

## بررسی رابطه بینش و شوخ طبعی با سلامت روانی در بین دانش آموزان مقطع متوسطه اول ناحیه یک زاهدان

غلامرضا ثناگو محرر<sup>۱</sup>، حبیب الله رستمی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> استادیار گروه روانشناسی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران

### چکیده

هدف از انجام این پژوهش، بررسی رابطه شوخ طبعی با سلامت روانی در بین دانش آموزان مقطع متوسطه اول ناحیه یک زاهدان می باشد. در این تحقیق شوخ طبعی به عنوان متغیر ملاک و سلامت روانی به عنوان متغیر پیش بین برگزیده شده اند. نمونه تحقیق ۱۴۰ نفر دانش آموز را شامل می باشد که با روش نمونه گیری در دسترس از جامعه دانش آموزان مقطع متوسطه اول ناحیه ۱ زاهدان انتخاب گردیده اند. پژوهش حاضر یک تحقیق کاربردی از نوع توصیفی است و روش تحلیل داده ها، همبستگی است که در طی آن ضرایب همبستگی ساده و چند گانه بین متغیرهای پیش بین و ملاک محاسبه شده است. فرضیه های تحقیق همگی دوسویه می باشند. در این تحقیق از پرسشنامه تجدید نظر شده علائم روانی SCL 25-R و مقیاس شوخ طبعی مارتین ولفکورت استفاده شد. نتایج حاکی از این بود که بین متغیرهای پیش بین و ملاک، همبستگی ساده و چند گانه وجود دارد.

**واژه های کلیدی:** بینش، شوخ طبعی، سلامت روانی، دانش آموزان، ناحیه یک زاهدان.

## مقدمه

متون اخیر روان شناسی بر نقش مزاح در سازگاری و مقابله<sup>۱</sup> با استرس از یک سو و اثرات آن در افزایش بهبود کیفیت زندگی از سوی دیگر تأکید کرده اند (نجاریان، براتی و ابراهیمی قوام، ۱۳۷۳). در اصطلاح Humor (به معنی مزاح) از کلمه لاتین Humere به معنای «جاری ساختن» و «مرطوب بودن» مشتق شده است. از دیدگاه فلاسفه و اندیشمندان باستان، مزاح متأثر از اخلاط چهارگانه بدن است که سبب علامت جسمی و روانی اند. آنان معتقد بودند خون قرمز، جاری، گرم و مرطوب است و چنانچه بر سایر اخلاط غالب شود، فرد سالم، امیدوار، با نشاط و سر حال می گردد. اما چنانچه ترشحات سایر اخلاط غلبه یابند فرد در حالتی مرضی قرار می گیرد برای مثال اگر ترشحات کبد که صفراوی سیاه است غالب شود فر دچار نوعی حالت مرضی می شود و از نظر خلقی، حساس، زودرنج، کج خلق و دچار حالات مالیخولیا و افسردگی می شود که سبب نگ رشی منفی و غمگنانه به زندگی می گردد. بدین ترتیب علت انتخاب اصطلاح Humor به جاری و مرطوب بودن خون به مثابه علت سببی مزاح است. در قرون میانه و پس از آن نیز پیرامون مزاح و شوخی نظراتی ارائه شده است. مثلاً توماس هابز<sup>۲</sup> فیلسوف انگلیسی معتقد بود که شوخی در درجه اول، روشی در جهت ابراز خشم و غضب آدمی است و هدف آن توهین به مخاطب یا شخص ثالث است (به نقل از راسکین<sup>۳</sup>، ۱۹۸۵). کانت<sup>۴</sup> مزاح را احساس و تأثیر حاصل از تغییر شکل ناگهانی و بی ربط یک توقع یا انتظار به هیچ و پوچ می دانست. مزاح به عنوان یکی از ویژگیهای شخ+صیتی انسان، کیفیتی منحصر به نوع آدمی است. اگر چه ارائه تعریف دقیقی از مزاح دشوار است، اما حتی در تمدنهای باستان نیز در این باره نظرات و مطالب گسترده ای مطرح شده است. مثلاً در کتاب عهد عتیق، پندی به این مضمون وجود دارد که «دلی شاد به خوبی یک طیب کار می کند» افلاطون، ارسطو و اندیشمندان و فلاسفه سایر اعصار و قرون نیز درباره مزاح به اظهار نظر پرداختند. در متون احادیث اسلامی نیز روایاتی از پیامبر و ائمه وجود دارد که حاکی از تأثیرات منفی مزاح در زندگی مؤمنان است. در روایاتی از پیامبر اکرم (ص) ایشان فرموده اند «هیچ مؤمنی نیست جز این که او را شوخی و مزاح است».

روان شناسان مزاح را به مثابه یکی از ویژگیهای شخصیتی انسان در نظر گرفته و آن را از دیدگاههای مختلف مورد بررسی قرار داده اند. در دهه ۱۹۶۰ م. علاقه روان شناسان به نقد و بررسی مزاح و خنده برای وجود آدمی جلب شد. برخی از روان شناسان معتقدند که مزاح و خنده برای وجود آدمی و زندگی او، از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است (کورتکف<sup>۵</sup>، ۱۹۹۱؛ میندس<sup>۶</sup> و کوربین<sup>۷</sup>، ۱۹۸۵). دیدگاه عمده درباره نقش روان شناختی مزاح معتقد است که مزاح نوعی سبک سازگاری و انطباق است. فروید<sup>۸</sup> (۱۹۱۶) معتقد است که مزاح یکی از سازوکارهای دفاعی «من» و نوعی تلاش اقتصادی جهت صرف انرژی روانی است. آریتی<sup>۹</sup> (۱۹۷۵) معتقد است ارتباط تنگاتنگی بین حدس بذله گویی و میزان خلاقیت فرد وجود دارد. پلاچیک<sup>۱۰</sup> (۱۹۸۱) هشت سبک سازگاری برای آدمی برشمرده که در این میان سازوکار وارونه سازی، یعنی توجه به وجوه مضحک شرایط و موقعیت های فشارزا از آن جمله است. از یک دیدگاه جامع تر زیستی - روانی اجتماعی<sup>۱۱</sup> می توان مزاح را نوعی پیام هدفمند اجتماعی دانست که با تغییرات فیزیولوژیکی و روانی ویژه ای همراه است. بدیهی است که این پیام کارکردهای اجتماعی خاص

2- Coping

3- Thomas Hobbes

4- Raskin

5- Kant

6-Kortov

7- Mindess

8- Corbin

9- Freud

10- Arieti

11- Plutchik

12- Bio-Psycho-Social

خود را داراست و محتوا و مسیر ویژه خود را نیز دارد. به عبارت دیگر مزاح به مثابه یک پیام هدفمند به دنبال تحقیق کارکردهای معینی است و در این راه با استفاده از شیوه های ویژه در موقعیت های معینی به کار می رود. توجه به کارکردهای اجتماعی و اهداف مزاح از دیدگاههای مختلف، مورد بحث و بررسی علمای رفتاری و به خصوص روان شناسان قرار گرفته است. برخی از روان شناسان، مزاح را اساساً خصومت بار، عده ای آن را دردناک و تحقیرآمیز و تعدادی دیگر مزاح را سرگرم کننده و لذت بخش می دانند. به طور کلی نظرات روان شناختی پیرامون مزاح و بذله گویی را می توان در قالب چند رویکرد نظری مورد بررسی قرار داد. شوخی و شوخ طبعی اساساً خلاق بوده و خود تسهیل کننده خلاقیت بیشتر است. تقریباً تمامی تعاریف شوخ طبعی شامل ضوابطی از قبیل ترکیبهای غیرمعمول، شگفتی، عدم تجانس مفاهیم و برداشتها و نظایر آن می گردد. بر طبق یک تعریف شوخ طبع کسی است که خلاقیتش منجر به اظهار نظرها، داستانها و نمایش نامه های خنده آور است. علاوه بر آن، در بینشی وسیع شوخ طبع کسی است که خود و دیگران را به نحوی فراتر و منفک تر می بیند. چنین شخصی قادر است به خود و وقایع زندگی بخندد و در عین حال با مردم و وقایع مرتبط باقی بماند. شوخ طبعی فرایندهای فیزیولوژیک، روانی و اجتماعی را ادغام یا سنتز می کند. بنابراین توانایی ایجاد شوخی و مزاح یا «داشتن توانایی شوخ طبعی» ویژگی خلاق مهمی است. بدون شوخی زندگی برای غالب مردم غیرقابل تحمل است. برای بسیاری از مردم شوخی یک راه بقا و یک نیروی شفابخش است. برای افراد نادری که در خود استعداد شوخ طبعی را پرورش می دهند و در این راه به کار می برند مشاغل پر اجری در کاریکاتور نویسی، قصه گویی و نویسندگی یا هنرپیشگی و نمایش های خنده آور به انواع مختلف وجود دارد. بسیاری از پژوهشگران حل خلاق مسائل را یادآور شده اند که جرعه راه حل های موفقیت آمیز از طریق شوخ طبعی زده شده است. با وجود این روش های ساخت دار حل مسائل تأکید کمی بر پرورش توانایی ایجاد مزاح و به کار بردن آن در حل مسائل گذارده اند. در بسیاری از پژوهش های اولیه «ویلیام جی - جی - گوردن»<sup>۱۲</sup> و همکارانش در گروه نشان می دهد که راه حل های سدشکنانه غالباً با جوی از بازی همراه بوده است. این نوع بازی شامل مقدار زیادی شوخ طبعی بوده است ولی وقتی کوشش هایی برای تدریس ایجاد جو بازی به کار برده شده، با عدم موفقیت همراه بوده است. با وجود این معلوم شده است که بازی با تشابه ها تغییرات درجه دومی به وجود می آورد که ایجاد مزاح، خنده و جوی مناسب برای بازی ایجاد می کند. مشاهدات تورنس نشان می دهد که این پدیده مکرراً هم در هنگام کاربرد مشابه ها و هم در موقع پرورش فکری برای حل خلاق مسائل به وقوع می پیوندد.

### بیان مسئله

در این تحقیق روابط میان متغیرهای شوخ طبعی با سلامت روانی در دانش آموزان مقطع متوسطه اول ناحیه ازاهدان مورد بررسی قرار گرفته است. تحقیق حاضر گامی در جهت پی بردن به رابطه شوخ طبعی با سلامت روانی است.

### اهمیت و ضرورت تحقیق

با توجه به توسعه زندگی ماشینی و بالا رفتن فشار روانی بر افراد لازم است که بررسی شود از چه طریقی می توان فشار روانی را کاهش داد بنابراین اهمیت تحقیق حاضر در این است که اگر مشخص شود که بین شوخ طبعی و سلامت روانی رابطه معنی داری وجود دارد می توان در مورد آموزش شیوه های شوخ طبعی، به عنوان یکی از روشهای مقابله با استرس، اقدام کرد تا بدین طریق از شدت فشار روانی بر افراد کاسته شود و افراد به هنگام مواجهه با استرس نیز بتوانند از عهده آن برآیند.

### اهداف تحقیق

بهترین هدف تحقیق حاضر آن است که مشخص نماید آیا بین شوخ طبعی با سلامت روانی دانش آموزانمقطع متوسطه ناحیه شهرستان زاهدان رابطه ای وجود دارد یا نه؟ هدف کاربردی دیگر این تحقیق آن است که می توان درک عمیق تری از شوخ طبعی به دست آورده و به اهمیت آن به عنوان یکی از راهبردهای مقابله با چالش ها و به تأثیر آن بر سلامت روانی فرد پی برد.

### مفهوم سلامت روانی

مفهوم سلامت روان یا سلامت روان شناختی، جنبه ای از مفهوم کلی سلامت جسمی، روانی و اجتماعی است، که علی رغم تلاشهایی که از سوی پیشگامان سلامت روانی در جهان به منظور تأمین هر چه بیشتر سلامتی انسانها به عمل آمده است هنوز معیار قاطعی در زمینه تعریف و مصداق کامل سلامتی روانی در افراد وجود ندارد. توجه به سلامت فکر و روان پس از جنگ بین الملل اول در برخی از دانشکده های اروپا به تدریج متداول شده است تا آنجا که در سال ۱۹۴۴، نوزده کشور در اروپا و آمریکا دارای جمعیت های طرفدار بهداشت روانی شدند. ولی پس از جنگ بین الملل دوم و برملا شدن وقایع وحشت انگیز آن موضوع سلامت فکر و بهداشت روانی با تأکید بر کیفیت روابط افراد بشر، مورد توجه جدی و عمیق حکما و فلاسفه پزشکان، کارشناسان، مربیان تعلیم و تربیت، دانشمندان، روحانیون و متفکران علوم اجتماعی قرار گرفت. در سال ۱۹۴۸ با شرکت نمایندگان ۴۸ کشور از جمله ایران «فدراسیون جهانی، سلامتی فکر» در لندن تأسیس شد و مقرر شد که ۴ سال یکبار، کنگره جهانی سلامت فکر با حضور نمایندگان کشورها و با اهداف بررسی مسائل مربوط به روابط فرد با خانواده، فرد با اجتماع، فرد با مسایل و مشکلات زندگی مدرن ماشینی و ... برگزار و مورد بحث قرار گیرد. سلامت روانی علاوه بر بدن سالم، به محیط و شرایط زندگی سالم نیاز دارد. این که محیط و عوامل مختلف آن چگونه بر ساختار روانی فرد و سلامت روانی او تأثیر می گذارد و فرد با چه شیوه ای با کشمکش های محیطی مبارزه می کند، موضوعی است که رویکردهای مختلف روان شناسی هر کدام با توجه به دیدگاه اختصاصی خود پیرامون ماهیت انسان و نیروی انگیزشی او سلامت روانی انسان را به شیوه خاصی تبیین کرده اند. به عنوان مثال برخی از این رویکردها، سلامت روانی را فرآیندی مستمر دانسته اند و برخی دیگر آن را در قالب هنجارها و پیروی از آداب و سنن اجتماعی جستجو کرده اند و گروهی دیگر به هر دو جنبه توجه نموده اند. به عنوان مثال روانپزشکی و روانشناسی بالینی در آسیب شناسی روانی بر اصل انسان بهنجار تأکید داشته اند و بهنجاری یا سلامت روان را معادل «فقدان علائم بیماری» می پنداشته اند اما وضعیت جاری روانشناسی جهان حاکی از توجه شایان روان شناسان به مفهوم سلامت روانی در قالبی و رای بهنجاری و فقدان علائم بیماری است (خدا رحیمی، ۱۳۷۴).

### مفهوم شوخ طبعی

شوخ طبع کسی است که خلاقیتش منجر به اظهار نظرها، داستانها و نمایش نامه های خنده آور شود. شوخ طبع کسی است که خود و دیگران را به نحوی فراتر و منفک تر می بیند و قادر است به خود و وقایع زندگی بخندد و در عین حال با مردم و وقایع مرتبط باقی بماند. (تورنس، ۱۹۹۳).

شوخ طبعی عبارت است از نمره ای که فرد از طریق پرسشنامه هفت ماده ای (مارتین ولفکورت، ۱۹۸۳) به دست می آورد.

### مفهوم سلامت روانی

سلامت روانی عبارتست از سازگاری فرد با جهان اطراف به حداکثر امکان به طوری که باعث شادی و برداشت مفید و مؤثر از سوی فرد شود (میلانی فر، ۱۳۷۳).

سلامت روانی عبارتست از توانایی افراد برای دست یابی به اهدافی که برای خود در نظر گرفته است (پاتی، ۱۹۹۴).

- سلامت روانی عبارتست از حالتی که کارکردهای روانی افراد و از جمله اندیشه ها، عاطفه، ادراک و رفتار دچار اختلال نباشد و رابطه آنها با خود، خانواده و اجتماع، رابطه ای هماهنگ و صمیمانه باشد و وظایف و مسؤلیتهای محوله را در قبال خانواده و جامعه به خوبی انجام دهد (فدایی، ۱۳۷۳).
- سلامت روانی عبارتست از داشتن سازگاری کافی و احساس خوب بودن از دیدگاه روان شناختی، متناسب با معیارهای قابل قبول روابط انسانی و جامعه (ساعتچی، ۱۳۷۵).

- سلامت روانی عبارت است از واکنشهای مطلوب، متناسب و مستمر شخصیت انسان در موقعیتهای مختلف که راهنمای تحولات رفتاری فرد در برابر ناراحتیها و فشار درونی یا بیرونی است (جاهورا، ۱۹۸۲).
- سلامت روانی عبارت است از نمره ای که فرد از طریق جمع ارزشهای عددی درجات انتخابی اش، برای همه سؤالیهای پرسشنامه فرم کوتاه فهرست تجدید نظر شده علایم روانی به دست آورد (نجاریان، ۱۳۷۹).

### واکنشهای مزاح

محققان در بررسی کارکردهای مزاح عمدتاً به کنشهای روان شناختی و جسمانی مزاح توجه داشته اند. بررسی متون اولیه مربوط به مزاح بیانگر آن است که با توجه به زمینه های حمایت کننده پسیکوفیزیولوژیک مزاح این پدیده به عنوان عامل تسهیل کننده سلامت روحی و جسمی در نظر گرفته می شود (مارتین ۱۳ و لفقورت ۱۴، ۱۹۸۳).

آلپورت ۱۵ (۱۹۵۰) معتقد بود فرد نورتیکی که یاد می گیرد به خود بخندد، ممکن است به کنترل خود توانا شده و به این ترتیب معالجه شود. از بررسیهای جالب توجه و حمایت کننده در رابطه با نقش مزاح [به ویژه در رابطه با بیماریهای جسمی] نوشته فرهان کاسنیز (۱۹۷۹) است. او معتقد بود که با خنده و مزاح و نیز با استفاده از ویتامین های خاصی رهایی از یک بیماری عفونی جدی ممکن است. وی بر این باور است که در اثر ۱۰ دقیقه خنده با صدای بلند بیمار می تواند خوابی راحت، بدون دردی به مدت ۲ ساعت داشته باشد براساس این نظریه ها عده ای از نویسندگان تصور کرده اند که خنده ممکن است اثری مشابه اثر آندروفینها یا سایر مواد آندروژنی مغز داشته باشد (به نقل از مارتین و لفقورت، ۱۹۸۳). دیکسون ۱۶ (۱۹۸۰) و مارتین و لفقورت (۱۹۸۳) معتقدند که مزاح به عنوان راهبرد و مقابله ای جهت سازگاری با استرس به کار می رود. محققان معتقدند در افرادی که کمتر مزاح می کنند همبستگی بالایی میان آشفتگی و پریشانیهای خلق و حوادث منفی زندگی وجود دارد (مارتین و لفقورت، ۱۹۸۳؛ مارتین و دابین ۱۷، ۱۹۸۸؛ نزو ۱۸ و بلیست ۱۹، ۱۹۸۸). در تحقیقات این پژوهشگران و نیز سایر پژوهشهای انجام یافته، بر نقش مزاح به مثابه نوعی راهبرد مؤثر سازگاری و انطباق با شرایط دشوار، تأکید شده است (دیکسون، ۱۹۸۰؛ گلدشتین ۲۰، ۱۹۸۲). به بیانی دیگر مزاح به مثابه تعدیل کننده و تسکین دهنده پاسخ های هیجانی منفی هم چون اضطراب یا افسردگی در نظر گرفته شده است. تحقیقات اخیر ضمن تأکید بر نقش مزاح در تعدیل کردن فشارهای روانی مدعی هستند که نقش آن در سوی دیگر پیوستار هیجانانادیده گرفته شده است. کیوپر ۲۱، مارتین و دانس ۲۲ (۱۹۹۲) در تحقیقی نشان داده اند که مزاح در غنی سازی و پر محتوا کردن تجارب زندگی و در نتیجه در افزایش بهبود کیفیت زندگی به گونه ای مثبت نقش دارد. پژوهشهایی که بر این جنبه از نقش مزاح تأکید دارند معتقدند مزاح در بهبود کیفیت زندگی مشارکت دارد. مثلاً لفقورت و مارتین (۱۹۸۶) نشان داده اند که مزاح به خودپنداره مثبت تر از خود منجر می

23- Martin

24- Lefcourt

25- Allport

26- Dixon

27- Dobbin

28- Nezu

29- Blissett

30- Goldstein

31- Kuiper

32- Dance

گردد. یک مطالعه اخیر دیگر نیز مؤید آن است که داشتن نمرات بالاتر در سنجش های مربوط به مزاح با سطوح بالاتر عزت نفس، خود رتبه بندی مثبت تر (برحسب قابلیت اجتماعی بودن) و همگرایی بیشتر بین خودپنداره آرمانی و خودپنداره واقعی همراه است (کیوپر و مارتین، به نقل از کیوپر و همکاران، ۱۹۹۲).

### نقش درمانی مزاح

نقش درمانی مزاح از دیرباز مورد توجه بوده است. همان گونه که ذکر شده، پزشکان باستان مزاح را نتیجه تعادل اخلاط بدن دانسته اند و نیز آن گونه که کوسنیز (۱۹۷۹) نشان داده است، در درمان بیماریهای خاصی می توان از مزاح استفاده های کارآمد کرد. آرتور ۲۳، کریستین ۲۴ و سونیا (۱۹۸۷) معتقدند برای بیماران افسرده، مزاح نوعی روش مناسب و موفق جهت بازیابی حالت تعادل خلق است. آلپورت (۱۹۵۰) و فروید (۱۹۱۶) نیز بر کنشهای درمانی مزاح تأکید کرده اند و ساراسون (۱۹۸۷) مزاح را در مواردی بهترین دارو می دانند. بسیاری از روان درمانگران بر نقش درمانی مزاح تأکید کرده اند (برای مطالعه پیرامون نقش لطیفه و شوخی در فرآیند روان درمانی به هاشمیان، ۱۳۶۹؛ مراجعه کنید). لوین (۱۹۷۷) به دو هدف عمده مزاح در روان درمانی اشاره کرده است: (۱) از آن جا که مزاح موجب لذت و سرور می شود لذا به مثابه یک شیوه درمانی، طریق قابل پذیرش جهت لذت بردن در بسیاری از امور ناگوار است. (۲) مزاح ممکن است موجب ارتباط بین فرد و افرادی شود که بیمار از آنها ناراحتی و نگرانی دارد. اخیراً اسپر ۲۶ (۱۹۹۰) نشان داده است که مزاح یک شیوه درمانی بسیار مؤثر در مراقبت از آشفتگیهای روانی، دوران سالخوردگی و کهولت است. او در این باره اعتقاد دارد که افراد سالخورده نسبت به سایر افراد به مراتب بیشتر از مزایای درمانی و مراقبتی مزاح بهره مند می شوند.

### تبیین روان شناختی از تأثیر مزاح در مقابله با استرس

گفته شد که عمده ترین نقش مزاح از نظر روان شناسان تأثیر آن در مواجهه، مقابله و سازگاری با استرس است. علی رغم این اعتقاد که مزاح کنش تعدیلی در برخورد با استرس دارد، با این حال کمتر توصیف و تبیینی پیرامون نحوه این فرایند وجود دارد. ادامه این نوشتار، تبیینی روان شناختی از اثر تعدیل گر واسطه ای مزاح را ارائه می دهد، که براساس فرمول بندیهای مدلهای شناختی استرس و به ویژه مدل تعاملی استرس تدوین شده است.

### روش تحقیق

جامعه آماری این تحقیق شامل دانش آموزان مقطع متوسطه اول ناحیه ااهدان می باشد که ۱۴۰ نفر از آنها بعنوان نمونه تحقیق انتخاب گردیدند (نمونه گیری در دسترس) و سپس با اتخاذ برنامه ریزی لازم و اجرای شیوه مناسب، کلیه پرسشنامه های ارسالی جمع آوری گردید. در این تحقیق، پس از جمع آوری پرسشنامه ها و اطمینان از کامل بودن آنها، اقدام به کدگذاری مشخصات فردی و اطلاعات بدست آمده گردید و سپس کدهای مذکور بر طبق الگوی معینی وارد کامپیوتر شد و با استفاده از برنامه SPSS تجزیه و تحلیل های آماری به شرح زیر صورت گرفت

### یافته های تحقیق

- 
- 40- Arthur
  - 41- Christine
  - 42- Levine
  - 43- Spare

یافته‌های مربوط به آزمون فرضیه‌های تحقیق به منظور پی بردن به روابط ساده و چند متغیری (دو متغیری) متغیرهای پیش بین و ملاک به ترتیب مورد بررسی قرار می‌گیرند. داده‌های جدول ۱ مربوط به آزمون فرضیه اول تحقیق است که این فرضیه به شرح زیر است.

فرضیه ۱- بین عدم سلامت روان و شوخ طبعی (مزاح) دانش آموزان مقطع متوسطه ناحیه شهرستان زاهدان رابطه منفی معنادار وجود دارد.

نتایج ارائه شده در جدول ۲ نشان می‌دهند که بین عدم سلامت روان و مزاح (شوخ طبعی) روابط منفی معنی داری در سطح ۰/۰۵ وجود دارد. بنابراین این فرضیه تحقیق تأیید می‌شود. پرسشنامه سلامت روان عدم سلامت روان را می‌سنجد.

#### آزمون فرضیه :

بین عدم سلامت روان و شوخ طبعی (مزاح) دانش آموزان مقطع متوسطه اول ناحیه ۱ شهرستان زاهدان رابطه منفی معنادار وجود دارد

$$H_0: \rho = 0 \quad \text{فرضیه های آماری}$$

$$H_1: \rho \neq 0$$

داده‌های آماری حاصل از آزمون همبستگی فرضیه آماری در جدول ۱ نشان داده شده است.

#### جدول ۱- ارتباط بین سلامت روان و شوخ طبعی

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	سطح معنی داری	میزان خطا	ضریب همبستگی پیرسون	نتیجه‌گیری
سلامت روان	شوخ تبعی	۰/۴۱۱	۰/۰۱	۰/۵۸۳	تأیید فرضیه صفر

همان‌گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود در بررسی رابطه بین سلامت روانی و شوخ طبعی در بین دانش آموزان ناحیه یک شهرستان زاهدان، مقدار همبستگی ۰/۵۸۳ و ارزش  $P$  برابر ۰/۰۰۱ می‌باشد. از این رو فرضیه صفر تأیید می‌شود و فرضیه تحقیق مورد تأیید قرار می‌گیرد.

#### نتیجه گیری

بین عدم سلامت روان دانش آموزان بین عدم سلامت روان و شوخ طبعی (مزاح) دانش آموزان مقطع متوسطه اول ناحیه ۱ شهرستان زاهدان رابطه منفی معنادار وجود دارد و شوخ طبعی (مزاح) آنها رابطه منفی معناداری وجود دارد. ضرایب همبستگی ساده مربوط به این فرضیه، در جدول ۲-۴ فصل چهارم ارائه گردیده است و نشان می‌دهند که بین عدم سلامت روان و مزاح روابط منفی معنی داری در سطح ۰/۰۵ وجود دارد و حاکی از آن است که هر چه عدم سلامت روان بیشتر باشد مزاح یا شوخ طبعی کمتر است و هر چه سلامت روان بیشتر باشد مزاح (شوخ طبعی) در سطح بیشتری است بنابراین فرضیه تأیید می‌شود. می‌توان بیان داشت که از شوخ طبعی به عنوان سپری برای مقابله با فشارهای روانی استفاده کرد.

با توجه به توسعه زندگی ماشینی و بالا رفتن فشار روانی بر روی افراد لازم است راهکارهایی ارائه شود که سلامت روانی افراد را در حد مطلوب نگه دارد و بر مشکلات و موانع سازگاری افراد در برابر محیط غلبه نماید. از اینرو شوخ طبعی به عنوان یکی از آن راهکارها، برای افزایش سلامت روانی و غلبه بر مشکلات و موانعی که فی‌الذمه فاقد هر گونه اعتبار و ارزشی می‌باشند، ارائه می‌گردد.

با توجه به توسعه زندگی ماشینی و بالا رفتن فشار روانی بر روی افراد لازم است راهکارهایی ارائه شود که سلامت روانی افراد را در حد مطلوب نگه دارد و بر مشکلات و موانع سازگاری افراد در برابر محیط غلبه نماید.

**منابع:**

۱. تورنس، نی پال. استعدادها و مهارتهای خلاقیت و راههای آزمون و پرورش آنها، ترجمه: حسن قاسم زاده (۱۳۷۲). نشر دنیای نو.
۲. ریو، جان مارشال (۱۹۹۵). انگیزش و هیجان. ترجمه: یحیی سید محمدی (۱۳۷۳)، چاپ اول. تهران: نشر ویرایش.
۳. ساعتچی، محمود (۱۳۶۹). روانشناسی در کار، سازمان و مدیریت. چاپ اول. تهران: انتشارات رشد.
۴. شفیع آبادی، عبدالله (۱۳۷۵). راهنمایی و مشاوره شغلی و حرفه ای. چاپ هشتم، تهران، انتشارات رشد.
۵. کریمی، یوسف (۱۳۷۴). روانشناسی شخصیت. چاپ اول. تهران: نشر ویرایش
۶. میلانی فر، بهروز (۱۳۷۳). بهداشت روانی. تهران: نشر قومس.
۷. نجاریان، بهمن (۱۳۷۳). مزاح از دیدگاه روانشناسی، مجله علوم انسانی دانشگاه الزهراء شماره ۱۱ و ۱۲.



# Investigating the Relationship between Insight and Humor with Mental Health among First High School Students of Region One in Zahedan

Gholamreza Sanagoo Moharer<sup>1</sup>, Habibollah Rostami<sup>2</sup>

*1-Assistant Professor, Department of Psychology, Zahedan Branch, Islamic Azad University, Zahedan, Iran*

*2-MA Student of General Psychology, Zahedan Branch, Islamic Azad University, Zahedan, Iran*

---

## Abstract

This research aimed to investigate the relationship between insight and humor with mental health among first high school students of region one in Zahedan. In this study, sense of humor is considered as the criterion variable and mental health is considered as the predictor variables. The sample included 140 students who were chosen using available sampling method from first high school students of region one in Zahedan. This is a descriptive applied research. data were analyze using correlation method in which simple and multiple correlation coefficients were calculated between the predictor and criterion variables. All hypotheses were bidirectional. Questionnaire-Revised of psychological symptoms SCL 25-R and Martin & Lefcourt's humor scale were used. The results showed that there is a simple and multiple correlation among predictive and criterion variables.

**Keywords:** Insight, Humor, Mental Health, Students, Region One in Zahedan

---