

رابطه‌ی تاب‌آوری در برابر استرس با شوخ‌طبعی و امید به آینده در دانشجویان دختر

زهرا صالحی دوست^{1*}
فائزه پیمان‌پاک²
لیلا پاشایی³
دکتر حمید رضا حاتمی⁴

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه تاب‌آوری در برابر استرس با شوخ‌طبعی و امید به آینده در دانشجویان انجام شد. این پژوهش از نوع مطالعات همبستگی بود که 291 نفر از دانشجویان دختر به روش نمونه‌گیری تصادفی از نوع نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای در سال 91-1390 انتخاب شدند. ابزار پژوهش حاضر مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسن (2003)، پرسش‌نامه چند بعدی حس شوخ طبعی تورسون و پاول (1997) و پرسش‌نامه امیدواری اشنایدر (2003) می باشد. داده‌های جمع‌آوری شده از این پرسش‌نامه‌ها با روش‌های آماری توصیفی و استنباطی، همبستگی پیرسون (جهت بررسی رابطه متغیرها) و تحلیل واریانس چندگانه (جهت تعیین میزان واریانس قابل پیش‌بینی متغیر وابسته از طریق متغیر مستقل) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد که رابطه بین تاب‌آوری در برابر استرس با شوخ‌طبعی و امید به آینده مستقیم و معنادار و رابطه بین تاب‌آوری در برابر استرس و زیرمقیاس‌های عاملی و راهبردی از زیرمؤلفه‌های شوخ‌طبعی نیز به‌صورت مستقیم و معنادار است. هم‌چنین بین تاب‌آوری در برابر استرس با شوخ‌طبعی، خلاقیت و استفاده اجتماعی از شوخ‌طبعی، استفاده مقابله‌ای از شوخ‌طبعی، نگرش به افراد شوخ‌طبع و نگرش به خود شوخ‌طبعی از زیرمؤلفه‌های شوخ‌طبعی، رابطه مستقیم و معنادار وجود دارد. علاوه بر این، بررسی مؤلفه‌های امید به آینده نشان داد که هر دو مؤلفه امید به آینده (عاملی و راهبردی) پیش‌بینی‌کننده

¹ - کارشناس ارشد مشاوره مدرسه، دانشگاه شهید بهشتی، تهران (نویسنده مسئول) zsalehi26@yahoo.com

² - کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید بهشتی، تهران

³ - کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات، تهران

⁴ - دانشیار دانشگاه جامع امام حسین

تاب‌آوری در برابر استرس در دانشجویان است. به‌طور کلی، تاب‌آوری در برابر استرس نقش مؤثری در ایجاد و افزایش مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر از جمله امید و شوخ‌طبعی دارد و این دو مؤلفه نیز به نوبه خود با تحت‌تأثیر قرار گرفتن توسط تاب‌آوری باعث افزایش سلامت روانی و بهبودی سبک زندگی در دانشجویان می‌شود.

واژه‌های کلیدی: تاب‌آوری، استرس، شوخ‌طبعی، امید به آینده، دانشجویان دختر

مقدمه

ما در عصری زندگی می‌کنیم که آسیب‌های گوناگون روانی و اجتماعی نظیر خشونت، در دسترس بودن مواد مخدر و مشروبات الکلی، منظومه خانوادگی در حال تغییر و دشواری‌های اقتصادی در آن بروز و شیوع پیدا کرده است. بدیهی است که مواجهه طولانی‌مدت فرزندان با موقعیت‌های مخاطره‌آمیز، می‌تواند سبب ناتوان‌سازی آنان شود. بر این اساس، مهم‌ترین رسالت والدین در تربیت فرزندان این است که آنان را برای زیستن در این عصر پیچیده، آبدیده کنند تا قدرت مقابله با ناگواری‌ها، مشکلات و آسیب‌ها را داشته باشند و به راحتی تسلیم انحرافات و کجروی‌ها نشوند. این امر مهم با تقویت قدرت تاب‌آوری در فرزندان میسر است. آنان باید بتوانند بگویند: «این من هستم که شرایط را کنترل می‌کنم و نه شرایط مرا» برای دستیابی به این توانایی مهم والدین باید با مقوله تاب‌آفرینی آشنا باشند (صیدی، 1390).

فردی که دارای تاب‌آوری و قدرت چاره‌سازی و انعطاف‌پذیری است، مطابق تغییرات محیطی خود را وفق می‌دهد و بعد از برطرف شدن عوامل فشارزا به سرعت به حالت بهبود باز می‌گردد. افرادی که در انتهای پایین سطح تاب‌آوری قرار دارند (بر روی پیوستار تاب‌آوری بالا و تاب‌آوری پایین) به مقدار ناچیزی خود را با موقعیت‌های جدید وفق می‌دهند، این‌ها به کندی از موقعیت‌های فشارزا به حالت عادی و طبیعی برمی‌گردند (سیبرت¹، 2007). به اعتقاد اریک، سیمونز، استین و پل² (2008)، به نقل از واق، فردریکسون و تیلور³، (2008)، افرادی که دارای تاب‌آوری هستند، اغلب با ایجاد هیجانات مثبت پس از رویارویی‌های فشارزا به حالت طبیعی باز می‌گردند. افراد تاب‌آور بدون این که سلامت روان‌شان کاهش یابد و دچار بیماری روانی شوند، رویدادهای فشارزا را

¹-Siebert

²-Eric, Simmons, Stein & Paul

³-Waugh, Fredrikson & Taylor

پشت سر می‌گذارند؛ هم‌چنین در بعضی موارد با در برابر سختی‌ها پیشرفت نیز کرده و کامیاب می‌شوند.

برنارد¹ (1991) معتقد است با ایجاد عوامل حمایتی می‌توانیم تاب‌آوری را در کودکان پرورش دهیم. این عوامل حمایتی آثار منفی بدبختی و رویدادهای استرس‌زای زندگی را کاهش می‌دهند. عمده‌ترین عوامل حمایتی خانواده، مدرسه و اجتماع است که می‌توانند باعث افزایش رشد تاب‌آوری در کودکان شوند.

کوهن، یون و جوهنستون² (2009) با بررسی دانش‌آموزان نشان دادند که هیجان‌های مثبت، افزایش تاب‌آوری و رضایت از زندگی رادر پی دارد. رحیمیان بوگر و نژاد فرید (1387) در پژوهشی نشان دادند که نتیجه تاب‌آوری و سرسختی، آینده معنادار سلامت روان است. نتایج پژوهش آنگ³ (2006، به نقل از بشارت، 1386) نشان داد که تاب‌آوری واریانس معناداری از بهزیستی روانی و هیجانی را تبیین می‌کند، سطوح بالاتر تاب‌آوری، هیجان‌های مثبت و منفی را به دنبال دارد و احساس هیجان‌های مثبت به افراد دارای تاب‌آوری کمک می‌کند که بتوانند با استرس‌های روزمره بهتر مقابله کنند. توگادو و فردریکوسون⁴ (2004) نشان دادند که تاب‌آوری با هیجان‌های مثبت رابطه مستقیم و با هیجان‌های منفی رابطه معکوس دارد.

از طرفی شوخی فعالیتی جهان شمول و به‌طور کلی مثبت است که افراد متعلق به بافت‌های اجتماعی و فرهنگی متفاوت در سراسر جهان آن‌را تجربه می‌کنند. این اصطلاح به کیفیتی از عمل، گفتار و نوشتار اشاره دارد که موجب سرگرمی و تفریح می‌شود. حس شوخ‌طبعی رگه شخصیتی پایدار و متغیر مهم تفاوت‌های فردی است که در انواع رفتارها، تجربه‌ها، عاطفه‌ها، بازخوردها و توانایی‌های مرتبط با سرگرمی، خندیدن، خنداندن و مانند آن تجلی می‌یابد. افزون بر این شوخ طبعی راهبرد مقابله‌ای در برابر تنیدگی است که بعنوان مکانیزمی علیه اضطراب و افسردگی در نظر گرفته می‌شود. شوخ‌طبعی به‌عنوان راهی برای مواجهه با مشکلات زندگی مطرح است. یک مهارت بقا برای فاصله گرفتن از یک مشکل است. تحقیقات نشان می‌دهد که شوخ‌طبعی می‌تواند یک مهارت مقابله‌ای مهم در برابر مشکلات زندگی باشد. در یک بررسی از سوابق

¹-Bernard

²-Cohen, Yoon & Johnstone

³-Aung

⁴-Tugade & Fredrickson

پژوهشی درباره شوخ‌طبعی و سلامت، پژوهشگران نتایج زیر را درباره ارزش شوخ‌طبعی به‌عنوان مهارتی مقابله‌ای دریافتند: افراد شوخ‌طبع هنگام رویارویی با تجارب استرس‌زا کمتر از دیگران، خلق منفی از خودشان نشان می‌دهند. شوخ‌طبعی روش مؤثری برای مقابله با هیجانات منفی مانند خشم، غم و افسردگی است. افرادی که طبع شوخ دارند، به احتمال بیشتر موضع فعالانه‌تری نسبت به هیجانات منفی خود می‌گیرند و تلاش می‌کنند بر آنها مسلط شوند و در عوض، افرادی که فاقد یک حس شوخ‌طبعی هستند، منفعل‌ترند و به هیجانات منفی خود اجازه می‌دهند که آنها را کنترل کند. اغلب افرادی که دارای حس شوخ‌طبعی هستند از بهداشت جسمانی مناسب‌تری برخوردارند. تحقیقات نشان داده‌اند شوخ‌طبعی با افزایش عملکرد دستگاه ایمنی بدن، موجب می‌شود تا افراد در زندگی روزانه کمتر تحت تأثیر شرایط استرس‌زا قرار گیرند. شوخ‌طبعی به ما کمک می‌کند به‌جای اینکه با ترس یا هراس به رویدادی استرس‌زا واکنش نشان دهیم، بتوانیم آن شرایط سخت را به راحتی پشت سر بگذاریم. هم‌چنین شوخ‌طبعی زمانی را فراهم می‌کند که از مشکلات فاصله بگیریم و فرصتی برای نگرستن به راه‌حل‌های دیگر داشته باشیم. مزیت دیگر شوخ‌طبعی این است که در مواقعی که ما با نشاط هستیم، دیگران تمایل بیشتری دارند که در اطراف ما باشند و حمایت‌مان کنند. سالم‌ترین نوع شوخ‌طبعی این است که ملایم باشیم یعنی اینکه خودمان را زیاد جدی نگیریم. این نوع شوخ‌طبعی سالم را می‌توان با شکل ناسالم‌تر شوخ‌طبعی که آمیخته با طعنه و تمسخر است، مقایسه کرد. باید توجه داشت که شوخ‌طبعی ذاتی نیست و یک امر کاملاً اکتسابی است. اگر افراد بخواهند به‌راحتی می‌توانند حس شوخ‌طبعی خود را افزایش دهند. زمانی که این کار را انجام دهند به این نتیجه می‌رسند که روابطشان غنی‌تر و مستحکم‌تر می‌شود. دیگران نیز به چشم یک فرد جذاب‌تر به آنها نگاه می‌کنند. این امر هم به نوبه خود سبب می‌شود که حس شوخ‌طبعی باز هم ارتقا پیدا کند. شوخ‌طبعی مکانیزم دفاعی توسعه‌یافته‌ای است که به افراد کمک می‌کند تا با تعارض‌های هیجانی یا عوامل فشارزای بیرونی از طریق اهمّیت دادن به جنبه‌های طنزآمیز و سرگرم‌کننده مقابله کنند (رف¹، 2006).

¹-Reff

شوخی‌طبعی، درد جسمی و ذهنی را کاهش می‌دهد (بگ¹، 1996؛ به نقل از بری²، 2004) و پیامدهای مثبتی در بردارد که از آن میان می‌توان به خشنودی، رضامندی، سازگاری با ناتوانی‌های جسمی، خرسندی از زندگی، مقابله با استرس و محافظت شخص در برابر بیماری‌هایی مانند سرطان و جلوگیری از خودکشی اشاره کرد (فریل³، 2004؛ به نقل از اریکسون و فلدستین⁴، 2006).

شوخی‌طبعی با آزادسازی هیجان‌ها بدون فشار روانی و آثار منفی بر دیگران، به افراد کمک می‌کند تا بر آنچه آسیب‌زا است، غلبه کنند (ویلانته⁵، 2000 به نقل از رف، 2006) و فاصله اجتماعی میان فردی را کاهش و به آنها اجازه دهند تا در افکار و احساسات یک‌دیگر سهیم باشند (گراهام⁶، 1995). شوخی‌طبعی یک پیش‌بینی‌کننده قوی از جذابیت میان فردی محسوب می‌شود (رف، 2006).

همچنین امیدواری یکی از ویژگی‌های انسان است که به او کمک می‌کند تا ناامیدی‌ها را پشت سر گذاشته، بر اهداف خود مصمم شده و احساس غیرقابل تحمل بودن آینده را کاهش دهد. بنا به نظر اریکسون، تکامل امید یا ناامیدی در اوایل دوران کودکی صورت می‌گیرد. در این زمان، اگر نیازهای عاطفی کودک به خوبی تأمین و برآورده شوند، احساس خوب بودن در وی شکل گرفته و امید در او ایجاد می‌گردد. در غیر این صورت، یعنی عدم تأمین نیازهای عاطفی وی، ناامیدی تولید می‌شود. بعضی نظریه‌پردازان معتقدند که ریشه‌های امید یا ناامیدی، قابل شناسایی هستند. امیدواری در جوانان پیش‌نیازی برای دستیابی به دوره بزرگسالی رضایت‌بخش است و جهت رفع تهدیدهای جدی در آینده، ارزش حیاتی دارد (هرت⁷، 1998).

مطابق نظر اسنایدر، چیونس و سیمپسون⁸ (2003)، امید منجر به مجموعه‌ای از توانایی‌های دارا بودن اهداف ارزشمند شخصی و ادراک توانایی برای تولید راهبردها در تعقیب اهداف، می‌شود. آن‌ها نشان دادند که افراد دارای سطح امید بالا، به‌طور

¹-Beg

²-Berry

³-Friel

⁴-Erickson & Feldstein

⁵-Vaillant

⁶-Graham

⁷-Herth

⁸-Snyder, Cheavens & Sympson

موفقیت‌آمیزی هدفدار هستند و متعاقباً هیجانانگیز مثبت بیشتری را احساس می‌کنند و افراد دارای سطح امید پایین در غلبه بر موانع جهت رسیدن به اهدافشان مشکل دارند و متعاقباً هیجانانگیز منفی بیشتری را تجربه می‌کنند

تحقیقات حاکی از این است که امیدوار بودن، عامل عمده‌ای برای عملکرد بهتر هم در زمینه آموزش و هم در زمینه ورزش است. به عبارت دیگر، امید عامل مؤثری در دستیابی به موفقیت‌های ورزشی، تحصیلی و اجتماعی است.

امیدواری می‌تواند در فرد یا گروه، انرژی ایجاد کند و به همین دلیل، جوانانی که امیدوارند، بهتر از سایر جوانان قادر به کنترل خویش هستند. از سوی دیگر، فقدان امید و انگیزه یا رویارویی طولانی با وقایع جدی و تهدیدکننده یا رویدادهای اجتناب‌ناپذیر در زندگی، منجر به ایجاد تأثیرات سوء بر روان و جسم فرد می‌گردد (هیندز¹، 2004).

پژوهش‌های اندکی از سازه‌های امید و شوخ‌طبعی در مورد دانشجویان انجام شده است اما با این حال، این سازه‌ها بر روی بعضی از مؤلفه‌های روان‌شناختی تأثیری یکسان و همسو دارند که این در پژوهش‌هایی که در زیر بیان می‌شود، به خوبی مشخص است. در واقع می‌توان بین امید و شوخ‌طبعی به صورت غیرمستقیم رابطه برقرار کرد. تحقیقات نشان داده‌اند که امید با عاطفه مثبت و احساس خودارزشمندی همبستگی مثبت دارد و همچنین به طور منفی با افسردگی و به طور کلی عواطف منفی در ارتباط است و امید پایین می‌تواند سطح افسردگی و نقص روانی-اجتماعی پایین‌تر را در پی داشته باشد (الیوت، ویتی، هریک و هافمن²، 1991).

بر اساس یافته‌ها افرادی که از امیدواری بالاتری برخوردار بودند، عزت نفس زیادتر و عملکرد تحصیلی بهتری داشتند (شوری³، 2003). علاوه بر این پژوهش‌ها نشان داده‌اند که شوخ‌طبعی با نیرومند شدن روابط اجتماعی، ایجاد و حفظ همبستگی اجتماعی و انسجام گروهی، امید، عزت نفس بیشتر و کاهش اختلالات روانی همراه است (خشوعی، 1386).

با توجه به این که دانشجویان یکی از حساس‌ترین گروه‌های جامعه و سازندگان فردای هر کشوری هستند و نظر به اهمیت سلامت روان آنها، مطالعه حاضر با هدف تعیین رابطه تاب‌آوری در برابر استرس با شوخ‌طبعی و امید به آینده و مؤلفه‌های آنها و

¹-Hinds

²-Elliott, Witty, Herrick & Hoffman

³-Shorey

تعیین نقش پیش‌بینی‌کنندگی این مؤلفه‌ها در تاب‌آوری در برابر استرس صورت گرفته است.

روش

پژوهش حاضر از نوع مطالعات همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانشجویان دختر دانشگاه شهید بهشتی تهران در سال تحصیلی 92-91 تشکیل داده‌اند. روش نمونه‌گیری تصادفی از نوع نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای می‌باشد و تعداد 291 نفر از دانشجویان از دانشکده‌های مختلف انتخاب شدند و به‌منظور تحلیل داده‌ها، روش‌های تحلیل همبستگی و تحلیل رگرسیون چند متغیره مورد استفاده قرار گرفتند. در این پژوهش از سه پرسشنامه شامل (1) پرسش‌نامه تاب‌آوری در برابر استرس، (2) پرسش‌نامه امیدواری و (3) پرسش‌نامه شوخ‌طبعی استفاده شد.

(1) پرسش‌نامه تاب‌آوری در برابر استرس: پرسش‌نامه تاب‌آوری توسط کانر و دیویدسون¹ (2003، به نقل از جوکار، 1386)، جهت اندازه‌گیری قدرت مقابله با فشار و تهدید تهیه شده است. این پرسش‌نامه دارای 25 ماده پنج گزینه‌ای است که در مقیاس لیکرت بین (1) کاملاً نادرست و (5) همیشه درست نمره‌گذاری می‌شود. محمّدی (1384) در تحقیقی با اجرای مقیاس تاب‌آوری بر روی 718 مرد 25-18 ساله در گروه‌های سالم، مصرف‌کننده و غیرمصرف‌کننده با استفاده از روش آلفای کرونباخ، ضریب اعتبار برابر 0/89 به‌دست آورد. در این تحقیق برای تعیین روایی ابتدا همبستگی هر گویه با نمره کل محاسبه و سپس از روش تحلیل عامل استفاده شد. محاسبه ضریب همبستگی هر گزینه با نمره کل نشان داد که به جز مورد گویه 3، ضرایب بین 0/41 تا 0/64 بودند. در مرحله بعد گویه‌های مقیاس با استفاده از روش مؤلفه‌های اصلی مورد تحلیل عاملی قرار گرفتند. برای تعیین تعداد عوامل با استفاده از ملاک شیب خط نمودار scree و ارزش ویژه بالاتر از یک، یک عامل در مقیاس قابل استخراج بود. ضریب پایایی پرسش‌نامه در پژوهش حاضر 0/86 به‌دست آمده است.

(2) پرسش‌نامه امیدواری: این پرسش‌نامه که توسط اشنايدر، چيونس و سيمپسون (2003) برای سنجش امیدواری ساخته شد، دارای 12 عبارت است و به‌صورت خودسنجی اجرا می‌شود. از این عبارات، 4 عبارت برای سنجش تفکر عاملی، 4

¹-Conner & Davidson

عبارت برای سنجش تفکر راهبردی، 4 عبارت انحرافی است. بنابراین پرسش‌نامه دو زیرمقیاس را در بر می‌گیرد: عامل و راهبرد. تحقیقات زیادی از پایایی و اعتبار این پرسش‌نامه به‌عنوان مقیاس اندازه‌گیری امیدواری حمایت می‌کنند. همسانی درونی کل آزمون 0/74 تا 0/84 است و پایایی آزمون - بازآزمون 0/80 و در دوره‌های بیشتر از 8 تا 10 هفته، از این میزان نیز بالاتر است. همسانی درونی زیرمقیاس عاملی 0/71 تا 0/76 و زیرمقیاس راهبردی 0/63 تا 0/80 است. ضریب پایایی پرسش‌نامه در پژوهش حاضر 0/58 به‌دست آمده است.

(3) پرسش‌نامه شوخ‌طبعی: این پرسش‌نامه در سال 1997 توسط تورسون و پاول¹ به‌منظور ارزیابی میزان حس شوخ‌طبعی فردی به‌عنوان مکانیزمی که در مقابله با مسایل زندگی به افراد کمک می‌کند، ساخته شد. این مقیاس دارای چهار عامل: الف) شوخ‌طبعی، خلاقیت و استفاده اجتماعی از شوخ‌طبعی، ب) استفاده مقابله‌ای از شوخ‌طبعی، ج) نگرش نسبت به افراد شوخ‌طبع و د) نگرش نسبت به خود شوخ‌طبعی است. مقیاس چندبعدی حس شوخ‌طبعی از همسانی درونی مطلوبی برخوردار است. ضریب آلفای آن در پژوهش‌های مختلف بین 0/80 تا 0/90 گزارش شده است. همبستگی معنادار نمره مقیاس چندبعدی حس شوخ‌طبعی با عوامل مرتبط حاکی از اعتبار سازه این آزمون است. مقیاس چندبعدی حس شوخ‌طبعی همبستگی مثبت معناداری با نمایشگری، تسلط، خونگرمی، جمع‌گرایی، جرأت‌ورزی، هیجان‌طلبی، خلاقیت، معنویت درونی، برانگیختگی، هیجانانگ مثبت، برون‌گرایی و بشاشیت دارد. همچنین این آزمون با روان‌آزرده‌خویی، عزت نفس منفی، تسلیم شدن، نظم، استقامت، پرخاشگری، افسردگی، غلبه بر اضطراب، درک دردهای روزانه و خلق بد، رابطه منفی معناداری دارد. ضریب پایایی پرسش‌نامه در پژوهش حاضر نیز 0/77 به‌دست آمده است.

¹-Tursun & Paul

یافته‌ها

در این پژوهش تعداد 291 نفر از دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی تهران شرکت داشتند؛ که از این تعداد، 46 درصد مربوط به مقطع کارشناسی، 49/5 درصد کارشناسی ارشد و 0/3 درصد از مقطع تحصیلی دکتری بودند .

جدول 1: ماتریس همبستگی رابطه‌ی تاب‌آوری در برابر استرس با امید به آینده و ابعاد آن

	4	3	2	1	ابعاد	
1				1	عاملی	1
2			1	0/39**	راهبردی	2
3		1	0/83**	0/83**	امید به آینده	3
4	1	0/42**	0/36**	0/35**	تاب‌آوری در برابر استرس	4

n = 291

**معناداری در سطح 0/01

در جدول (1) نتایج مربوط به رابطه تاب‌آوری در برابر استرس با امید به زندگی و ابعاد آن نشان داده شده است. با توجه به داده‌های جدول فوق، رابطه بین مؤلفه تاب‌آوری با زیرمؤلفه‌های عاملی (با مقدار 0/35)، راهبردی (با مقدار 0/36) و مؤلفه امید به آینده (با مقدار 0/42) معنادار است. بنابر این، رابطه معناداری بین مؤلفه‌های یاد شده وجود دارد و رابطه تاب‌آوری در برابر استرس با مؤلفه امید به آینده و زیرمؤلفه‌های عاملی و راهبردی رابطه معنادار مثبت است. به عبارت دیگر، با افزایش تاب‌آوری در برابر استرس، امید به آینده و زیرمؤلفه‌های آن (عاملی و راهبردی) نیز افزایش می‌یابد.

جدول 2: ماتریس همبستگی رابطه‌ی تاب‌آوری در برابر استرس با شوخ‌طبعی و ابعاد آن

	6	5	4	3	2	1	ابعاد	
1						1	شوخ‌طبعی، خلاقیت و استفاده اجتماعی از شوخ‌طبعی	1
2					1	0/21**	استفاده مقابله‌ای از شوخ‌طبعی	2
3				1	0/5**	0/31**	نگرش به افراد شوخ‌طبع	3
4			1	0/59**	0/35**	0/28**	نگرش به خود شوخ‌طبعی	4
5		1	0/71**	0/83**	0/6**	0/55**	شوخ‌طبعی	5
6	1	0/14*	0/13*	0/14*	0/14*	0/04	تاب‌آوری	6

n = 291

*معناداری در سطح 0/05

**معناداری در سطح 0/01

با توجه به داده‌های جدول (2)، رابطه بین مؤلفه تاب‌آوری در برابر استرس با زیرمؤلفه‌های استفاده مقابله‌ای از شوخ‌طبعی (با مقدار 0/14)، نگرش به افراد شوخ‌طبع (با مقدار 0/14)، نگرش به خود شوخ‌طبعی (با مقدار 0/13) و مؤلفه شوخ‌طبعی (با مقدار 0/14) معنادار است. بنابر این، رابطه معناداری بین مؤلفه‌های یاد شده وجود دارد. رابطه تاب‌آوری در برابر استرس با مؤلفه شوخ‌طبعی و زیرمؤلفه‌های استفاده مقابله‌ای از شوخ‌طبعی، نگرش به افراد شوخ‌طبع و نگرش به خود شوخ‌طبعی رابطه معنادار مثبت است. به عبارت دیگر، با افزایش تاب‌آوری در برابر استرس، شوخ‌طبعی و زیرمؤلفه‌های آن (استفاده مقابله‌ای از شوخ‌طبعی، نگرش به افراد شوخ‌طبع و نگرش به خود شوخ‌طبعی) نیز افزایش می‌یابد.

جدول 3: رابطه امید به آینده و شوخ‌طبعی

ابعاد	1	2
امید به آینده	1	
شوخ‌طبعی	0/056	1

با توجه به نتایج جدول 3، رابطه بین مؤلفه امید به آینده و شوخ‌طبعی معنادار نیست. پس از به دست آوردن رابطه بین متغیرها به منظور بررسی عمیق‌تر این رابطه و سهم واریانس مؤلفه‌های امید به آینده در میزان تاب‌آوری در برابر استرس از تحلیل رگرسیون چندمتغیره استفاده شد. در جدول (4) نتایج این تحلیل نشان داده شده است.

جدول 4: ضرایب رگرسیون چند متغیره تاب‌آوری در برابر استرس از روی ابعاد امید به آینده

متغیر ملاک	پیش‌بین	ضرایب غیر استاندارد		T	سطح معناداری
		ضرایب خطای غیر استاندارد	β		
تاب‌آوری در برابر استرس	اثر ثابت	52/29	3/82	13/66	0/001
	عاملی	1/10	0/26	4/23	0/001
	راهبردی	1/18	0/26	4/51	0/001
	R	0/42	R ²	0/18	

طبق نتایج جدول (4) و با توجه به مقدار $F(288, 2) = 31/75$ و معناداری در سطح $0/001$ می‌توان نتیجه گرفت که مؤلفه‌های امید به آینده پیش‌بینی‌کننده تاب‌آوری در برابر استرس در دانشجویان می‌باشند. مقدار R^2 نشان‌دهنده این است که مؤلفه‌های "عاملی" و "راهبردی" در حدود 18 درصد از تغییرات تاب‌آوری در برابر استرس را تبیین می‌کند. با توجه به مقدار t و نتایج سطح معناداری دو مؤلفه‌ی عاملی به میزان $0/24$ و مؤلفه‌ی راهبردی به میزان $0/26$ در تبیین تاب‌آوری در برابر استرس نقش دارد. به عبارت دیگر، هر چه میزان عاملی و راهبردی بیشتر باشد، تاب‌آوری در برابر استرس بیشتر است.

جدول 5: ضرایب رگرسیون چند متغیره تاب‌آوری در برابر استرس از روی ابعاد شوخ‌طبعی

سطح معناداری	T	ضرایب استاندارد بتا	ضرایب غیر استاندارد		پیش‌بین	تفسیر
			ضرایب خطای غیر استاندارد	β		
0/001	14/89		4/64	69/10	اثر ثابت	تاب‌آوری در برابر استرس
0/790	-0/26	-0/01	0/19	-0/05	خلاقیت و استفاده اجتماعی از شوخ‌طبعی	
0/195	1/29	0/08	0/53	0/69	استفاده مقابله‌ای از شوخ‌طبعی	
0/519	0/64	0/05	0/25	0/16	نگرش به افراد شوخ‌طبع	
0/251	1/15	0/08	0/44	0/51	نگرش به خود شوخ‌طبعی	
0/03		R^2	0/17		R	

طبق نتایج جدول (5) و با توجه به مقدار $F(284, 4) = 2/26$ و عدم معناداری آن نمی‌توان پیش‌بینی‌کنندگی مؤلفه تاب‌آوری در برابر استرس از روی زیرمؤلفه‌های شوخ‌طبعی در دانشجویان را نتیجه گرفت و هیچ‌یک از زیرمؤلفه‌های شوخ‌طبعی قابلیت پیش‌بینی‌کنندگی مؤلفه‌ی تاب‌آوری در برابر استرس در دانشجویان را ندارد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه تاب‌آوری در برابر استرس با شوخ‌طبعی و امید به آینده در دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی انجام گرفت. نتایج پژوهش نشان داد که بین تاب‌آوری در برابر استرس و امید به آینده رابطه معنادار مثبتی وجود دارد. این رابطه بین تاب‌آوری در برابر استرس و زیرمؤلفه‌های امید به آینده، عاملی و راهبردی به صورت مستقیم و مثبت می‌باشد. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون نیز نشان داد که دو

مؤلفه‌های عاملی و مؤلفه راهبردی در تبیین تاب‌آوری در برابر استرس نقش دارد. به عبارت دیگر، هر چه میزان عاملی و راهبردی بیشتر باشد، تاب‌آوری در برابر استرس بیشتر است.

افراد تاب‌آور ایمان دارند که زندگی پرمعناست. این باور معمولاً بوسیله ارزش‌های آنها حمایت می‌شود. لوتانز و همکاران (2006). ریو (2005) نشان داد که تاب‌آوری، با هیجانات مثبت، همبستگی مثبت و با هیجانات منفی همانند خشم و غمگینی، همبستگی منفی دارد. همچنین پژوهش کار (2004) نشان داد که سطوح بالای تاب‌آوری به فرد کمک می‌کند تا از عواطف و هیجان‌های مثبت به‌منظور پشت سر نهادن تجربه‌های نامطلوب و بازگشت به وضعیت مطلوب استفاده کند. در واقع به‌نظر می‌رسد که امیدواری و تاب‌آوری به‌عنوان یکی از متغیرهای روان‌شناسی مثبت‌گرا، ارتباط بالایی با بهزیستی روان‌شناختی داشته باشد. یافته پژوهش حاضر، نشان داد که تاب‌آوری با امیدواری رابطه مثبت دارد. این یافته، همسو با یافته‌های پژوهش بونانو (2004) ماستن (2001) کانر و دیودسون (2003) لازاروس (2003) و باسو (2004) و میچل کریپل و دونا هندرسون یکنگ (2010) تریزا (2010)، مارگارت (2009)، دبی و همکاران (2010)، است که کاهش میزان تاب‌آوری در برابر رویدادهای زندگی را در فرد با نوعی احساس فشار روانی، اضطراب یا افسردگی همراه دانسته‌اند. در توجیه این یافته می‌توان گفت که با ارتقای تاب‌آوری، فرد می‌تواند در برابر عوامل استرس‌زا و همچنین عواملی که سبب به‌وجود آمدن بسیاری از مشکلات روان‌شناختی می‌شود از خود مقاومت نشان داده و بر آنها غلبه کند. تاب‌آوری، با تعدیل و کم‌رنگ‌تر کردن عواملی چون استرس و افسردگی، بهزیستی روانی افراد را تضمین می‌کند (کونور، 2006)

نیمن (1998) فاکتورهای مشخص را در رابطه با تاب‌آوری در کودکان خیابانی شناسایی کرده است. احساس امید به آینده و عزم و اراده نیز با تاب‌آوری همراهی دارد. محققان بچه‌های بسیار کوچکی را مشاهده کرده‌اند که برای فهمیدن موقعیت‌شان، با تجربه کردن شماری از سختی‌ها مثل فقر و مشکل مواد در خانواده کوشش می‌کنند. بچه‌های تاب‌آور صفاتی مثل امیدواری، پر طاقتی، انگیزه و اعتقاد به آینده روشن، علی‌رغم مواجهه با چالش‌ها و مشکلات را نشان می‌دهند.

کاهش در میزان تاب‌آوری در برابر رویدادهای زندگی، با نوعی احساس فشار روانی، اضطراب و افسردگی همراه بوده است (انتونسکی، 1987؛ لازاروس، 2004)

مطالعات قبلی دریافته‌اند که ینی از اجزای یک شخصیت تاب‌آور است (ماجور، ریچاردز، کوپر، کوزارلی و زایک 1998 و وانبرگ و باناس، 2000).

در تبیین این نتایج می‌توان به این مسأله اشاره کرد که تاب‌آوری از جمله ویژگی‌های بسیار مهمی است که می‌تواند در بالابردن سطح بهداشت روانی افراد تأثیر بسزایی داشته باشد. بعبارت دیگر، این‌طور بنظر می‌آید که اعتقاد راسخ به اینکه آینده می‌تواند بهتر باشد، احساس امید و هدفمندی و باور به اینکه می‌توانند زندگی و آینده خود را کنترل کنند و موانع احتمالی نمی‌تواند آنها را متوقف سازد؛ از سوی دیگر، افرادی که امید به آینده در آنها وجود دارد دارای باور مثبتی نسبت به توانایی‌های خودشان برای رسیدن به اهداف‌شان هستند، بنابراین در برابر مشکلات و تنش‌های موجود در زندگی مقاومت و بردباری بیشتری از خود نشان می‌دهند.

درباره‌ی رابطه تاب‌آوری و شوخ‌طبعی و مؤلفه‌های آن نتایج نشان داد که بین تاب‌آوری در برابر استرس با شوخ‌طبعی، خلاقیت و استفاده اجتماعی از شوخ‌طبعی، استفاده مقابله‌ای از شوخ‌طبعی، نگرش به افراد شوخ‌طبع، نگرش به خود شوخ‌طبعی رابطه معنادار مثبتی وجود دارد.

زنز، تورنر و نورمن (1993) مطالعات مختلفی بر روی فاکتورهای تاب‌آوری انجام دادند که به ارتقای رشد و توسعه روانی کمک می‌کنند. تورنر و دیگران این فاکتورها را در دو دسته فاکتورهای فردی و محیطی که آسیب‌پذیری را کاهش و تاب‌آوری فرد را افزایش می‌دهند، تقسیم‌بندی کردند. در این تقسیم‌بندی فاکتورهای فردی شامل خلق و خوی آسان‌گیر، بهره‌هوشی بالا، خود اثربخشی، ارزیابی واقع‌بینانه محیط، مهارت‌های حل مشکلات اجتماعی، احساس مسؤلیت، همدلی، به‌دست آوردن دل دیگران، شوخ‌طبعی و توانایی سازگاری بودند.

می‌توان بین امید و شوخ‌طبعی به‌صورت غیرمستقیم رابطه برقرار کرد. تحقیقات نشان داده‌اند که امید با عاطفه مثبت و احساس خودارزشمندی همبستگی مثبت دارد و همچنین به‌طور منفی با افسردگی و به‌طور کلی عواطف منفی در ارتباط است و امید پایین می‌تواند سطح افسردگی و نقص روانی-اجتماعی پایین‌تر را باعث شود (الیوت، ویتی، هریک و هافمن، 1991).

در تبیین این نتایج می‌توان به این نکته اشاره کرد که داشتن حس شوخ‌طبعی به افراد کمک می‌کند تا مشکلات را راحت‌تر حل کنند، انعطاف‌پذیرتر باشند، با دیگران

روابط بهتری داشته باشند و به تمام جنبه‌های زندگی دید مثبتی پیدا کنند. ب عبارت دیگر، بنظر می‌رسد افرادی که شوخ‌طبعی بالایی دارند از آنجایی که به مسایل پیرامون خود با خوش‌بینی بیشتری نگاه می‌کنند در نتیجه استرس کمتری نیز دارند. شوخی باعث می‌شود تا انسان احساسات مثبت، مانند شادی را جایگزین احساسات منفی چون خشم، استرس و اضطراب کند. گفتنی است که اغلب اتفاق‌ها و حوادث پریشان‌کننده زندگی را می‌توان با روحیه شوخ‌طبعی و بذله‌گویی، البته به سبک مثبت به امور قابل‌تحمل تبدیل کرد. علاوه بر این، استفاده افراد از تاب‌آوری بعنوان یک شیوه مقابله‌ای مؤثر برای برخورد با نگرانی‌ها و استرس‌هایی که به واسطه روزمرگی‌های زندگی ایجاد می‌شود، خود می‌تواند به افزایش شوخ‌طبعی در این گروه نسبت به افراد دیگر شود.

با توجه به نتایج به‌دست آمده هیچ‌یک از مؤلفه‌های شوخ‌طبعی موجب تاب‌آوری در برابر استرس نیست همان‌طور که قبلاً نیز گفته شد افراد تاب‌آور ویژگی‌های زیادی از جمله آینده‌نگری، احساس ارزشمندی و شوخ‌طبعی... دارند که شوخ‌طبعی یکی از ویژگی‌های افراد تاب‌آور می‌باشد در نتیجه می‌توان گفت هر فرد تاب‌آوری شوخ طبع است ولی هر فرد شوخ‌طبعی لزوماً تاب‌آور نیست. به بیان دیگر شوخ طبعی لازمه تاب‌آوری است ولی کافی نمی‌باشد پس یک فردی که فقط شوخ‌طبع باشد و ویژگی‌های دیگر تاب‌آوری را نداشته باشد، تاب‌آور به‌شمار نمی‌رود.

منابع:

- بشارت، محمدعلی (1386)، تاب‌آوری، آسیب‌پذیری و سلامت روانی. مجله علوم روان‌شناختی، دوره 6، شماره 24، 373-383.
 - جوکار، بهرام (1386)، هوش عاطفی، هوش شناختی، تاب‌آوری و رضایت از زندگی. دوفصلنامه روان‌شناسی معاصر، دوره 2، شماره 4، 3-12.
 - خشوعی، مهدیه‌السادات (1386)، رابطه بین هوش هیجانی و شوخ‌طبعی در دانشجویان دانشگاه. فصلنامه مطالعات تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه فردوسی، دوره 2، شماره 19، 95-111.
 - رحیمیان بوگر، اسحاق و نژاد فرید، علی اصغر (1387)، رابطه سرسختی روان‌شناختی و خود تاب‌آوری با سلامت روان در جوانان و بزرگسالان بازمانده زلزله شهرستان بم. مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، دوره 1، شماره 52، 62-70.
 - صیدی، محمدسجاد (1390)، بررسی نقش واسطه‌ای ارتباط خانواده در روابط بین معنویت و تاب‌آوری آن. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه شهید بهشتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.
 - محمدی، مسعود (1384)، عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در افراد در معرض خطر سوء‌مصرف مواد. پایان‌نامه دکتری تخصصی روان‌شناسی بالینی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- Basu, S.R. (2004), Economic Growth, Well-Being and Governance under Economic Reforms: Evidence from Indian States. HEI Working Papers 05-2004, Economics Section, The Graduate Institute of International Studie. available at: <http://ideas.repec.org/p/gii/giihei/heiwp05-2004.html>
 - Bernard, B. (1991), Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family. school & community, google scholar.com
 - Berry, K. (2004), The use of humor in counseling, Unpublished master thesis, University of Wisconsin-stout. [www.ndltd.ir.pp](http://www.ndltd.ir/pp) 2-42.
 - Connor, M. (2006), Assessment of resilience in the aftermath of trauma. The Journal of clinical psychiatry, 67(2), 46-49.
 - Cohen, D., Yoon, D.P. & Johnstone, B. (2009), Differentiating the impact of spiritual experiences, religious practices and congregational support on the mental health of individuals with

- heterogeneous medical disorders. *International Journal for the Psychology of Religion*, 19, 121-138.
- Elliott, T.R; Witty, T.E; Herrick, S & Hoffman, J.T. (1991), Negotiating reality after physical loss Hope, depression and disability. *Journal of Personality and Social Psychology*. 61,608 - 613.
 - Erickson, S. J. & Feldstein, S. W. (2006), Adolescent humor and its relationship to coping, defense strategies, psychological distress and well-being. *Child Psychiatry and Human Development*, 37, 25-271.
 - George, L. K. (2010), still happy after all these years: Research frontiers on subjective well-being in Later Life. *Journal of Gerontology: Social sciences*, 65 (3), 331-339.
 - Graham, E. E. (1995), the involvement of sense of humor in development of social relationship. *Communication Report*. 8, 158-169.
 - Herth, K. (1998), Hope as seen through the eyes of homeless children. *Journal of Advanced Nursing*; 28, 53-62
 - Hinds, P.S. (2004), The hopes and wishes of adolescents with cancer and the nursing care that helps. *Oncology Nursing Forum*, 31, 27-34
 - Masten, A. S. (2001), Ordinary magic: Resilience processes in development. *Journal of American Psychologist*, 56(3), 227-238.
 - Michelle N Krypel and Donna Henderson -King. (2010). Stress, coping style, and optimism: are they related to meaning of education in students' lives. *Social psychology of Education: An International journal*, vol.13, Iss 3; pg.409, proquest.
 - Reff, R. Ch. (2006), developing the humor styles questionnaire-revised: A review of the therapeutic alliance. Unpublished PhD thesis. Ohio State University, www.ndltd.ir, pp 5-31.
 - Siebert, Al. (2007), How to Develop Resiliency Strengths. www.resiliencycenter.com.

-
-
- Shorey, H.S, (2003), Theories of intelligence, academic, hope, and effort exerted after a failure experience. Unpublished master thesis. University of Kansas, Lawrence.
 - Snyder, C. R., Cheavens, J & Sympson, S. C, (2003), Hope: an individual motive for social commerce, *Group Dynamics Theory, Research, and Practice*, 1, 107-118.
 - Tugade, M.M. & Fredrickson, B. (2004), Resilient Individuals use positive Emotions, *Journal of personality and social psychology*. 2(86), 320-333.
 - Waugh, C.E. Fredrickson, B.L. & Taylor, S.F. (2008), Adapting to life ling and arrows: Individual differences in resilience when recovering from an anticipated threat. *Journal of Research in personality*, 2(86), 320-333.

