳۸۱). بررسی ارزشیابی تحصیلی و عزت نفس، پایان نامه کارشناسی، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۷۱). بررسی رابطه منبع کنترل، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع دبیرستان، پایان نامه کارشناسی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۷۴). روشهای عزت نفس در کودکان و نوجوانان، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان تهران.
- براندن، ناتانیل. (۱۳۷۹). روانشناسی عزت نفس، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران: نشر نخستین.
- ستوده، هدایت الله. (۱۳۷۸). روانشناسی اجتماعی. تهران: انتشارات آوای نور.
- دهمرد، عبدالمجید؛ اویسی کهخا، رقیه؛ میر، مدینه (۱۴۰۱). بررسی رابطه عزت نفس و مولفه های آن با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان متوسطه دوم.

- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2012). *A beginner's guide to structural equation modeling*. Psychology Press.
- West, S. G., Finch, J. F. & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with non-normal variables: Problems and remedies, In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues and ...* 56-75), Sage, Thousand Oaks, 1995.
- Meyers, L. S., Gamst, G., & Guarino, A. J. (2016). *Applied multivariate research: Design and interpretation*. Sage publications.
- Kutner, M. H., Nachtsheim, C. J., Neter, J., & Li, W. (2004). *Applied Linear Statistical Models*. In *Applied Linear Statistical Models* (pp. 1396-1396).
- Huis in 't Veld, E. M. J., Vingerhoets, A. J. J. M., & Denollet, J. (2011). Attachment style and self-esteem: The mediating role of Type D personality. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1099-1103.
- Greenberger, E., Chen, C., Dmitrieva, J. and Farruggia, S. P. (2003). Item-wording and the dimensionality of the Rosenberg Self-Esteem Scale: do they matter? *Personality and Individual Differences* Volume 35, Issue 6, 1241-1254
- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Flock, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A. & Madia, B. P, "Evaluation of the Psychometric Properties of Two Forgiveness Scale," 20(3), 260-277, 2001.
- Allport, G. W. (1950). *The individual and his religion*. New York: Macmillan.
- Blanchard, E. B. Andrasik, F., Neff, D. F., Teders, S.j., Pallmeyer, T. P., Arena, J.G., Jurish, S. E., Saunders, N. L., & Ahles, T. A. (1982). Sequential comparisons of relaxation training and biofeedback in the treatment of three kinds of chronic headache. *Behavior Research and Therapy*, 20(5), 469-481.
- Cann, A., Holt, K., & Calhoun, L. G. (1999). The roles of humor and sense of humor in responses to stressors. *Humor: International Journal of Humor Research*, 12(2), 177-193.
- Cogan, R., Cogan, D., Waltz, W., & McCue, M. (1987). Effects of laughter and relaxation on discomfort thresholds. *Journal of Behavioral Medicine*, 10(2), 139-144.
- Collinson, D. L. (1988). Engineering humour: Masculinity, joking and conflict in shop-floor relations. *Organization Studies*, 9(2), 181-199.
- Dwyer, T. (1991). Humour, power and change in organizations. *Human Relations*, 44(1), 119.
- Forabosco, G. (1992). Cognitive aspects of the humor process: The concept of incongruity. *Humor: international Journal of Humor Research*, 5(1/2), 45-68.
- Freud, S. (1905). *Der Witz und seine Beziehungen zum Unbewussten*. {Jokes and Their Relation to the Unconscious.}. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag.
- Herth, K.A. (1993). Humor and the older adult. *Applied Nursing Research*, 6(4), 146-153.
- Klein, A. (1989). *Healing Power of Humor*. New York: Tarcher.
- Kuiper, N. A., & Martin, R. A. (1993). Humor and self-concept. *Humor: International Journal of Humor Research*, 6(3), 251-270.
- Langorch, W., Seer, P., Brodner, G., Kallinke, D., Kulick, B., & Heim, F. (1982). Behavior therapy with coronary heart disease patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 26(5), 465-484.
- Leboeuf, A. (1977). The effects of EMG feedback training on state anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 33(1), 251-253.
- Lefcourt, H. M., & Martin, R.A. (1986). *Humor and Life Stress: Antidote to Adversity*. New York: Springer- Verlag.



- Maddi, S.R., & Kobasa, S.C. (1984). *The Hardy Executive: Health and Stress*. Homewood, IL: Dow JonesIrwin Press.
- Martin, R. A. (1988). Humor and the Mastery of Living: Using Humor to Cope with the Daily Stresses of Growing Up. *Journal of Children in Contemporary Society*, 20(1-2), 135-154.
- Martin, R. A. (2001). Humor, Laughter, and physical health. *Psychological bulletin*, 127(4), 504-519.
- Martin, R.A., & Lefcourt, H. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1313-1324.
- 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.
- McGhee, P.E. (1983). The role of arousal and hemispheric lateralization in humor. In P.E. McGhee & J.H. Goldstein (Eds.), *Handbook of humor research* (Vol. I, pp. 109-134) New York: Springer-Verlag.
- McGhee, P.E. (2004). *Humor and Health*. Wilmington: Corexcel.
- Moody, R.A. (1978). *Laugh after Laugh: The Healing Power of Humor*. Locksonville, FL: Headwaters Press.
- Murstein, B.I., & Brust, R. G. (1985). Humor and interpersonal attraction. *Journal of Personality Assessment*, 49(6), 637-640.
- Prerost, F.J., & Ruma, C. (1987). Exposure to humorous stimuli as an adjunct to muscle relaxation training. *Psychology: A Quarterly Journal of Human Behavior*, 24(4), 70-74.
- Rodrigues, S.B., & Collinson, D.L. (1995). Having fun: Humour as resistance in Brazil. *Organization Studies*, 16(5), 739-768.
- Ruch, W. (1992). Assessment of appreciation of humor: Studies with the 3WD humor test. In C.D. Spielberger & J.N. Butcher (Eds), *Advances in Personality Assessment* (Vol. 9, pp. 27-75). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ruch, W. (1993). Exhilaration and humor. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 605-616). New York: Guilford Publications.
- Simpson, J. A., & Weiner, E. (1989). *The Oxford English dictionary* (2<sup>nd</sup> ed.)Oxford: Clarendon Press.
- Snyder, C. R. (1994). *The Psychology of Hope: you can get there form here*. New York: Free Press.
- Solomon, J. C. (1996). Humor and agine well: A laughing matter or a matter of laughing? *American Behavioral Scientist*, 39(3),249-271.
- Sultanoff, S.M. (1994). Choosing to be Amusing; Assessing an Individual's Receptivity to Therapeutic Humor. *Journal of Nursing Jocularly*, 4(4), 34-35.
- Sultanoff, S.M. (1995). What is Humor. *Therapeutic Humor*, IX (3),1-2.
- Sultanoff, S.M. (1999). Examining the Reasearch on Humor: Being Cautious About Our Conclusions. *Therapeutic Humor*, XIII, (3),3.
- Thomas, D.R., Shea, J.D., & Rigby, R.G. (1971). Conservatism and response to sexual humor. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 10(2), 185-186.
- Thorson J.A, & Powell F.C. (1993a). Sense of humor and dimensions of personality. *Journal of Clinical Psychology*, 49(6), 799-809.
- Thorson J.A, & Powell F.C. (1993b). Relationship of death anxiety and sense of humor. *Psychological Reports*, 72(3 Pt 2), 1364-1367.

- Ueno, Y. (1993). The relation between the attitude toward humor, aggression and altruism. *Shinrigaku Kenkyu*, 64(4), 247-254.
- Vaillant, G.E. (1977). *Adaptation to life*. Boston: Little, Brown.
- Whisonant, R. D. (1998). *The Effects of Humor on Cognitive Learning in a Computer Based Environment*. Virginia: Blacksburg.
- Wooten, P. (1991). Physiological Effects of Laughter. *Journal of Nursing Jocularly*, 1(3), 46-47.
- Wooten, P. (1996). Humor: an antidote for stress. *Holistic Nursing practice*, 10(2), 49-55.
- Ziolkowski, S. (2002). *Laughter*. Oxford university press.
- Ziv, A. (1976). Facilitating effects of humor on creativity. *Journal of Educational Psychology*, 68(3), 318-322.
- Ziv, A. (1984). *Personality and Sense of Humor*. New York: Springer Publishing Company.
- Ziv, A. (1987). The effect of humor on aggression catharsis in the classroom. *Journal of Psychology*, 121(4), 359-364.
- Torghesh M, Alipour A. Effect of humour on burnout and resiliency of nurses. *Journal of Holistic Nursing and Midwifery* 2015;25:57-64. [In Persian]
- Pérez-Aranda A, Hofmann J, Feliu-Soler A, Ramírez-Maestre C, Andrés-Rodríguez L, Ruch W, et al. Laughing away the pain: A narrative review of humour, sense of humour and pain. *Eur J Pain* 2019;23:220-233. [DOI:10.1002/ejp.1309]
- Sands, A., Thompson, E. J., & Gaysina, D. (2017). Long-term influences of parental divorce on offspring affective disorders: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, Volume 15, Issue2, pp 105-114.
- Gottman, J. M. (2014). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. New York: Psychology Press.
- Martin RA, Puhlik-Doris P, Larsen G, et al. Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the humor styles questionnaire. *J Res Person* 2003; 37(1): 48-75.
- Saroglou, V, Lacour C, Demeure M(2006). Bad Humor, Bad Marriage: Humor Styles in Divorced and Married Couples. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), pp. 94-121
- Kuiper N (2016). The Relationship Between Humor Styles and Forgiveness. URL: [.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4991043](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4991043).
- Savage BM, Lujan HL, Thipparthi RR, DiCarlo SE. Humor, laughter, learning, and health! A brief review. *Adv Physiol Educ* 2017;41:37-41. [DOI:10.1152/advan.00030.2017]
- Sbarra, D. A., Smith, H. L., & Mehl, M. R. (2012). When leaving your Ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological Science*, 23(3), 261-269.
- Wellenzohn S, Proyer RT, Ruch W. Humor-based online positive psychology interventions: a randomized placebo-controlled long-term trial. *J Posit Psychol* 2016;11:584-594. [DOI:10.1080/17439760.2015.1137624]
- Randler C, Wüst-Ackermann P, Demirhan E. Humor reduces anxiety and disgust in anticipation of an educational dissection in teacher students. *Int J Environ Sci Educ* 2016;11:421-432.
- Martin RA, Ford T, Eds. *The psychology of humor: an integrative approach*. Cambridge, Massachusetts: Academic press; 2018. [DOI:10.1016/B978-0-12-812143-6.00004-7]

Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., & Madia, B. P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology*, 20(3), 260-277.