



مؤسسه آتیه نگر مسیر تکامل

پژوهشگاه ملی روانشناسی



## نقش واسطه ای سبک های شوخ طبعی در بهزیستی روانشناختی و شادکامی

فاطمه زرین کلاه: مسیول فنی مشاوره دانشگاه فرهنگیان سلمان فارسی شیراز

## چکیده:

هدف از انجام این پژوهش آزمون نقش واسطه گری بهزیستی روانشناختی برای سبکهای شوخ طبعی و شادکامی بود. گروه نمونه مورد مطالعه در این پژوهش ۲۸۳ نفر دانشجو معلمان دانشگاه فرهنگیان سلمان فارسی بودند به روش نمونه گیری طبقه ای نسبی انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف، پرسشنامه سبکهای شوخ طبعی مارتین و پرسشنامه شادکامی آرچیل و همکاران بود. برای تجزیه و تحلیل داده ها از رگرسیون چند متغیره سلسله مراتبی استفاده شد. نتایج این مطالعه نشان داد که سبکهای شوخ طبعی نقش واسطه گری معناداری برای بهزیستی روانشناختی و شادکامی ایفا می کند.

واژگان کلیدی: بهزیستی روانشناختی، سبکهای شوخ طبعی، شادکامی

## مقدمه

آدمی از دیرباز جستجوگر شیوه های رسیدن به خوشبختی بوده است. وی همواره با این پرسش روبه رو بوده است که چه چیز موجب خشنودی و شادکامی او در زندگی می شود. روان شناسی مثبت نگر رشته تازه ای در روان شناسی است (سلیگمن و چیک سنت میهالی، ۲۰۰۰). این رشته به دنبال آن است که تصویری از زندگی خوب را به روشنی بیان کند. روان شناسان علاقمند به حیطه روانشناسی مثبت نگر، توجه خود را بر منابع بالقوه احساس های مثبت، نظیر احساس شادکامی متمرکز کرده اند (پرسمن، کوهن، ۲۰۰۵). روان شناسی مثبت نگر خواهان تغییر، از پرداختن به ترمیم آسیب ها به سوی بهینه کردن کیفیت زندگی است (سلیگمن، ۲۰۰۴). این جنبش در پی آن است که از نقاط قوت انسان ها به عنوان سپری در برابر بیماری روانی بهره گیرد. در این نوع روان شناسی به جای تأکید بر شناسایی و مطالعه کمبودهای روانی و کاستی های رفتاری و ترمیم یا درمان آنها به شناخت و ارتقای وجوه مثبت و نقاط قوت انسان توجه و تأکید می شود. این رشته جدید طیف وسیعی از مفاهیم روان شناختی از جمله مفهوم شادکامی را در بر می گیرد. گرچه این مفهوم برای جوامع و اقوام مختلف تازگی ندارد و از دیرباز مورد نظر فیلسوفان و اندیشمندان بوده است لیکن مطالعه علمی آن در سالهای اخیر آن هم توسط روان شناسان آغاز شده است (حقیقی، خوش کنش، شکرکن، شهنی ییلاق و نیسی، ۱۳۸۵). شواهد موجود گویای آنند که احساس شادکامی مولد انرژی، شور و نشاط و حرکت و پویایی است و همچون سپری می تواند آدمی را در برابر استرس ها و مشکلات محافظت و سلامت روانی را تضمین کند عوامل بسیاری هستند که می توانند در شادکامی اثر بگذارند، از جمله ثروت، سلامتی، تحصیلات، جنسیت، وضعیت مذهب، سن، فعالیت های اوقات فراغت (یزدانی، ۱۳۸۷)، فرایندهای شناختی، صفات شخصیتی (برادبورن، ۱۹۹۹؛ به نقل از میرزایی ۱۳۸۹). روان شناسی مثبت نگر، سلامت روانی را معادل کارکرد مثبت روان شناختی تلقی و آن را در قالب اصطلاح بهزیستی روان شناختی مفهوم سازی کرده است. از این منظر، بهزیستی روانشناختی به معنی کارکرد روان شناختی بهینه است. از نظر دانشمندان جزء ضروری خوب زندگی کردن احساس بهزیستی روانی درونی است. بهزیستی روانی درونی، شناخت شخصی فرد از ارزش های تأثیرگذار و عاطفی موثر بر زندگی اش است. این ارزش ها شامل واکنش های عاطفی به حوادث، خوبی قضاوت ها، شناخت از رضامندی و تکامل است. بهزیستی روانی درونی مفهوم وسیعی است که شامل