

نقش شوخ‌طبعی در تاب‌آوری زنان در برابر فشارهای روانی روزهای قرنطینه بیماری کرونا

آسیه شریعتمدار^۱، مریم اعظمی^۲، سحر غفوری^۳، مریم مصباحی^۴
(صفحات ۱۳۷-۱۶۵)

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۲/۲۲ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۳/۱۰

چکیده

هدف: تاب‌آوری یک مولفه مثبت روان‌شناختی بوده که بر توانایی‌های فردی به منظور مقابله با رویدادهای ناگوار زندگی تمرکز دارد. عوامل متعددی در افزایش تاب‌آوری نقش دارند که از آن جمله می‌توان به زمینه‌های ژنتیکی و محیط و آموزش اشاره کرد. همچنین تاب‌آوری می‌تواند نقش تقویت‌کننده برای سیستم ایمنی بدن داشته باشد. شوخ‌طبعی یک ویژگی مثبت در زندگیست که برخی رویکردها همچون دیدگاه روانکاوی آن را یک راهبرد دفاعی مقابله با فشارروانی و نوعی تسکین‌می‌دانند. پژوهش‌ها نشانگر آن است که شوخ‌طبعی از طریق ارتقای تاب‌آوری نقش مهمی در بهبود عملکرد سیستم ایمنی در برابر فشارهای روانی ایفا می‌کند. پژوهش حاضر با هدف مطالعه کیفی نقش شوخ‌طبعی در تاب‌آوری زنان در برابر فشارهای روانی روزهای قرنطینه بیماری کرونا انجام شد. **روش:** این پژوهش از طریق مطالعه تجربه زیسته زنان در ایام شیوع این بیماری همه‌گیر، و با روش پدیدارشناسانه انجام شد. جامعه پژوهش شامل زنانی بود که به پرسش‌آیا شوخ‌طبعی در ایام قرنطینه در زندگی روزمره شما نقش داشت، پاسخ مثبت می‌دادند. نمونه‌گیری به صورت هدفمند و در دسترس صورت گرفت و شامل ۱۸ مشارکت‌کننده بود. ابزار پژوهش مصاحبه نیمه ساختاریافته و تجزیه و تحلیل یافته‌ها، به روش هفت مرحله‌ای کلایزی انجام شد. **یافته‌ها:** پس از کدگذاری مصاحبه‌ها و دسته‌بندی مضامین فرعی، در سوال اول هفت مضمون اصلی «کاهش سطح تنش، ایجاد تعادل در زندگی، جهت‌دهی

s_shariatmadar@yahoo.com

Maryam_azami58@yahoo.com

S.ghafori@ut.ac.ir

Ma.mesbahin@studdnt.alzahra.ac.ir

۱. نویسنده مسئول)، عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی.

۲. کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه علامه طباطبائی.

۳. کارشناسی ارشد راهنمایی و مشاوره. دانشگاه الزهرا.

۴. کارشناسی ارشد راهنمایی و مشاوره. دانشگاه الزهرا.

خلاقانه، فاصله گرفتن از ناملایمات، افزایش سطح شادی، تقویت روحیه بیماران، و همدلی با شرایط سخت دیگران» و مضمون هسته‌ای «انتخاب راهبردهای شوخ‌طبعی با کاهش تنش و جهت‌دهی خلاقانه زندگی، تعادل را به زندگی بازمی‌گرداند و موجب تاب‌آوری بیشتر افراد در برابر شرایط سخت دوران قرنطینه می‌شود.» و در سوال دوم ۵ مضمون اصلی «بهره‌گیری گسترده از منابع، شوخی هدفمند با محتوای گزینشی، کاربرد بداهه و خلاقیت، شوخی پیونددهنده، و شوخی متناسب با موقعیت» و مضمون هسته‌ای «شوخ‌طبعی افزایش‌دهنده تاب‌آوری متناسب با شرایط، خلاق و با هدف تقویت پیوندهای بین فردی صورت می‌گیرد.» به دست آمد. **نتیجه‌گیری:** پژوهش حاضر نشان داد شوخ‌طبعی می‌تواند تحمل شرایط سخت قرنطینه و حتی بیماری را آسان‌تر نموده و موجب مقابله مناسب‌تر با فشارروانی در شرایط بحران از طریق تقویت روحیه و ایجاد نشاط فردی گردد.

واژه‌های کلیدی: تاب‌آوری، قرنطینه، شوخ‌طبعی، فشارروانی، مطالعه کیفی

مقدمه

تاب‌آوری^۱ در طی سه دهه گذشته در حوزه روان‌شناسی مثبت‌نگر مورد توجه واقع گردیده است. تاب‌آوری به معنای «سازگاری مثبت» با رویدادهای ناگوار زندگی است که با تمرکز بر قدرت و توانایی‌های فردی به جای تمرکز بر نقاط ضعف افراد پرورش می‌یابد (اوپن‌شاو^۲، ۲۰۱۱). از نظر کانر^۳ (۲۰۰۳) تاب‌آوری عاملی مهم برای مقابله با فشارروانی است. تایت^۴ (۲۰۰۲) پیامدهای تاب‌آوری بالا یا پائین را در افراد مختلف متفاوت ارزیابی نموده است، و آلورد^۵ (۲۰۰۵) با تاکید بر برخی زمینه‌های ژنتیکی در افراد دارای تاب‌آوری بالا، این مهارت را قابل یادگیری معرفی نموده و آن را نقطه مقابل آسیب‌پذیری می‌داند (تایت، ۲۰۰۲، کانر، ۲۰۰۳، و آلورد، ۲۰۰۵، به نقل از کرد میرزا نیکوزاده، ۱۳۹۰). در زمینه تاب‌آوری و تأثیر مثبت آن بر بیماری‌های صعب‌العلاج یا مرگ‌بار، پژوهش‌های

1. Resiliency.
2. Openshaw, K. P.
3. Conner.
4. Tiet.
5. Alvord.

متعددی همچون پژوهش بنانو^۱ (۲۰۰۴) درباره تأثیر تاب‌آوری و حوادث و ضربه‌های روانی، مطالعه تاملینسون و چاکسرافت^۲ (۲۰۱۱) در زمینه تأثیر استرس و تاب‌آوری در بیماران مبتلا به ناراحتی قلبی، پژوهش کنت، ریورس و رن^۳ (۲۰۱۵) در زمینه مبتلایان به اختلال استرس پس از سانحه و تأثیر تاب‌آوری در کاهش علایم آن، همچنین پژوهش مومنی، جلیلی، محسنی، کرمی، سعیدی و احمدی (۱۳۹۴) در زمینه تأثیر تاب‌آوری بر روی فشارروانی نوجوانان مبتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، و پژوهش فتح‌علیزاده (۱۳۹۶) درباره زنان مبتلا به سرطان پستان و مطالعه تأثیرات تاب‌آوری در آنها و مواردی نظیر این پژوهش‌ها انجام شده است. مثلاً پژوهش‌های ایزدی‌اونجی، حسنی، رخشان و علوی‌مجد (۱۳۹۵) و بشارت و رامش (۱۳۹۷) نشان داده است تاب‌آوری بالا، بر بهبود عملکرد سالمندان دارای بیماری‌های مزمن و نیز کاهش شدت بیمارهای قلبی و عروقی مؤثر است.

تاب‌آوری موجب تعدیل نقش فشارروانی بر عملکرد سیستم ایمنی بدن و نقش آن در مقابله بدن با بیماری‌ها می‌شود. فشارروانی و فرایندهای هیجانی مثبت و منفی به طور مستقیم بر عملکرد سیستم ایمنی بدن انسان تأثیر می‌گذارد (سپهری‌نژاد، مومنی، گرجی و سحاب‌نگاه، ۱۳۹۸) و در نتیجه استرس موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌گردد (خوانساری و راد، ۱۳۷۷؛ غفوریان بروجردنیا، همتی، شیروی و حمید، ۱۳۸۹). همچنین پژوهش نریمانی، خنیا، ابوالقاسمی، گنجی و مجیدی (۱۳۸۵)، نشان داد که مقابله مناسب و کاهش استرس بر بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری‌ها تأثیر به‌سزایی دارد. نتایج پژوهش پیری‌کامرانی، دهقان و بشیری (۱۳۹۴) بر روی مبتلایان به بیماری ام‌اس نیز موید این نکته می‌باشد که آموزش تاب‌آوری در کاهش فشارروانی و عوارض بیماری ام‌اس تأثیرگذار می‌باشد. گالو، چید و براکن^۴ (۲۰۰۴) الگویی را معرفی

1. Bonanno, G. A.

2. Tomlinson LA, Cockcroft JR.

3. Kent, M. Rivers C, T & Wrenn, G.

4. Gallo, Linda C., Ghaed, Shiva G. & Bracken, Wendy S.

نمودند که در این الگو، افراد زمانی دچار بیماری می‌شوند که اولاً زمینه زیستی و روانی مربوطه را داشته باشند، ثانیاً تحت فشار روانی قرار بگیرند. در واقع ماشه چکان ابتلا به بیماری، فشار روانی است. از سوی دیگر آن‌چنان‌که پژوهش‌نقیبی، سعیدی و خزائی (۱۳۹۷) نشان داد، مدیریت فشار روانی از طریق افزایش امیدواری و شادکامی موجب تاب‌آوری بیشتر و کمک به درمان بیماری‌های صعب‌العلاج می‌شود.

سال‌ها پیش هولمز و راهه^۱ (۱۹۶۷)، به نقل از فلناگن و فلناگن، ترجمه شریعتمدار، (۱۳۹۵) در تحقیق خود میزان فشار روانی حوادث مختلف را بر اساس شدت شان از نظر اشخاص درجه‌بندی نمودند. در بررسی آنان فشار روانی ناشی از بیماری یا مجروحیت شخص، پس از رویداد مرگ یکی از عزیزان تلقی شده است. در این میان بیماری‌های واگیردار که به صورت اپیدمیک و پاندمیک شیوع دارند، فشار روانی بیشتری را بر افراد جامعه وارد می‌کنند. به ویژه این بیماری‌ها ضرورت فاصله‌گیری اجتماعی و قرنطینه شدن را به همراه دارند. هدف از قرنطینه شدن یا وضعیت خاص جدایی و محدودیت افرادی که به طور بالقوه در معرض یک بیماری مسری قرار گرفته‌اند، جلوگیری از شیوع بیماری و خطر ابتلای افراد است. با این روش افراد ناقل یا مبتلای بدون علامت و بیماران مشخص شده، و زنجیره انتقال منقطع می‌گردد. سابقه استفاده از این راهبرد به سال ۱۱۲۷ در ونیز ایتالیا برمی‌گردد (نیومن^۲، ۲۰۱۲). بر اساس پژوهش بروک، وبستر، اسمیت، وودلند، وسلی، گرینبرگ، روبین^۳ (۲۰۱۹) اعمال محدودیت‌های رفت و آمد در سطح شهر و قرنطینه خانگی دارای آثار روان‌شناختی سوئی بر روی افراد است. مطالعه مربوط به قرنطینه کرونا و ویروس ۲۰۱۹، همچنین مورد مشابه در سال ۲۰۰۳ چین و کانادا در زمان شیوع سندرم حاد تنفسی سارس نشان داد اثرات روان‌شناختی منفی، همچون فشار روانی پس از سانحه، اختلال خواب، اختلال هیجان، افسردگی، استرس، خلق پایین و

1. Holmes, Rahe.

2. Newman, K.

3. Brooks S, Webster R, Smith L, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, Rubin G.

تحریک‌پذیری از جمله پیامدهای بیماری‌های همه‌گیر هستند (پلیزی، لین و پری^۱، ۲۰۲۰). با توجه به شرایط ویژه بیماری کووید ۱۹ از لحاظ شیوع سریع و گسترده و تبعات منفی آن به لحاظ مرگبار و خطرناک بودن، لزوم افزایش تاب‌آوری در افراد بیش از پیش احساس می‌شود (عرفان، نعیم و جواد^۲، ۲۰۲۰).

همچنین با توجه به ویژگی خاص بیماری‌های همه‌گیر و فشار روانی ناشی از ابتلا به بیماری برای افراد، و الزام حضور آنها در قرنطینه و حفظ حدود روابط انسان‌ها با یکدیگر برای پیشگیری از بیماری، نیاز به مکانیزم‌های مقابله‌ای مناسب برای حفظ سلامت روانی احساس می‌شود. شوخی به عنوان فعالیتی مفرح با شمول جهانی و مثبت، در قالب‌های گفتاری، نوشتاری و عملی با هدف سرگرمی مورد اتفاق واقع گردیده است (مارتین^۳، ۲۰۰۷). در واقع شوخ طبعی سازه‌ای است که در طی دو دهه اخیر مورد توجه محققان حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا واقع شده (سلیگمن^۴، ۲۰۰۰) و به عنوان یک صفت شخصیتی متمایزکننده افراد از یکدیگر، و با نمودهای رفتاری و توانمندی‌های ویژه در خندیدن و خندانیدن بروز پیدا می‌کند (فینگلد و مازلا^۵، ۱۹۹۳). همچنین از شوخ طبعی تحت عنوان یکی از ویژگی‌های مومن در روایتی از امام صادق علیه السلام یاد شده است (قمی، ۱۴۰۳ ه ق).

شوخ طبعی راهی برای جایگزین کردن انگیزه‌های غیرقابل پذیرش با یک حالت لذت‌بخش است که پرخاشگری و بدبینی را با خندیدن جایگزین می‌کند. شوخ طبعی همچنین به عنوان یک مکانیزم دفاعی سازگارانه از سوی نظریه پردازان حوزه روان‌شناسی معرفی می‌شود که فروید آن را بالاترین فرایند دفاعی می‌داند. در واقع نظریه تسکین که متعلق به اسپنسر و منقول از فروید، و یکی از مشهورترین دیدگاه‌ها در زمینه شوخی و

1. Polizzi, C, Lynn, S, J & Perry, A.
2. Naeem F, Irfan M, Javed A.
3. Martin, R. A.
4. Seligman, M.
5. Feingold, A., & Mazzella, R.

شوخی طبیعی است به این نکته می‌پردازد که شوخی به عنوان روشی با جامعه‌پذیری بسیار بالایی خود، راهی برای رهایی از تنش و فشارهای روانی می‌باشد (خشوعی، ۱۳۸۶). نتایج پژوهش سادات و بدری گرگری (۱۳۹۷) موید این نکته بود که شوخی طبیعی می‌تواند موجب کاهش اضطراب و استرس دانش‌آموزان شده و به این ترتیب میزان یادگیری آن‌ها را افزایش دهد.

این مهم که طنز و شوخی می‌تواند نقش تعدیل‌کننده‌گی در کاهش استرس ایفا کند، به عنوان یک حقیقت مطرح است. کن، هالت و کالهان^۱ (۱۹۹۹) نقش تعیین‌کننده‌ای را برای شوخی و شوخی طبیعی در کاهش اضطراب و استرس مطرح نمودند. در یک پژوهش مروری با عنوان "شوخی طبیعی و تاب‌آوری: به سمت یک مدل فرایند رشد و سازش" (کویپر^۲، ۲۰۱۲) مشخص شد در اکثر تحقیقات افزایش شوخی طبیعی عاملی برای بالا رفتن تاب‌آوری به حساب می‌آید و موجب کاهش استرس، موفقیت در مواجهه با شرایط آسیب‌زا، افزایش بهزیستی روان‌شناختی و تقویت تجربیات مثبت زندگی می‌شود. پژوهش‌های انجام شده در زمینه مطالعه شوخی طبیعی و تأثیر آن بر فشارروانی و اضطراب حاکی از آثار مثبت این مولفه می‌باشد. در پژوهشی با عنوان نقش شوخی طبیعی و طنز در پاسخ به عوامل استرس‌زا که توسط کن، هالت و کالهان (۱۹۹۹) بر روی ۹۶ نمونه دانشجوی در حال تحصیل با میانگین سنی ۲۰/۳ سال انجام شد، نشان داد شوخی طبیعی به شیوه نمایش فیلم طنز بر روی کاهش هیجانات منفی و کاهش استرس تأثیرگذار است. همچنین نشان داده شده است که شوخی طبیعی بر روی کاهش فشارروانی و درد، و همچنین افزایش تاب‌آوری در برابر بیماری‌ها و حتی پیشگیری از آن‌ها، آثار مثبتی دارد (پسندیده و زارع، ۱۳۹۵). در زمینه تأثیر خنده بر کاهش اضطراب و افزایش سطح سلامت عمومی بدن می‌توان به پژوهش بهزادی، شهیدی، فرخی و جعفری (۱۳۹۲) نیز اشاره داشت.

1. Cann, A., Holt, K., & Calhoun, L. G.

2. Kuiper, N.

پژوهش‌های صورت‌گرفته در زمینه شوخ طبعی و آثار مثبت آن بر کاهش فشار روانی و افزایش سطح تاب‌آوری افراد در موقعیت‌های استرس‌آور عموماً با روش‌های کمی انجام گرفته‌اند، اما شواهد کمی برای تأیید تأثیر شوخ طبعی بر شرایط قرنطینه وجود دارد. با توجه به نظر آلود (۲۰۰۵) در مورد امکان یادگیری تاب‌آوری و پژوهش‌های نشان‌دهنده ارتباط شوخ طبعی و تاب‌آوری، هدف پژوهش حاضر مطالعه کیفی و تجربه زیسته زنان در زمان بحران ناشی از بیماری همه‌گیر کرونا و لزوم حفظ شرایط قرنطینه در منزل، و استفاده از مکانیزم شوخ طبعی و تأثیرات احتمالی آن بر کاهش پیامدهای منفی روان‌شناختی این وضعیت انجام شده است.

روش:

مطالعه حاضر با استفاده از روش پدیدارشناسی انجام شده است. روش پدیدارشناسی، کشف پدیده مورد نظر پژوهشگر را از طریق مطالعه تجربه زیسته افراد محقق می‌سازد (پیراوی و نک، ۱۳۹۸). این پژوهش نیز به منظور کنکاش نقش شوخ طبعی در تاب‌آوری زنان در مقابل فشارهای روانی قرنطینه در ایام کرونا و با استفاده از راهبرد پدیداری توصیفی انجام شده است. جامعه مورد پژوهش زنان ایرانی بودند که به پرسش آیا شوخ طبعی در ایام قرنطینه در زندگی روزمره شما نقش داشت، پاسخ مثبت می‌دادند. نمونه به صورت در دسترس و از طریق فضای مجازی با اطلاع‌رسانی محققان و پس از اعلام داوطلب شدن انتخاب شد. مشارکت‌کنندگان به دلیل شرایط قرنطینه در فضای مجازی مورد مصاحبه نیمه‌ساختاری قرار گرفتند. مصاحبه‌شوندگان شامل زنان متأهل در رده سنی ۲۱ تا ۵۸ سال و با تحصیلات کارشناسی و کارشناسی ارشد بوده‌اند. مدت مصاحبه به طور متوسط برای هر مصاحبه در حدود ۱ ساعت بوده است. مصاحبه ابتدا با بیان هدف تحقیق و اصول اخلاقی آغاز شد و سپس در مورد میزان استفاده از شوخ طبعی از مشارکت‌کنندگان پرسش به عمل آمد. سوالات مصاحبه در مورد میزان

کاربرد شوخ‌طبعی، انواع و کیفیت شوخ‌طبعی‌ها و نقش آن در تحمل شرایط قرنطینه بود. پرسش‌هایی نظیر این‌که: در ایام قرنطینه، شوخ‌طبعی چه تأثیری در کنترل اوضاع و مدیریت استرس برای شما داشته است؟ در مورد تأثیرگذاری شوخی‌ها و لطیفه‌ها، می‌توانید حال اکنون خود را با ابتدای دوره قرنطینه مقایسه و وصف کنید؟ تا چه میزان با استفاده از شوخی خانواده خود را آرام می‌کردی؟ شوخ‌طبعی چه تأثیری بر زندگی روزمره شما داشته است؟ و... مصاحبه‌ها تا اشیاع داده‌ها ادامه یافت و پس از آن برای اطمینان تا سه مصاحبه ادامه پیدا کرد. تعداد افراد نمونه ۲۳ نفر بود که ۵ نفر به دلیل عدم استفاده فعالانه از شوخ‌طبعی از تحلیل نهایی حذف و در نهایت ۱۸ مصاحبه‌کدگذاری و تحلیل شد. از تحلیل مصاحبه‌های انجام شده برای سوال اول ۹۶ کد اولیه، ۳۲ کد فرعی و ۷ کد اصلی، و همچنین برای سوال دوم ۶۱ کد اولیه، ۱۶ کد فرعی و ۶ کد اصلی به دست آمد. برای تحلیل اطلاعات از روش هفت مرحله‌ای کلایزی استفاده شده است. در مرحله نخست ثبت مصاحبه‌های انجام شده و مطالعه چندباره آنها و سپس در مرحله دوم با تعیین جملات و عبارات مرتبط با پدیده مورد نظر، اقدام به استخراج مفاهیم مذکور از مصاحبه در طی مرحله سوم گردید. در مرحله چهارم دسته‌بندی مفاهیم مستخرج از مصاحبه‌ها بر اساس تشابه موضوعی صورت پذیرفت. در طی پنجمین مرحله دسته‌بندی‌های انجام شده نیز طبقات کلی‌تر را به وجود آوردند. در مرحله ششم یک توصیف جامع از طبقات به صورت یک بیان واضح و بدون ابهام ارائه گردید و در نهایت فرایند اعتباربخشی یافته‌ها با مراجعه به نمونه مورد پژوهش انجام شد. به منظور اعتباربخشی به یافته‌ها، کدهای حاصل از تحلیل مصاحبه‌ها با بیانی واضح به مشارکت‌کنندگان ارائه شده و درباره صحت دریافت پژوهش‌گراز گفته‌ها بررسی به عمل آمد (امامی سیگارودی، دهقان نیری، رهنورد و نوری سعید، ۱۳۹۱).

یافته‌های پژوهش

مطالعه پیش‌رو با هدف بررسی نقش شوخ طبعی در تاب‌آوری زنان در برابر فشارهای روانی روزهای قرنطینه بیماری کرونا انجام شده است. نتایج حاصل از تحلیل مصاحبه‌های انجام شده، گزارش و جداول مربوط به کدهای فرعی، اصلی و هسته‌ای در ادامه خواهد آمد.

پرسش اول: راهبردهای شوخ طبعی ارتقادهنده تاب‌آوری زنان در برابر فشارهای روانی دوران قرنطینه چیست؟

از تحلیل داده‌ها ۳۲ مضمون فرعی به دست آمد که در ۷ مضمون اصلی طبقه‌بندی شد. مضامین مستخرج از مصاحبه‌ها در جدول زیر گزارش شده است:

جدول ۱: راهبردهای شوخ طبعی ارتقادهنده تاب‌آوری زنان

مضمون هسته‌ای	مضامین اصلی	مضامین فرعی
انتخاب راهبردهای شوخ طبعی با کاهش تنش و جهت‌دهی خلاقانه زندگی، تعادل را به زندگی بازمی‌گرداند و موجب تاب‌آوری بیشتر افراد در برابر شرایط سخت دوران قرنطینه می‌شود	کاهش سطح تنش	از بین بردن تنش و تعارض
		کاهش نگرانی نسبت به پیامدهای دراز مدت بیماری
		رهایی از دغدغه‌ها و از غم‌ها
		ممانعت از غلبه استرس بر فضای خانوادگی
	ایجاد تعادل در زندگی	شوخی وسیله ایجاد تعادل بین روابط شاد و عبادت فردی در سختی
		انعطاف پذیری نقش‌ها در شرایط قرنطینه تحمیلی
		تبدیل موقعیت تلخ به موقعیت شاد و قابل تحمل
		حمله به ترس و استرس، بزرگنمایی شرایط و خندیدن به عامل آن
		توجه آگاهانه به سرگرمی‌های شاد و ارتقا ایمنی بدن
	جهت‌دهی خلاقانه زندگی	نگاه نو و خندیدن به شرایط قرنطینه
		گذران هدفمند اوقات قرنطینه با چاشنی شوخ طبعی و رهایی از دغدغه‌ها
		خلق دیدگاهی خوش بینانه در شرایط گریزناپذیر

مضمون هسته‌ای	مضامین اصلی	مضامین فرعی
		تبدیل شرایط تحمیلی به موقعیت آگاهی، انتخاب و یادگیری
		شوخی موجب تعالی و درک بهتر خود
		خلق موقعیتی برای حال خوب از شرایط جدی
		کنش شوخ‌طبعی مولد واکنش متقابل
	فاصله گرفتن از نامالایمات	دور شدن از نگرانی‌ها و نامالایمات
		فاصله گرفتن از مشکل و پیگیری روند زندگی
		جلوگیری از نشخوار افکار منفی
	افزایش سطح شادی	شادی همراه با عزیزان و تغییر روحیه
		خلق لحظات شاد و کوتاه شدن زمان بحران
		وقت مشترک با فرزند برای لطیفه‌های مجازی
		گذران اوقات با سوژه‌های خنده‌دار
	تقویت روحیه بیماران و مراقبان	کمک به کاهش رنج مبتلایان
خلق محیط شاد برای بالابردن روحیه بیمار		
مواجهه با بیماری و پذیرش بدون اغراق آن		
ارتباط با بیمار از طریق ارسال مطالب خنده‌دار و مدیریت استرس		
تماشای برنامه‌های طنز و غلبه بر سختی‌های بیمار		
سازگاری با موقعیت بیماری		
خندیدن به بیماری و تقویت روحیه		
همدلی با شرایط سخت دیگران	همدلی با فرزند در شرایط سخت آموزشی و کاهش تنش	
	گفتگوی همدلانه در مورد نیازها بدون ایجاد تنش	

همان‌گونه که در جدول بالا مشاهده می‌شود، مضمون هسته‌ای به دست آمده از تحلیل مصاحبه‌ها عبارت است از: «انتخاب راهبردهای شوخ‌طبعی با کاهش تنش و جهت‌دهی خلاقانه زندگی، تعادل را به زندگی بازمی‌گرداند و موجب تاب‌آوری بیشتر افراد در برابر شرایط سخت دوران قرنطینه می‌شود.» در بخش بعدی مضامین اصلی به همراه

درصد رخداد در نمونه و به ترتیب فراوانی رخداد، مضامین فرعی و چکیده‌ای از گفته‌های مشارکت کنندگان گزارش شده است:

۱. کاهش سطح تنش (۷۸/۹۴٪). این مضمون از ۱۵ مصاحبه به دست آمد و شامل

مضامین فرعی زیر است:

• **از بین بردن تنش و تعارض**

کد ۱: همسر طبق عادت همه جارو ضد عفونی می‌کنه، یه بار وقتی خریدها رو برداشتم داد زد: دست به اینا نزن، و من گریه افتادم، ازم عذرخواهی کرد... رفتیم فیلم کمدمی دیدیم،... همه مون خندیدیم.

• **کاهش نگرانی نسبت به پیامدهای دراز مدت بیماری**

کد ۱: لطیفه‌ها و کلیپ‌های فضای مجازی رو می‌بینیم و می‌خندم، ولی دیگه هرچی می‌گذره هم می‌خندم هم فکرمی‌کنم... مثلاً اگه بچه‌ها مدرسه نرن چی می‌شه....

• **رهایی از دغدغه‌ها و از غم‌ها**

کد ۱: دخترم لطیفه‌های فضای مجازی رو برام می‌گه خیلی می‌خندم و می‌گم چقدر خوبه مثل بچه‌ها رها باشیم و دغدغه نداشته باشیم

• **ممانعت از غلبه استرس بر فضای خانوادگی**

کد ۳: هر وقت با خانواده‌هامون حرف می‌زدیم حتی اگر خوب نبودیم وانمود می‌کردیم شادیم و براشون مسخره بازی درمی‌آوردیم. حتی همسرم چندتا کلیپ طنز ساخت، نمونه‌های اینستا رو می‌دیدیم و می‌ساختیم و برای خانواده‌هامون می‌فرستادیم تا مطمئن شن که حالمون خوبه.

۲. ایجاد تعادل در زندگی (۶۳/۱۵٪). این مضمون از ۱۲ مصاحبه به دست آمد و

شامل مضامین فرعی زیر است:

• **شوخی وسیله ایجاد تعادل بین روابط شاد و عبادت فردی در سختی**

کد ۱: اگر شوخیا نبود، کارهایی مثل دعا کردنهام بیشتر می‌شد. شروع به کارهایی

می‌کردم که فکر می‌کردم باید انجام بدم مثلاً حسابی حلالیت می‌طلبیدم... شاد کردن دیگران کار خوبی

• انعطاف‌پذیری نقش‌ها در شرایط قرنطینه تحمیلی

کد ۶: در موقعیت‌های مختلف شوخ‌طبعی کمک من می‌کند که به هدف خودم یعنی هدف متعالی و بالنده داشتن منجر بشه

• تبدیل موقعیت تلخ به موقعیت شاد و قابل تحمل

کد ۶: در نقش همسری از طنز موقعیت استفاده می‌کنم و یک موقعیت تلخ را به یک موقعیت شاد و قابل تحمل تبدیل کردم.

• حمله به استرس و خندیدن با بزرگنمایی عامل آن

کد ۴: اغراق توی نگرانی‌ها تو حالت طنز، از فشار این روزا می‌کاهه

• توجه آگاهانه به سرگرمی‌های شاد و ارتقا ایمنی بدن

کد ۳: وقتی سریال پایتخت می‌دیدم چون سریال شادی بود، حس کردم چقدر خوبه حالا که کار دیگه‌ای نمی‌تونیم بکنیم فیلم ببینیم. چون منم باید کامل استراحت می‌کردم تا سیستم ایمنی‌ام ضعیف نشه و خودمو سرگرم می‌کردم

۳. جهت‌دهی خلاقانه زندگی (۵۷/۸۹٪). این مضمون از ۱۱ مصاحبه به دست آمد و شامل مضامین فرعی زیر است:

• نگاه نو و خندیدن به شرایط قرنطینه

کد ۸: آنچه باعث خنده می‌شه جو کلی جامعه است، شست‌وشوی، استرس گرفتن و خونه موندن

• گذران هدفمند اوقات قرنطینه با چاشنی شوخ‌طبعی

کد ۲: با مامان و بابام شبها با هم یه کتابی می‌خوندیم به اسم ده فرمان، ته کتاب یه عالمه سؤالهای چالش برانگیز داشت که توی جواب دادن‌ها خیلی می‌شد طنز بازی کرد

• خلق دیدگاهی خوش‌بینانه در شرایط گریزناپذیر

کد ۲: اولین قدم برای فعالیت نشا‌ط‌آور تغییر نگاهه، تا نگاه آدم درست نشه و مثبت اندیش نباشه دنیای آدم جز رنگهای تیره رنگی نداره

• تبدیل شرایط تحمیلی به موقعیت آگاهی، انتخاب و یادگیری

کد ۳: وقتی متوجه شدیم کرونای همسر مثبته و رفتیم دکتر، همسر گفت این مردم چه راحت دارن می‌رن و می‌آن، بیا مته یه دوربین مخفی من میام جلو میگم خانم من کرونا دارم خانم چرا فرار نمی‌کنی؟ چرا نمی‌ترسی؟ تا ببینیم مردم چه باز خوردایی میدن؟!... بلکه اینا هم به خودشون بیان

• شوخی موجب تعالی و درک بهتر خود

کد ۶: من می‌گم اون کسی که انتخاب شادی رو داره آگاهانه، به درک بهتری از خودش رسیده و این فرد عارفه

• خلق موقعیتی برای حال خوب از شرایط جدی

کد ۲: هر روز ورزش می‌کردیم و چون بعضی حرکت‌ها سخت بود کلی جلوه طنز پیدا می‌کرد خودمون اینقدر می‌خندیدیم اشکمون در می‌اومد

• کنش شوخ طبعی مولد واکنش متقابل

کد ۳: چون می‌خواستیم به خونواده‌هامون روحیه بدیم خیلی باهاشون اینکارارو می‌کردیم اونها هم سعی می‌کردن به ما روحیه بدن، کلی کلیپ طنز میفرستادن و یا مثلا برام تولد گرفتن و...

۴. فاصله گرفتن از ناملایمات (۵۷/۸۹٪). این مضمون از ۱۱ مصاحبه به دست آمد و شامل مضامین فرعی زیراست:

• دور شدن از نگرانی‌ها و ناملایمات

کد ۱: اگر این شوخی‌ها نبود، روزهای قرنطینه شاید خیلی بالغانه فکر می‌کردم و نگرانیهام بیشتر می‌شد

• فاصله گرفتن از مشکل و پیگیری روند زندگی

کد ۳: مثلاً قبل از اینکه شوخی کنیم و حالمون بهتر بشه حوصله اینکه به خودم برسیم نداشتم اما بعد از اون شوخی‌ها، حرف زدن‌ها، فیلم دیدن و سرگرمی‌ها حالم بهتر می‌شد و به خودم می‌رسیدم...

• **جلوگیری از نشخوار افکار منفی**

کد ۳: با این سرگرمی‌ها دیگه بیکار نبودیم که فکرای بد بکنیم
۵. افزایش سطح شادی (۵۲/۶۳٪). این مضمون از ۱۰ مصاحبه به دست آمد و شامل مضامین فرعی زیر است:

• **شادی همراه با عزیزان و تغییر روحیه**

کد ۵: طنزها رو سعی می‌کردم برای همه به اشتراک بذارم تا فضای روحی عوض شه

• **خلق لحظات شاد و کوتاه شدن زمان بحران**

کد ۳: در طول ایام بیماری همسرم نباید می‌رفتم تواتاقی که همسرم هست، می‌رفتم تو آشپزخونه و آرایش مسخره یا لباسای مسخره می‌پوشیدم و مثلاً دوتایی خزپارتی می‌گرفتیم... و این مسخره‌بازی‌ها کمکمون می‌کرد بگذره...

• **وقت مشترک با فرزند برای لطیفه‌های مجازی**

کد ۶: چند روزه که با دخترم لطیفه می‌خونیم و کلیپهای خنده‌دار می‌بینیم

• **گذران اوقات با سوژه‌های خنده‌دار**

کد ۷: توی گروهی که با دوستام داشتیم در مورد سوژه‌های خنده‌دار حرف می‌زدیم و می‌خندیدیم

۶. تقویت روحیه بیماران و مراقبان (۱۰/۵۲٪). این مضمون از ۲ مصاحبه به دست آمد و شامل مضامین فرعی زیر است:

• **کمک به کاهش رنج مبتلایان**

کد ۶: شوخ طبعی باعث شد که درداش تا حدی کم بشه و سر صحبت هم باز شد به طوری که روزهای بعد هم با هم صحبت می‌کردیم

- **خلق محیط شاد برای بالابردن روحیه بیمار**
کد ۷: این بیماری اینطوری که میگن خیلی روحیه می‌خواد و همسر من هم خیلی آدم تلقین‌پذیری هست و محیط خیلی روش اثر داره، پس باید براش شرایط شادی را فراهم کنم
- **مواجهه با بیماری و پذیرش بدون اغراق آن**
کد ۱۱: ولی کلا شوخ طبعی در مواجهه با مشکلات به جدی نگرفتن مریضی خیلی کم‌کمون کرد...
- **ارتباط با بیمار از طریق ارسال مطالب خنده‌دار و مدیریت استرس**
کد ۳: همسر در اتاق خواب قرنطینه بود... تو اینستا می‌چرخیدم و کلیپ‌های خنده‌دارشو برا همسر می‌فرستادم و با شاد کردن اون استرس کم‌تر شد
- **تماشای برنامه‌های طنز و غلبه بر سختی‌های بیمار**
کد ۳: اما خودم سعی کردم کارای شاد کنم، هرچی فیلم طنز بود می‌گرفتم و می‌دیدم... قبل از این کارها مدام فکرای بدی به سرم می‌زد. اینطوری روحیم خیلی بهتر شد و این ایام سخت سپری شد
- **سازگاری با موقعیت بیماری**
کد ۹: من چند روز اول حالم خیلی بد بود. چند روز اول اصلا حوصله شوخی نداشتم بهم خیلی سخت می‌گذشت اما وقتی سرگرمی و شوخ طبعی چاشنی کار شد خیلی اوضاع بهتر شد
- **خندیدن به بیماری و تقویت روحیه**
کد ۳: تو اون وضعیت همسر داشتم مسخره‌بازی درمی‌آورد، و این شوخی برا خودمون خنده‌دار و جالب بود و فکرمی‌کنم همسر حالش بهتر شد منم همینطور...
۷. همدلی با شرایط سخت دیگران (۱۰/۵۲٪). این مضمون از ۲ مصاحبه به دست آمد و شامل مضامین فرعی زیر است:

• همدلی با فرزند در شرایط سخت آموزشی و کاهش تنش

کد ۱۲: در حال آموزش مجازی دخترم گیج شده بود. بهم گفت این چی بود که خانمه داد؟ اعشار. منم دستمال کاغذی به بالای لبم که مرطوب بود چسبوندم یک حالت سیبیل سفید کلفت درومد. گفتم من لوراکسم در سرزمین آجیلی. آرزو می‌کنم که اگر کتاب ریاضی بود هیچوقت اعشار نداشت. می‌دیدم که سگرمه‌های دخترم باز می‌شد... این کار موجب شد که حال جفتمون خوب بشه"

• گفتگوی همدلانه در مورد نیازها بدون ایجاد تنش

کد ۱۰: بعضی اوقات هم مهم‌ترین حرفهایی که نمی‌تونم بزنم رو با شوخی و ظرافت می‌گم مثلاً کلی در قالب طنز به بابام گفتم توی این وضعیت اقتصادی باید حواسش به همه بچه‌هاش باشه: مثل یه خروس که بچه‌هاش رو می‌گیره زیر بال و پرش. واقعا می‌ره توی فکر و خیلی مواقع هم تأثیر داره

پرسش دوم: شوخ‌طبعی زنانی که آن را به عنوان وسیله‌ای برای کاهش استرس استفاده می‌کنند، چه ویژگی‌هایی دارد؟

از تحلیل داده‌ها ۱۶ مضمون فرعی به دست آمد که در ۵ مضمون اصلی طبقه بندی شد. مضامین مستخرج از مصاحبه‌ها در جدول زیر گزارش شده است:

جدول ۲: ویژگی‌های شوخ‌طبعی‌های کاهش دهنده استرس

مضمون هسته‌ای	مضامین اصلی	مضامین فرعی
شوخ‌طبعی افزاینده تاب‌آوری متناسب با شرایط، خلاق و با هدف تقویت پیوندهای بین فردی صورت می‌گیرد	بهره‌گیری گسترده از منابع	مطالعه کتابهای طنز
		به کارگیری و الگوبرداری از فضای مجازی
		استفاده از استعاره و نماد و نقاشی
	شوخی هدفمند با محتوای گزینشی	گزینش دقیق محتوا
		عدم توجه به لطفه‌های مبتذل
		اجتناب از لطفه‌های سیاسی
		شوخی معطوف به پایان مشکل

مضمون هسته‌ای	مضامین اصلی	مضامین فرعی
	کاربرد بداهه و خلاقیت	لطیفه‌های خلاقانه و بازسازی کننده فرهنگ
		بازی بداهه با کلمات
		خلق خنده از موقعیتهای جزئی
	شوخی پیونددهنده	اظهارنظرهای شوخ طبعانه در مورد دیگران
		شوخی طبعی دگرخواهانه
		شوخی‌های پیوند دهنده
	شوخی متناسب با موقعیت	شوخی طبعی متناسب با شرایط مخاطب
		شوخی طبعی با توجه به موقعیت
		شوخی طبعی متناسب با سن مخاطب

همان‌گونه که در جدول بالا مشاهده می‌شود، مضمون هسته‌ای به دست آمده از تحلیل مصاحبه‌ها عبارت است از: «شوخی طبعی افزایش‌دهنده تاب‌آوری، متناسب با شرایط، خلاق و با هدف تقویت پیوندهای بین فردی صورت می‌گیرد.» در بخش بعدی مضامین اصلی به همراه درصد رخداد در نمونه و به ترتیب فراوانی رخداد، مضامین فرعی و چکیده‌ای از گفته‌های مشارکت‌کنندگان گزارش شده است:

۱. بهره‌گیری گسترده از منابع (۹۴/۷۳٪). این مضمون از ۱۸ مصاحبه به دست آمد و شامل مضامین فرعی زیر است:

• مطالعه کتابهای طنز

کد ۶: یکی از فالورام طنزنویس بود و کتابشو منتشر کرد و چقدر این کتاب خوب بود. عنوان کتاب خواستگاری بود و من خیلی می‌خندیدم

- به کارگیری و الگوبرداری از فضای مجازی
- ۲: طنزهایی که می‌اومد برام سعی می‌کردم برای همه به اشتراک بذارم
- استفاده از استعاره، نماد و نقاشی
- کد ۱۰: اینم نقاشی ریحانه در راستای اهداف شوم ما، معرفی می‌کنم از سمت راست داداش احسان داداش حسین مامانم و قرآنش صفورا و من، بالاییم که معلومه بابام سالار، همون خروسه
- ۲. شوخی هدفمند با محتوای گزینشی (۵۷/۸۹٪). این مضمون از ۱۱ مصاحبه به دست آمد و شامل مضامین فرعی زیراست:
- گزینش دقیق محتوا
- ۲: بابام کلامستول فرستادن کلیپ خنده دار در خانواده است، روزانه ده‌ها عدد از این ویدئوها به ظرافت انتخاب و در گروه فرستاده می‌شه
- عدم توجه به لطیفه‌های مبتذل
- ۶: لطیفه‌های فضای مجازی خیلی دوششون داشتم. بعضیاشون رو که مثبت ۱۸ میشه اما هیچ ارتباطی برقرار نکردم
- اجتناب از لطیفه‌های سیاسی
- ۶: مثلاً مهمترین جلوه کرونا از نگاه من جهانی بودنش بود، یعنی به ایران ربط نداشت، این خیلی دست آدم رو باز می‌کرد؛ یعنی بعد سیاسی قصه که توی همه جریاناتی که توی کشور ما اتفاق می‌فته، پرزنگه، در این اتفاق کمرنگ بود.
- شوخی معطوف به پایان مشکل
- ۲:: مثلاً با فامیل یا دوستانم که تصویری حرف می‌زدم می‌گفتم بعد از قرنطینه می‌شیم مثل انسان‌های اولیه که تا به آدم بینیم همه باید فرارکنیم و وحشت می‌کنیم
- ۳. کاربرد بداهه و خلاقیت (۴۲/۱۰٪). این مضمون از ۸ مصاحبه به دست آمد و شامل مضامین فرعی زیراست:

• **لطیفه‌های خلاقانه و بازسازی کننده فرهنگ**

کد ۶: یه استاد خیلی باذوق از دانشجوهاش خواسته بود ضرب المثل‌هایی رواج گذشته به حال بیارن و آپدیت کنن. مثلاً تو که ازسرفه دیگران بی غمی / نرو به سفر تا بگن آدمی...

• **بازی بداهه با کلمات**

کد ۳: همسر من به جای اینکه لاغرتر شه چاق ترمی شد، بهش می‌گفتم که تو کیسه کرونایی پر کرونا شدی

• **خلق خنده از موقعیتهای جزئی**

کد ۱۱: حرف عادیه ولی جووری می‌گم که خنده‌داره، آره طرف با ماسک و دستکش داره سیگار می‌کشه، خوب اون که چیزی برا از دست دادن نداره نصف ریه رو که نداره، بقیه اشم بده کرونا بخوره!

۴. شوخی پیوند دهنده (۴۲/۱۰٪). این مضمون از ۸ مصاحبه به دست آمد و شامل مضامین فرعی زیر است:

• **اظهارنظرات شوخ طبعانه در مورد دیگران**

کد ۳: شاید بیشترین چیزی که من رو در مورد طنز درگیر می‌کرد که باعث می‌شد از کرونا دور بشم دغدغه‌م برای بهتر کردن حال بقیه بود. و حال نی نی تو دلم بود. یعنی هی فکر می‌کردم چی کار کنم که همه خوب باشن. و به پرو پای هم نیچن.

• **شوخی طبعی دگرخواهانه**

کد ۱۱: من با شوخی طبعی او را از غار تنه‌اییش بیرون کشیدم

• **شوخی‌های پیونددهنده**

کد ۸: شوخی‌های فضای مجازی رو برای دیگران هم ارسال می‌کنم تا فضای روحیشون عوض بشه

۵. شوخی متناسب با موقعیت (۲۶/۳۱٪). این مضمون از ۵ مصاحبه به دست آمد

و شامل مضامین فرعی زیر است:

• شوخ‌طبعی متناسب با شرایط مخاطب

کد ۶: از شوخ‌طبعی برای یک مصیبت اصلانمی‌شه استفاده کرد. در یک مصیبت باید یک مقدار همدلی رو به طرف بدیم اما در مورد بیماری کرونا گریه و زاری و.. نباید کرد، چون اگر سیستم ایمنی بدن ضعیف بشه کرونا تشدید می‌شه "

• شوخ‌طبعی با توجه به موقعیت

کد ۲: اصولاً سر صحنه سوژه شوخیم رو پیدا می‌کنم

• شوخ‌طبعی متناسب با سن مخاطب

کد ۱۲: دختر من هاج و واج و گیج شده بود... من عمداً دستمال کاغذی به بالای لبم که مرطوب بود چسبوندم یک حالت سیبیل سفید کلفت و گفتم من لوراکسم در سرزمین آجیلی.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به مطالعه نقش شوخ‌طبعی در تاب‌آوری زنان در مقابل فشارهای روانی روزهای قرنطینه با روش پدیدارشناسی پرداخته است. در زمینه تاب‌آوری و عوامل اثرگذار در آن و همچنین تأثیر آن بر سلامتی مطالعات متعددی انجام شده است. از جمله می‌توان به آن دسته از مطالعات اشاره داشت که در مورد سیستم ایمنی بدن و نقش آن در ارتقای سلامتی صورت گرفته است. با مطالعه یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان گفت شوخ‌طبعی از طریق افزایش شادی و کاهش سطح تنش می‌تواند در بالا بردن روحیه افراد موثر بوده و موجب افزایش تاب‌آوری افراد در شرایط سخت بیماری شود. در بخش بعدی به بحث در مورد یافته‌ها پرداخته شده است:

پرسش اول: راهبردهای شوخ‌طبعی ارتقادهنده تاب‌آوری افراد در برابر فشارهای روانی

دوران قرنطینه چیست؟

پس از مطالعه مصاحبه‌ها، کدگذاری و دسته‌بندی مطالب مشابه، مضامین اصلی «کاهش سطح تنش، افزایش سطح شادی، فاصله گرفتن از ناملایمات، ایجاد تعادل در زندگی، جهت‌دهی خلاقانه زندگی، تقویت روحیه بیماران و مراقبان، همدلی با شرایط سخت دیگران» به دست آمد که در مضمون هسته‌ای «انتخاب راهبردهای شوخ طبعی با کاهش تنش و جهت‌دهی خلاقانه زندگی، تعادل را به زندگی بازمی‌گرداند و موجب تاب‌آوری بیشتر افراد در برابر شرایط سخت دوران قرنطینه می‌شود.» خلاصه شد.

یافته‌ها حاکی از آن بود که شوخ طبعی در کاهش سطح تنش و همچنین افزایش سطح شادی افراد در ایام قرنطینه موثر بوده است. پژوهش کن، هولت، لارنس، کالهنون (۱۹۹۹) نشان داد شوخ طبعی در کاهش هیجانات منفی و استرس تأثیرگذار است. همچنین یافته‌های مطالعه حاضر، با پژوهش کن و کولت^۱ (۲۰۱۴) با عنوان "حس شوخ طبعی، ثبات هیجانی و بهزیستی روان‌شناختی" بر روی دانشجویان و تأثیر شوخ طبعی بر کاهش سطح تنش در آنان، و نیز با پژوهش تگالدو، لودرر، دیستلبرر و لیریتیر^۲ (۲۰۱۸) با عنوان نقش شوخ طبعی در کاهش فشار روانی و همینطور با پژوهش کوپیر (۲۰۱۲) همسومی باشد.

از دیگر موارد مورد اشاره مشارکت‌کنندگان تأثیر شوخ طبعی در فاصله گرفتن ایشان از ناملایمات و تأثیر تعادل بخشی در زندگی بوده است. در پژوهش روبرت و ویگا^۳ (۲۰۱۷)، با عنوان "طنز محاوره‌ای و رضایت شغلی در محیط کار" مشخص شد رضایت شغلی با تولید شوخی و ایجاد هیجانات مثبت همبستگی دارد. همچنین در پژوهش ولنزون، ویلی‌بالد و پرویر^۴ (۲۰۱۸) مبنی بر تأثیرات مداخلات روان‌شناسی مثبت مبتنی بر طنز نیز حس شوخ طبعی کاهنده احساس غم و اندوه و افسردگی به دست آمد. در پژوهش بیانی، شعبانی‌نیا، سهرابی، مومنی‌فرو و حسین‌پور (۲۰۱۷) با عنوان بررسی رابطه بین

1. Collette CH.

2. Tagalidou N, Loderer V, Distlbergerand E, Laireiter A.

3. Robert Ch, veiga S.

4. Wellenzohn S, Willibald R, Proyer R.

مثبت‌نگری، شوخ‌طبعی و تاب‌آوری پرستاران زن، و پژوهش پارک و بیون^۱ (۲۰۱۷) نیز شوخ‌طبعی بیشترین تأثیر را بر تاب‌آوری افراد بازی می‌کرد. همچنین پژوهشی با عنوان بازنمایی فرآیند بهره‌مندی از سرمایه اجتماعی در تاب‌آوری زلزله‌زدگان کرمانشاه (صیدمرادی، شفیع‌آبادی، فرخی، غفوری و بجستانی، ۱۳۹۹) انجام شد، که براساس نتایج به دست آمده، احساس مسئولیت به عنوان مقوله‌ی هسته‌ای، و احترام و ارزش و حمایت عاطفی اقوام، خانواده و دوستان به عنوان شرایط علی شناخته شدند. شبکه‌های اجتماعی گسترده به عنوان شرایط زمینه‌ای و کمک‌های مردمی به عنوان شرایط واسطه‌ای و راهبردهای مورد استفاده شامل الگوگیری، شوخ‌طبعی و اشتغال سرگرمی و در نهایت، اتحاد و همبستگی، مشارکت و همکاری و نوع دوستی به عنوان پیامد الگو معرفی شد. در پژوهش دیگری با عنوان اثر تعدیل‌کننده تاب‌آوری بر استرس (سینگ و گوجرال^۲، ۲۰۱۸) یافته‌های پژوهش نشان داد، هوش هیجانی و شوخ‌طبعی عوامل مهمی در ایجاد تاب‌آوری هستند.

مشارکت‌کنندگان همچنین به تأثیر شوخ‌طبعی در تقویت روحیه بیماران و مراقبان اشاره داشتند. در راستای پژوهش‌های همسوبا مطالعه حاضر، همچنین می‌توان به نتیجه پژوهش لینگ‌داهی، هینز، راج و رادبراج^۳ (۲۰۱۸) اشاره داشت که طنز و شوخ‌طبعی را موثر بر کاهش تالماث ناشی از بیماری به دست آورده‌اند. پژوهشی با عنوان بهزیستی ذهنی، حس شوخ‌طبعی و سلامت روان در بیماران همودیالیزی (سوزا، ونسا، ویرا، سیلوا، ولنتیم و جوزه^۴، ۲۰۱۹) که به منظور تعیین ارتباط رضایت کلی از زندگی، احساس شوخ‌طبعی و اضطراب، افسردگی و استرس با شادی ذهنی در بیماران مزمن کلیه که تحت همودیالیز قرار دارند، انجام شده است، به طور کلی سطح بالاتری از شادی ذهنی را با رضایت از زندگی و حس شوخ‌طبعی مرتبط می‌داند که با افسردگی بیماران

1. Park S. H, Byun E. K.

2. Singh G, Gujral H.

3. Linge-Dahl L, Heintz S, Ruch W Radbruch L.

4. Sousa L, Antunes A, Marques-Vieira C, Silva P, Valentim O, José H.

همبستگی منفی دارند. همچنین می‌توان از پژوهش‌های سوزا، ویرا، آنتونس، فرادا، سورینو و ولنتیم^۱ (۲۰۱۹)، در جهت همسویی با پژوهش حاضر از حیث کاهش تنش، افزایش سیستم ایمنی افراد و نیز افزایش همدلی و نیز از مطالعه ژائو، هوئیرو، ژانگ، چن، شانگ و وانگ^۲ (۲۰۱۹) از منظر بهبود علائم افسردگی و بهبود کیفیت زندگی در نتیجه شوخی و شوخ طبعی نام برد.

در تبیین یافته‌های فوق می‌توان گفت شوخ طبعی به عنوان یک راهبرد انتخابی توسط افراد علاوه بر اینکه مهارتی خلاق و هنرمندانه می‌باشد قابلیت تنظیم هیجانات منفی و کاهش تنش و فشار روانی را داشته و در عین حال می‌تواند سطح رضایت و شادی را در افراد بالا برده و با تقویت روحیه آن‌ها تأثیرگذاری مثبت در بهبود وضعیت روان‌شناختی و ارتقاء عملکرد سیستم ایمنی بدن آنها داشته باشد.

پرسش دوم: شوخ طبعی افرادی که آن را به عنوان وسیله‌ای برای کاهش استرس استفاده می‌کنند، چه ویژگی‌های دارد؟

پس از مطالعه مصاحبه‌ها، کدگذاری و دسته‌بندی مطالب مشابه، مضامین اصلی «شوخی متناسب با موقعیت، شوخی هدفمند با محتوای گزینشی، بهره‌گیری گسترده از منابع، کاربرد بداهه و خلاقیت، شوخی پیونددهنده» به دست آمد که در مضمون هسته‌ای «شوخی طبعی افزاینده تاب‌آوری متناسب با شرایط، خلاق و با هدف تقویت پیوندهای بین فردی صورت می‌گیرد» خلاصه شد. مشارکت‌کنندگان در کاربرد شوخ طبعی به مواردی همچون زمان و موقعیت مناسب توجه داشته و از محتوای متناسب با مخاطبین و موقعیت استفاده نموده‌اند. همچنین شوخ طبعی در این افراد به شکل‌های خلاقانه و پیونددهنده با دیگران و با استفاده از منابع محیطی تبلور یافته است.

1. Sousa L, Vieira C, Antunes A, Frade M, Severino S, Valentim O.

2. Zhao J, Huiru Y, Huiru Y, Zhang G, Chen L, Shang B, Wang Ch.

پژوهش دوپیل و بدن با^۱ (۲۰۱۸) با عنوان "پذیرش شوخ طبعی در درمان جوانان با علائم بیماری روانی"، نشان داد که بیماران دارای علامت نیز نسبت به "شوخی مثبت" پذیرش خوبی دارند و کمتر دید منفی نسبت به شوخ طبعی دارند. همچنین در پژوهشی که وسلکا، شرمر، مارتین و ورنون^۲ (۲۰۱۰) در مورد شوخ طبعی و سرسختی روانی و تاب آوری انجام دادند، همچون پژوهش‌های ادواردز و مارتین^۳ (۲۰۱۰)، کن و کولت (۲۰۱۴)، کارولی و ساگونه^۴ (۲۰۱۶) و کوئیک (۲۰۱۶) این نتیجه به دست آمد که سبک‌های شوخ طبعی مثبت به شکل‌های پیوند دهنده و خودارزنده ساز، سرسختی روانی را بالا می‌برد. همچنین مطالعه بخشی پور (۱۳۹۴) در مورد شوخی‌های سازش یافته و پژوهش هورن، سامسون، دبروت و پرز^۵ (۲۰۱۸) نیز موید این نکته می‌باشند که شوخ طبعی مثبت هیجان افراد را تنظیم نموده و صمیمیت زوجی را افزایش می‌دهد.

این مولفه مهم که انتخاب محتوای شوخی متناسب با موقعیت بوده و به مخاطب، زمان و مکان مورد نظر توجه کافی مبذول شود، از ویژگی‌های یک شوخ طبعی مثبت بوده و می‌تواند انواع شوخی را از یکدیگر تفکیک نماید. با توجه به پژوهش‌های انجام شده در زمینه انواع شوخ طبعی، و با توجه به پژوهش حاضر اینطور به نظر می‌رسد که افرادی در شرایط بحرانی و استرس آور از راهبرد شوخ طبعی مثبت استقبال نموده و به تجربه خوشایندی در روابط خود دست می‌یابند. استفاده گسترده از منابع در دسترس و کاربرد خلاقانه محتوای شوخ طبعانه می‌تواند در ایجاد پیوند نزدیک تر در روابط بین فردی موثر واقع شود. همچنین توجه افراد به مواردی همچون پرهیز از شوخی‌های مبتذل یا شوخی‌های استرس آور، در کنار کمک به ایجاد احساس خوشایند ناشی از شوخ طبعی، موجب جلوگیری از ایجاد تنش مربوط به محتوای شوخی نامناسب و در عین حال

1. Devillé C, Badan Bâ M.
2. Veselka L, Schermer J, Martin R, Vernon PH.
3. Edwards K, Martin R.
4. Caroli M, Sagone E.
5. Horn A, Samson A, Debrot A, Perrez M.

بهره‌مندی از آثار و پیامدهای مثبت آن همچون افزایش تاب‌آوری در برابر فشار روانی و بهبود وضعیت روانی در موقعیت‌های بحرانی شود. به این ترتیب است که افراد با استفاده از راهبرد شوخ طبعی با مولفه‌های مثبت آن، تاب‌آوری بیشتری را در ایام قرنطینه تجربه می‌کنند. علاوه بر این استفاده از بدله‌گویی و شوخ طبعی در شرایط استرس‌زا و خسته‌کننده قرنطینه که رفت‌وآمدها محدود شده، موجب تلطیف اوضاع و تغییر روحیه می‌شود که به نوبه خود با کاهش خستگی و فرسودگی افراد از شرایط استرس‌زای پایدار، موجب افزایش تاب‌آوری می‌شود. اما شرط استفاده از شوخ طبعی، رعایت زمان بندی و شرایط افراد مقابل در رابطه است.

پیشنهاد می‌شود در راستای انجام پژوهش‌های مرتبط با مطالعه حاضر تأثیر ویژگی‌های شخصیتی بر مهارت شوخ طبعی در افراد و تأثیر آن بر تاب‌آوری نیز مورد مذاقه قرار گیرد، همچنین می‌توان اثربخشی آموزش مهارت شوخ طبعی در افراد فاقد توانمندی شوخ طبعی بر افزایش تاب‌آوری را نیز به عنوان پیشنهادی جهت پژوهش معرفی نمود.

منابع

- امامی سیگارودی، عبدالحسین، دهقان نیری، ناهید، رهنورد، زهرا و نوری سعید علی (۱۳۹۱). روش‌شناسی تحقیق کیفی: پدیدارشناسی. *پرستاری و مامائی جامع‌نگر*. ۲۲ (۲): ۵۶-۶۳.
- ایزدی اونجی، فاطمه السادات، حسنی، پرخیده، رخشان، مهناز، علوی مجد، حمید (۱۳۹۵). تبیین ساختار تاب‌آوری در سالمند مبتلا به بیماری مزمن. *تحقیقات کیفی در علوم سلامت*. ۵ (۴): ۳۱۴-۳۲۵.
- یخشی پور، باب‌اله (۱۳۹۴). سبک‌های شوخ طبعی و تعارض زناشویی در دانشجویان متأهل. *فصلنامه علمی پژوهش‌های مشاوره*. ۱۴ (۵۵): ۲۳-۳۹.
- بشارت، محمدعلی و رامش، سمیه (۱۳۹۷). پیش‌بینی میزان شدت بیماری قلبی عروقی براساس تاب‌آوری، سلامت معنوی و حمایت اجتماعی. *طب و تزکیه (ویژنامه علوم انسانی سلامت)* ۲۷ (۱): ۳۴-۴۵.
- بهزادی، علی، شهیدی، مهوش، فرخی، نورعلی و جعفری، فروغ (۱۳۹۲). اثربخشی خنده‌درمانی کاتاریا بر میزان افزایش سطح سلامت عمومی سالمندان مرد ساکن در آسایشگاه شهید هاشمی نژاد تهران. *فصلنامه علمی پژوهش‌های مشاوره*. ۱۲ (۴۷): ۵-۲۱.
- پسندیده، محمد مهدی و زارع، لیلیا (۱۳۹۵). بررسی ابعاد بهزیستی روان‌شناختی، تاب‌آوری و شوخ طبعی در

- بیماران عروق کرونر قلب و افراد سالم. فصلنامه علمی- پژوهشی روان‌شناسی سلامت، ۵ (۲۰): ۸۸-۱۰۸
- پولادی‌ری‌شهری، علی و گلستانه، سیدموسی (۱۳۸۷). روان‌شناسی شوخ‌طبعی خلاقیت سلامت روان (همراه با آزمون‌های شوخ‌طبعی خلاقیت سلامت روان). تهران: نسل نواندیش.
- پیروای و نک، مرضیه (۱۳۹۸). پدیدارشناسی، «راه» تفکر و تحقیق. مجله پژوهش‌های فلسفی دانشگاه تبریز. doi: 10.22034/jpiut.2019.28780.2061 . ۱۴۴-۱۲۷: (۲۹) ۱۳
- پیری کامرانی، مرضیه، دهقان، فاطمه و بشیری، حسن (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت استرس بر استرس ادراک شده و تاب‌آوری زنان مبتلا به بیماری مولتیپل اسکلروزیس. سلامت و مراقبت. ۱۷ (۴): ۳۱۹-۳۲۸
- خشوعی، مهدیه سادات (۱۳۸۶). روان‌شناسی شوخ‌طبعی. اصفهان: کنکاش
- خوانساری، نعمت‌الله و راد، محمدعلی (۱۳۷۷). استرس و سیستم ایمنی. مجله تحقیقات دامپزشکی. ۵۳ (۱۲): ۷۶-۷۲.
- سادات، سما و بدری‌گرگری، رحیم (۱۳۹۷). آموزش شوخ‌طبعی به معلم و تأثیر آن بر فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان. پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت، ۴ (۴): ۱۳-۲۴.
- صیدمرادی، کاوه؛ شفیع‌آبادی، عبدالله؛ فرخی، نورعلی؛ سلیمی بجستانی، حسین؛ غفوری، آرزو (۱۳۹۸). بازنمایی فرآیند بهره‌مندی از سرمایه اجتماعی در تاب‌آوری زلزله‌زدگان کرمانشاه. پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، (۳۶) ۸۹-۱۱۴.
- غفوریان بروجردنیا، مه‌ری، همتی، علی‌اصغر، شیروی، زهرا و حمید، نجمه. (۱۳۸۹). مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی ایلام. ۱۸ (۲): ۵۵-۶۱.
- فتح‌علیزاده، معصومه (۱۳۹۶). تاب‌آوری و خوش‌بینی در زنان مبتلا به سرطان پستان. کنفرانس بین‌المللی فرهنگ آسیب‌شناسی روانی و تربیت. نوع همایش: انجمن‌های علمی.
- فلناگن، جان‌سامرز و فلناگن، ریتاسامرز. پویایی‌های هویت اخلاقی در حرفه‌های یاورانه. ترجمه آسیه شریعتمدار (۱۳۹۵). تهران: انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی.
- قتی، محمد بن علی بن بابویه [شیخ صدوق]، (۱۴۰۳ ه.ق). معانی الأخبار، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- کرد میرزا نیکوزاده، عزت‌الله (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی برنامه مداخله مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر و گروه درمانی آدلری در ارتقای تاب‌آوری افراد وابسته به مواد. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی. ۲ (۵): ۶-۳۲.
- مومنی، خدامراد، جلیلی، زهرا، محسنی، رجاء، کرمی، جهانگیر، سعیدی، مرگان و احمدی، سیدمجیدی (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر کاهش علایم اضطراب نوجوانان مبتلا به بیماری قلبی. تحقیقات بالینی در علوم پیراپزشکی. ۴ (۲): ۱۱۲-۱۱۹.
- نریمانی، محمد، خنیا، یوسف، ابوالقاسمی، عباس، گنجی، مسعود و مجیدی، جعفر (۱۳۸۵). ارتباط صفات شخصیتی، استرس و مهارت‌های مقابله با استرس و سیستم ایمنی هومورال بدن در پرستاران. دانشگاه علوم

پزشکی اردبیل، ۶ (۲): ۱۸۸-۱۹۴.

- نقیبی، سیده حمیده، سعیدی، زهرا و خزائی فاطمه (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی بر امیدواری و شادکامی افراد مبتلابه سرطان. *فصلنامه علمی پژوهش های مشاوره*. ۱۷ (۶۵): ۴-۲۹.
- Bayani, M., Shabaninia, A., Sohrabi, E., Momenifar, S., & Hooseinpour, R. (2017). Examining the relationship between optimism and sense of humor with resiliency in female nurses of special wards of the hospital. *Helix*, 8, 1269–1273.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59 (1), 20–28.
- Brooks, SK., Webster, RK., Smith, LE., Woodland, L., Wessely, S., & Greenberg, N., & Rubin, GJ. (2020). The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence. *The Lancet*. 395 (10227), 912-920.
- Cann, A., & Collette, C. (2014). Sense of Humor, Stable Affect, and Psychological Well-Being. *Europe’s Journal of Psychology*, 10 (3), 464–479.
- 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), 103–177.
- Caroli, M. E. D., & Sagone, E. (2016). Resilience and psychological well-being: differences for affective profiles in Italian middle and late adolescents. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. *Revista INFAD De Psicología*, 1 (1), 149–160.
- Devillé, C., & Badan Bâ, M. (2018). The appreciation of humor in care by young adults with emerging mental illness. *Department of Mental Health and Psychiatry*, 11, 7-11.
- Edwards, K. R., & Martin, R. A. (2010). Humor Creation Ability and Mental Health: Are Funny People More Psychologically Healthy? *Europe’s Journal of Psychology*, 6 (3), 196-212.
- Feingold, A., & Mazzella, R. (1993). Preliminary validation of a multidimensional model of wittiness. *Journal of Personality*, 61, 439–456.
- Gallo, L. C., Ghaed, Sh. G., & Bracken, W. S. (2004). Emotions and Cognitions in Coronary Heart Disease: Risk, Resilience, and Social Context. *Cognitive Therapy and Research*. 28 (1), 669–694.
- Horn, A., Samson, A., 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.
- Kent, M., Rivers, C. T., & Wrenn, G. (2015). Goal-Directed Resilience in Training (GRIT): A Biopsychosocial Model of Self-Regulation, Executive Functions, and Personal Growth (Eudemonia) in Evocative Contexts of PTSD, Obesity, and Chronic Pain. *Behav. Sci*. 2015, 5 (2), 264-304.
- Kuiper, N. A. (2012). Humor and Resiliency: Towards a Process Model of Coping and Growth. *Europe’s Journal of Psychology*, 8 (3), 475–491.

- Linge-Dahl, L. M., Heintz, S., Ruch, W., & Radbruch, L. (2018). Humor Assessment and Interventions in Palliative Care: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 9 (890).
- 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. 37 (1) , 48-75.
- Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach* (Chapter 1 and 7). Burlington, MA: Elsevier Academic Press.
- Naeem, F., Irfan, M., & Javed, A. (2020). Coping with Covid-19: Urgent Need for Building Resilience Through Cognitive Behaviour Therapy. *Khyber Medical University Journal*. 12 (1).
- Newman, K. (2012). Shutt Up: Bubonic Plague and Quarantine in Early Modern England. *Journal of Social History*. (45) 3, 809-834.
- Openshaw, K., P. (2011). *The Relationship Between Family Functioning, Family Resilience, and Quality of Life Among Vocational Rehabilitation Clients*. Doctoral dissertation, Utah State University. 1099
- Park, S. h., & Byun, E. K. (2017). Effectors of emotional intelligence, humor sense, and ego resilience on adjustment to the college life of nursing students. *The Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 18 (10) , 256-264.
- Polizzi, C., Lynn, S.J., & Perry, A. (2020). Stress and coping in the time of COVID-19: pathways to resilience and recovery. *Clinical Neuropsychiatry*, 17 (2) , 59-62.
- Robert, C., & da Motta Veiga, S. P. (2017). Conversational humor and job satisfaction at work: Exploring the role of humor production, appreciation, and positive affect. *Humor: International Journal of Humor Research*, 30 (4) , 417-438.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Singh, G., Gujral, H. (2018). MODERATING EFFECT OF RESILIENCE ON ROLE STRESS: A CRITICALREVIEW. *ZENITH International Journal of Multidisciplinary Research*, 8 (1) , 114-122.
- Sousa, L., Antunes, A., Marques-Vieira, C., Silva, P., Valentim, O., & José, H. (2019). Subjective wellbeing, sense of humor and psychological health in hemodialysis patients. *Enfermeria Nefrologica*, 22 (1) , 34-41.
- Sousa, L. M. M., Marques-Vieira, C. M. A., Antunes, A. V., Frade, M. D. F. G., Severino, S. P. S., & Valentim, O. S. (2019). Humor intervention in the nurse-patient interaction. *Revista Brasileira De Enfermagem*, 72 (4) , 1078-1085
- Tagalidou, N., Loderer, V., Distlberger, E., & Laireiter, A. R. (2018). Feasibility of a Humor Training to Promote Humor and Decrease Stress in a Subclinical Sample: A Single-Arm Pilot Study. *Frontiers in psychology*, 9, 577.
- Tomlinson, L. A., & Cockcroft, J.R. (2011). Post-traumatic stress disorder: breaking hearts. *Eur Heart J*, 1 (32) , 668-669.
- Veselka, L., Schermer, J. A., Martin, R. A., & Vernon, P. A. (2010). Laughter and Resiliency: A Behavioral Genetic Study of Humor Styles and Mental Toughness. *Twin Research and Human Genetics*, 13 (5) , 442-449.
- Wellenzohn, S., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2018). Who Benefits From Humor-

Based Positive Psychology Interventions? The Moderating Effects of Personality Traits and Sense of Humor. *Frontiers in psychology*, 9, 821.

- Zhao, J., Yin, H., Zhang, G., Li, G., Shang, B., Wang, C., & Chen, L. (2019). A meta-analysis of randomized controlled trials of laughter and humor interventions on depression, anxiety and sleep quality in adults. *Journal of Advanced Nursing*, 75 (11) , 2435–2448.