

عنوان مقاله:

رابطه شوخ طبعی با سلامت روانی

محل انتشار:

سومین همایش ملی سلامت روان و تندرستی (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

فرشته امانی - گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قوچان، قوچان، ایران

ابوالفضل شاهسونی - گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قوچان، قوچان، ایران

مریم رفیعی - گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قوچان، قوچان، ایران

برائتعلی قوامی - گروه مشاوره و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قوچان، قوچان، ایران

خلاصه مقاله:

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 تاثیر 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 تاکید داشته اند و بهنجاری یا سلامت روان را معادل فقدان علایم بیماری می پنداشته اند اما وضعیت جاری روانشناسی جهان حاکی از توجه شایان روان شناسان به مفهوم سلامت روانی در قالبی ورای بهنجاری و فقدان علایم بیماری است 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 تاثیر آن بر سلامت روانی فرد پی برد. جامعه آماری این تحقیق شامل دانشجویان روان شناسی ورودی 84 دانشگاه پیام نور قوچان در نیمسال دوم سال تحصیلی 1388-89 مشغول به تحصیل بودند را شامل می شود که 100 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، برای سنجش سلامت روانی آزمودنیها، از فهرست تجدید نظر شده علایم روانی SCL25-R استفاده گردید یافته های مربوط به آزمون فرضیه های تحقیق به منظور پی بردن به روابط ساده و چند متغیری (دو متغیری) متغیرهای پیش بین و ملاک به ترتیب مورد بررسی قرار گرفت فرضیه 1- بین عدم سلامت روان و شوخ طبعی (مزاح) دانشجویان رشته روان شناسی ورودی 1384 دانشگاه پیام نور قوچان رابطه منفی معنادار وجود دارد. نتایج نشان داد که پایایی سلامت روان به روش بازآزمایی 0/6879 است. و همچنین پایایی مزاح (شوخ طبعی) به روش بازآزمایی 0/6450 است، به علاوه، همبستگی بین سلامت روان و شوخ طبعی (مزاح) $r=0/20$ در سطح 0/05 معنی دار است. توضیح اینکه تست سلامت روان عدم سلامت روان را می سنجد. نتایج نشان می دهند که بین عدم سلامت روان و مزاح (شوخ طبعی) روابط منفی معنی داری در سطح 0/05 وجود دارد. بنابراین این فرضیه تحقیق تایید می شود. 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 فی النفسه فاقد هر گونه اعتبار و ارزشی می باشند، ارائه می گردد. با توجه به توسعه زندگی ماشینی و بالا رفتن فشار روانی بر روی افراد لازم ...

کلمات کلیدی:

سلامت روان-شوخ طبعی-مزاح

