

ارتباط شوخی طبیعی و رویدادهای استرس‌زای زندگی با افسردگی در دانشجویان

جعفر بهادری خسروشاهی^۱، زینب خانجانی^۲

۱. کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه تبریز، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

۲. دانشیار روانشناسی، دانشگاه تبریز، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

چکیده

زمینه و هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه شوخی طبیعی و رویدادهای منفی زندگی با افسردگی در دانشجویان دانشگاه تبریز بود.

مواد و روش کار: این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه تبریز بودند که از این تعداد ۲۰۰ نفر (۱۰۰ دختر و ۱۰۰ پسر) به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس شوخی طبیعی خشوعی، فهرست رویدادهای زندگی و آزمون افسردگی بک استفاده شد. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون چندگانه تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان داد که افسردگی با شوخی طبیعی رابطه منفی و معنی‌دار و با رویدادهای استرس‌زای زندگی رابطه مثبت و معنی‌دار دارد. هم‌چنین بین شوخی طبیعی با رویدادهای زندگی رابطه منفی و معنی‌دار وجود داشت. از سویی نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که متغیرهای شوخی طبیعی و رویدادهای استرس‌زای زندگی توان پیش‌بینی معنی‌دار افسردگی را دارند.

نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش نشان داد که با افزایش شوخی طبیعی و کاهش عوامل استرس‌زای زندگی دانشجویان می‌توان میزان افسردگی آن‌ها را تقلیل داد. [م ت ع پ ز

، (: -]

کلیدواژه‌ها: شوخی طبیعی، استرس، رویدادهای منفی زندگی، افسردگی

مقدمه

که بین شوخی طبیعی و افسردگی، مخصوصاً در استفاده از شوخی در مقابله با مشکلات عاطفی و هیجانی رابطه منفی وجود دارد.^۴ در پژوهشی McGhee نشان داد افرادی که حس شوخی طبیعی بالایی دارند، در مقایسه با افرادی که از نظر حس شوخی طبیعی در سطح پایینی هستند، از عملکرد شخصی، خانوادگی و اجتماعی بالاتری برخوردارند، از مشکلات جسمی کمتری رنج می‌برند، آشنفگی روانی کمتری دارند و از نظر اجتماعی سازش یافته‌تر هستند.^۵

استرس (رویدادهای منفی زندگی) به شرایط یا رویدادهایی گفته می‌شود که فرد در زندگی با آن‌ها روبرو می‌شود ولی با امکانات و توانمندی‌های کنونی فرد هماهنگی ندارد، بنابراین دچار تعارض و کشمکش روانی می‌شود. از دیدگاه Selye استرس واکنش نامشخص بدن نسبت به توضیحات و خواسته‌هایی است که از یک شخص انتظار می‌رود. به عبارت دیگر، استرس مجموعه تغییرات انطباقی است که بدن فرد، برای کمک به او جهت تطبیق خود با انواع موقعیت‌های اجتماعی، سیاسی و محیطی ارائه می‌دهد.^۶ تحقیقات متعدد رابطه میان رویدادهای منفی زندگی و افسردگی را مورد تأیید قرار داده‌اند. مطالعه Gammon نشان داد استرس می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های جسمی و روانی، اختلال در عملکرد و قدرت سازگاری و در نهایت منجر به افسردگی در دانشجویان گردد.^۷ Paykel طی مطالعه‌ای بیان کرد که خطر ایجاد افسردگی در عرض شش ماه پس از رویدادهای تنش‌زا شش برابر کسانی است که رویداد تنش‌زایی را تجربه نکرده‌اند و رویدادهای زندگی می‌تواند اثری منفی در پاسخ دهی به درمان افراد افسرده داشته باشد.^۸

در مجموع با توجه به مطالعات بالا، مشاهده می‌شود که افسردگی بیماری است که شیوع بالایی داشته و عوارض سوء روانی، اجتماعی و اقتصادی سنگینی را به جامعه تحمیل می‌کند. با توجه به اهمیت این مقوله و با توجه به

افسردگی رایج‌ترین اختلال روانی است، به گونه‌ای که تقریباً ۳۳۰ میلیون نفر در جهان از افسردگی رنج می‌برند و سالانه ۸۰۰ هزار خودکشی ناشی از افسردگی اتفاق می‌افتد. افسردگی اثرات منفی چشمگیری بر عملکرد اجتماعی و شغلی افراد داشته و یکی از علل مهم ناتوانی‌ها محسوب می‌شود.^۱ افسردگی یک اختلال خلقی است که خود را با علائمی نظیر خلق پایین، از دست دادن احساس لذت و علاقه، کاهش وزن، بی‌خوابی، احساس خستگی، احساس گناه و ناتوانی در تمرکز و افکار مربوط به مرگ نشان می‌دهد.^۲ چندین عامل ممکن است در بروز و شیوع افسردگی نقش داشته باشد، شوخی طبیعی پایین و رویدادهای منفی زندگی دو عامل مرتبط با افسردگی دانسته شده‌اند.

شوخی فعالیتی جهان‌شمول و به طور کلی مثبت است که افراد متعلق به بافت‌های اجتماعی و فرهنگی متفاوت در سراسر جهان آن را تجربه می‌کنند. این اصطلاح به کیفیتی از عمل، گفتار و نوشتار اشاره دارد که موجب سرگرمی و تفریح می‌شود. حس شوخی طبیعی رگه شخصیتی پایدار و متغیر مهم تفاوت‌های فردی است که در انواع رفتارها، تجربه‌ها، عاطفه‌ها، بازخوردها و توانایی‌های مرتبط با سرگرمی، خندیدن، خندانیدن و مانند آن تجلی می‌یابد. افزون بر این شوخی طبیعی راهبرد مقابله‌ای در برابر تنیدگی است که به عنوان مکانیزمی علیه اضطراب و افسردگی در نظر گرفته می‌شود.^۳ شوخی طبیعی به عنوان راهی برای مواجهه شدن با مشکلات زندگی مطرح است. یک مهارت بقا برای فاصله گرفتن از یک مشکل است.

تحقیقات نشان می‌دهند که شوخی طبیعی می‌تواند یک مهارت مقابله‌ای مهم در برابر مشکلات زندگی باشد. در تحقیقی که Freiheit و همکاران انجام دادند، رابطه بین افسردگی و شوخی طبیعی بررسی شد. نتایج نشان داد

یافته‌ها

در جدول ۱ شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش گزارش شده‌اند. میانگین نمره کل دانشجویان در متغیرهای شوخی طبعی، رویدادهای استرس‌زای زندگی و افسردگی به ترتیب ۱۰۹/۲۲، ۱۵/۴۸ و ۱۴/۸۴ بود.

جدول ۱: میانگین، انحراف استاندارد و ضریب همبستگی متقابل متغیرهای پژوهش

متغیرها	Mean±SD	۱	۲	۳
شوخی طبعی	۱۰۹/۲۲±۳۲/۰۱	-	-	-
استرس	۱۵/۴۸±۷/۷۹	-۰/۶۸	-	-
افسردگی	۱۴/۸۴±۱۳/۶۹	-۰/۵۵	۰/۵۴	-

^{**} $p < 0/01$

هم‌چنین به منظور بررسی رابطه بین افسردگی با شوخی طبعی و رویدادهای استرس‌زای زندگی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد (جدول ۱). نتایج نشان می‌دهد که افسردگی با شوخی طبعی رابطه منفی و معنی‌دار و با رویدادهای استرس‌زای زندگی رابطه مثبت و معنی‌دار دارد. یعنی با افزایش شوخی طبعی میزان افسردگی کاهش می‌یابد و با افزایش رویدادهای استرس‌زای زندگی میزان افسردگی نیز افزایش می‌یابد. هم‌چنین بین شوخی طبعی با رویدادهای استرس‌زای زندگی نیز رابطه منفی و معنی‌دار وجود دارد.

از سویی جهت پیش‌بینی متغیر افسردگی از روی متغیرهای پیش بین از رگرسیون چند متغیره گام به گام استفاده شد. جدول ۲ نشان می‌دهد متغیرهای شوخی طبعی و استرس پیش‌بینی کننده افسردگی هستند. به عبارت دیگر در گام نخست متغیر شوخی طبعی وارد معادله شده و ۰/۳۰ از تغییرات را تبیین نموده است و در گام دوم متغیر استرس به معادله اضافه شده است که این متغیر به تنهایی ۵ درصد و مجموعاً ۳۵ درصد از واریانس متغیر افسردگی را به طور معنی‌داری تبیین نموده‌اند.

جدول ۲: فاصله تملیل رگرسیون برای تبیین متغیر ملاک بر اساس متغیرهای پیش

پیش	بین		پ
	R'	R	
گام اول مقدار ثابت	-	-	۰/۰۰۰۱
شوخی طبعی	۰/۳۰	۰/۵۵	۰/۰۰۰۱
مقدار ثابت	-	-	۰/۰۰۰۱
گام دوم شوخی طبعی	-	-	۰/۰۰۰۱
استرس	۰/۳۵	۰/۵۹	۰/۰۰۰۱

بحث

نتایج پژوهش نشان داد که شوخی طبعی با افسردگی و رویدادهای استرس‌زای زندگی رابطه منفی و معنی‌دار دارد. یعنی با افزایش شوخی طبعی میزان افسردگی و رویدادهای منفی در دانشجویان کاهش می‌یابد. این یافته با نتایج پژوهش‌های McGhee و Lovorn همسو است.^{۱۲۵} استفاده از شوخی عامل مهمی در مقابله با تنیدگی‌ها است که باعث می‌شود، فرد از سلامت روانی بالاتری برخوردار شود، افسردگی و اضطراب کمتری را تجربه نماید و اختلال کمتری در کارکردهای اجتماعی از خود نشان دهد. شوخی طبعی بالا به فرد

این که دانشجویان از حساس‌ترین گروه‌های جامعه و سازندگان فردای هر کشوری هستند و نظر به اهمیت سلامت روانی آن‌ها، مطالعه حاضر با هدف رابطه شوخی طبعی و رویدادهای استرس‌زای زندگی با افسردگی در دانشجویان صورت گرفته است.

روش کار

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی می‌باشد. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانشجویان دانشگاه تبریز در سال تحصیلی ۱۳۸۹-۹۰ بودند که از میان آن‌ها، ۲۰۰ نفر (۱۰۰ دختر و ۱۰۰ پسر) با استفاده از جدول مورگان و به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده از رشته‌های مختلف تحصیلی در حوزه‌های علوم انسانی، علوم پایه، فنی مهندسی و کشاورزی انتخاب و مورد آزمون قرار گرفتند.

برای گردآوری داده‌ها از سه پرسشنامه استفاده شد. پرسشنامه شوخی طبعی خشوعی و همکاران که حاوی ۲۵ گویه است که آزمودنی به هر گویه بر اساس یک مقیاس هفت درجه‌ای با روش مولفه‌های اصلی و چرخش از نوع واریماکس پاسخ می‌دهد. مجموع نمره هر آزمودنی در کل پرسشنامه حداقل ۲۵ و حداکثر ۱۷۵ و برای هر بعد حداقل ۵ و حداکثر ۳۵ است. پایایی این پرسشنامه به وسیله همسانی درونی بر روی یک نمونه ۴۰ نفری برای کل پرسشنامه ۰/۹۲ گزارش شده است.^۹ هم‌چنین از پرسشنامه فهرست رویدادهای زندگی استفاده شد که شامل ۶۰ ماده است (۵۷ ماده مشخص و ۳ فضای خالی که چنان چه فرد رویدادی را تجربه کرده باشد و در فهرست نباشد آن را یادداشت کند) که وقوع، شدت و اثر مثبت یا منفی رویدادهای زندگی را در طی یک سال گذشته اندازه می‌گیرد.^{۱۰} در هنگام اجرای این پرسشنامه از آزمودنی خواسته می‌شود مشخص نماید کدام یک از رویدادها را طی یک سال گذشته تجربه کرده است و سپس مشخص نماید که هر رخداد تجربه شده بر روی او اثر مثبت داشته یا اثر منفی، و شدت اثر آن را از ۳- تا ۳+ درجه بندی کند. رویدادهایی که اثر منفی بر روی فرد داشته‌اند، به عنوان رویدادهای منفی به شمار می‌آیند و مجموع نمره آن‌ها نمره استرس تجربه شده فرد را طی سال گذشته تشکیل می‌دهد. هم‌چنین از پرسشنامه بازنگری شده Beck که برای سنجش شدت افسردگی تدوین شده است استفاده شد. این پرسشنامه از ۲۱ ماده تشکیل شده است و هر پرسش دارای ۴ جمله است که هر کدام علامتی از افسردگی را از کم (نمره صفر) تا زیاد (نمره سه) نشان می‌دهد. نمره کلی هر فرد با جمع نمرات در تمام جنبه‌ها به دست می‌آید. پایایی این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ و تصنیف به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۸۲ گزارش شده است.^{۱۱} به منظور جلب همکاری آزمودنی‌ها، پس از توضیحات کافی در خصوص هدف کلی پژوهش، از آنان خواسته شد که بدون ذکر نام به سوالات پرسش‌نامه‌ها پاسخ دهند. بعد از گردآوری داده‌ها، برای تحلیل آن‌ها از شاخص‌ها و روش‌های آماری شامل میانگین، انحراف معیار، ضرایب همبستگی و تحلیل رگرسیون استفاده شد و نتایج با استفاده از برنامه آماری SPSS-16 مورد تحلیل قرار گرفت.

سازش یافتگی با جهان منجر شوند، بنابراین قرار گرفتن طولانی مدت در معرض رویدادهای تنش‌زا و فشار آور به تغییرات مهم فیزیولوژیکی و روانی بروز نشانگان تنیدگی می‌انجامد، این حالت عدم تعادل و بی‌ثباتی در محیط داخلی بدن منجر به گسترش علائم و نشانگان اختصاصی می‌گردد، که این نشانگان به صورت روانی، جسمانی، رفتاری یا خانوادگی بروز می‌نماید و باعث بروز افسردگی و اضطراب در دانشجویان می‌گردد.^{۱۵}

در مجموع با توجه به نتایج به دست آمده، از آنجایی که شوخ طبعی و افسردگی هر دو ریشه در شناخت و افکار فرد دارند و شوخ طبعی ناشی از تبیین خوشبینانه و افسردگی ناشی از تبیین بدبینانه است و از آنجا که سبک تبیینی افراد اکتسابی و آموخته شده است، انتظار می‌رود بتوان با آموزش تبیین خوشبینانه و افزایش شوخ طبعی دانشجویان میزان رویدادهای منفی و افسردگی دانشجویان را کاهش داد. بنابراین پیشنهاد می‌شود که آموزش مهارت‌های غلبه بر استرس و افزایش شوخ طبعی دانشجویان یکی از برنامه‌های اصلی دانشگاه‌ها باشد. یکی از محدودیت‌های این بررسی، به ابزار سنجش متغیرها مربوط می‌شود. از آنجا که سنجش متغیرها به کمک ابزارهای خودسنجی انجام گرفت، تکمیل این پرسشنامه‌ها تا اندازه زیادی تحت تاثیر علائق فردی قرار می‌گیرد. هم‌چنین نوع پژوهش و محدودیت جامعه آماری پژوهش (دانشجویان دانشگاه تبریز) گستره تعمیم نتایج و تفسیرها را محدود می‌سازد. نمونه مورد بررسی در این پژوهش یک نمونه دانشجویی بوده که در تعمیم یافته‌ها با سایر جمعیت‌ها می‌بایست احتیاط کرد و بهتر است مطالعات طولی در این زمینه انجام بگیرد.

سپاسگزاری

از تمامی اساتید دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه تبریز و از دانشجویانی که در اجرای این پژوهش شرکت کردند سپاسگزاری می‌کنیم. لازم به ذکر است این یک پژوهش شخصی بوده و نتیجه طرح یا پایان نامه نمی‌باشد.

کمک می‌کند که برای انجام دادن فعالیت‌های اجتماعی اشتیاق بیشتری داشته باشد و هم‌چنین باعث شکل‌گیری تعاملات اجتماعی و تقویت آن در طول زمان می‌شود. بنابراین شوخ طبعی چسب اجتماعی است که روابط را پیوند می‌زند و تجربیات ناکامی، ناامیدی و افسردگی را کاهش می‌دهد.^{۱۳} شوخی در مقابله با استرس نقش مراقبتی ایفا می‌کند و موجب کاهش تهدید و آسیب استرس می‌شود. افراد دارای حس عمیق شوخ طبعی، بعد از رویدادهای منفی زندگی به طور قابل ملاحظه‌ای خلق بهتری نشان می‌دهند. شوخی موجب می‌شود فرد جنبه مثبت رویدادها را در نظر بگیرد و فرد توانایی پیدا می‌کند تا رویدادها را از جهتی شوخی و خنده‌دار تصور کند و لذا از میزان استرس کاسته می‌شود.^{۱۲} افسردگی، اضطراب، اختلال‌های روان تنی و تنیدگی‌های زندگی مدرن، لطمه شدیدی به تن و روان انسان وارد می‌سازند و موجب می‌شوند تا بیماری‌های جسمی، اضطراب و افسردگی افزایش یابند. از این رو خنده و شوخ طبعی می‌تواند نقش مهمی در کاهش مصرف داروهای ضد افسردگی و قرص‌های آرام بخش ایفا کند و موجب شود که افراد افسرده، میزان افسردگی شان به گونه‌ای چشمگیر کاهش یابد.

از سوی دیگر نتایج پژوهش نشان داد که رویدادهای استرس‌زای زندگی با افسردگی رابطه مثبت و معنی‌دار دارد. یعنی با افزایش رویدادهای استرس‌زا، میزان افسردگی نیز افزایش می‌یابد. این یافته نیز با نتایج پژوهش‌های Paykel و Lee و همکاران منطبق است.^{۱۴} در تبیین این یافته می‌توان گفت که فشارهای روانی، توان دفاعی موجود زنده را کاهش داده و آمادگی ابتلا به بیماری‌ها را افزایش می‌دهند و از سویی باعث تغییراتی در غدد درون ریز شده و این تغییرات به نوبه خود بر کنش‌های سیستم ایمنی اثر گذاشته و آسیب‌پذیری موجود زنده را در مقابل بیماری‌ها افزایش می‌دهند و در نتیجه به اختلال‌های روان تنی و مشکلات افسردگی منجر می‌شوند.^{۱۴} از سویی عوامل فشارزا ممکن است به پاسخ‌های روانی متعدد مانند اضطراب، افسردگی، نومیدی، بی‌قراری و احساس ناتوانی عمومی در

References

- Ghoreishezadeh MA, Saleemee Namin M. [Study of depression prevalence in hospitalized patients in surgical ward and its effects on admission duration.] Persian. J Tabriz Univ Med Sci 2005; 27(3): 85- 89.
- Hagop S. Akiskal. Mood disorders: Clinical Features. In: Sadock BJ, Sadock VA. Kaplan & Sadock, s comprehensive textbook of psychiatry. 8th ed. Philadelphia: Lippincot williams & Wilkins; 2005: 1559-1717.
- Martin RA, Puhlik-Doris P, Larsen G, et al. Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the humor styles questionnaire. J Res Person 2003; 37(1): 48-75.
- Freiheit S, Overholser J, Lehnert K. The association between humor and depression in adolescent psychiatric inpatients and high school students. J A R 1998; 13(1): 32-48.
- McGhee P. Understanding and promoting the development of children's humor. New York: Kendall/Hunt; 2002: 213-256.
- Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer; 1984: 231-457.
- Gammon J, Morgan-Samuel H. A study to ascertain the effect of structured student tutorial support on student stress, self-esteem and coping. Nurse Educ Pract 2005; 5(3): 161-171.
- Paykel ES. The evolution of life events research in psychiatry. J Affect Disord 2001; 62(3): 49-141.
- Khoshouei MS, Oreizy HR, Aghaei A. [Construction and validation of sense of humor questionnaire] Persian. J Psychol Res 2009; 12(2): 26-39.
- Sarason LG, Sarason BR, Pierce GH. Social support: The serarch for theory. J Soc Clin Psychol 1990; 9: 133-146.
- Beck AT, Steer RA, Epstein N. Self-concept dimension cilinical depressed and anxious out patients. J Clin Psychol 1979; 48(4): 423-432.
- Lovorn MG. Humor in the home and in the classroom: The benefits of laughing while we learn. J Educ Hum Dev 2008; 20(1):123-133.

13. Levenson RW, Miller BM. Loss of cells loss of self. Frontotemporal lobar degeneration and human emotion. *Cur Direct Psychol Sci* 2007; 15(6): 289-294.
14. Lee JS, Koeske GF, Sales E. Social support buffering of acculturative stress: A study of mental health symptoms among Korean international students. *J Int Rela* 2005; (Article in press)
15. Carlson HM, Steuer J. Age, sex-role categorization, and psychological health in American homosexual and heterosexual men and women. *J Soc Psychol* 1985; 12(5): 203-211.

Relationship of humor and negative life events with depression among students

Jafar Bahadori-Khosroshahi¹, Zeynab Khanjani²

Background: The aim of present study was to investigate the relationship between humor and negative life events with depression among university students.

Materials and Method: This is a cross sectional study. The statistical populations consisted of all students of Tabriz University, in which 200(100 male, 100 female) were selected by simple random sampling. To collect data we used Khoshouei Humor Scale, The List of Life Events and Beck Depression Test. Data were analyzed, using correlation coefficient and multiple regressions tests.

Results: Finding showed that there is a negative-significant correlation between depression and humor; and positive-significant relationship with negative life events. Also there is a negative-significant relationship between humor and negative life events. On the other hand, regression analysis results showed that humor and negative life events have a significant predication potential for depression.

Conclusion: The results showed that increasing humor sense of the students and reducing their depression, may reduce life stress factors.

Keywords: Humor, stress, negative life events, depression.

1. MSc of psychology, School of Education and Psychology, Tabriz University, Tabriz, Iran.
2. Associate Professor of Psychology, School of Education and Psychology, Tabriz University, Tabriz, Iran.