

# The Effectiveness of Humor Training on the Marital Satisfaction of Couples

## ARTICLE INFO

*Article Type*  
Research Article

**Authors**  
Sara Moradi <sup>1\*</sup>

### How to cite this article

Sara Moradi, The Effectiveness of Humor Training on the Marital Satisfaction of Couples, *Journal of Islamic Life Style Centered on Health*. 2022;6(1):578-587.

1. PhD in General Psychology., Lecturer, Farhangian University, Allameh Tabatabai Campus, Urmia, Iran (Corresponding Author)

## ABSTRACT

**Purpose:** The current study aimed to investigate the effectiveness of humor training on the marital satisfaction of couples .

**Materials and Methods:** The purpose of the present research was applied and its method was quasi-experimental with a pre-test and post-test design with an experimental group and a control group and a two-month follow-up period. The statistical population of the research included all couples referring to specialized counseling centers in the 11th district of Tehran. In this regard, 30 couples were selected through sampling and randomly assigned to an experimental group (15 couples) and a control group (15 couples). Then, a group intervention experiment based on humor training was carried out on the group, adapted from McGee's model (2004). The research tool for data collection included the Enrich Marital Satisfaction Questionnaire. Finally, for the statistical analysis of the data, SPSS-26 software and the mixed variance analysis method with three-step repeated measures were used.

**Findings:** Based on the findings, there was a significant difference between the marital satisfaction scores of the experimental and control groups in the pre-test and post-test stages. It was obtained from the analysis and analysis of the findings that humor education had a significant effect on the results of the experimental group's marital outcome (Eta coefficient = 0.69). The effectiveness of this intervention in the implementation phase was also stable according to Bonferroni's post-hoc test .

**Conclusion:** Based on the available findings, it can be concluded that to increase the marital satisfaction of couples, the method of teaching humor can be used in family counseling and couple therapy centers. It is suggested that workshops be held to teach this method to experts.

**Keywords:** Humor, Marital Satisfaction, Couples

\* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: sara.moradi366@yahoo.com

*Article History*

Received: 2022/02/04

Accepted: 2022/06/11

## اثربخشی آموزش شوخ طبعی بر رضایت زناشویی زوجین

سارا مرادی

دکتری روانشناسی عمومی، مدرس دانشگاه فرهنگیان، پردیس علامه طباطبایی، ارومیه، ایران (نویسنده مسئول).

## چکیده

هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش شوخ طبعی بر رضایت زناشویی زوجین بود.

مواد و روش ها: طرح پژوهش حاضر از نظر هدف از نوع کاربردی و شیوه انجام آن نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل و دوره پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره خصوصی منطقه ۱۱ تهران بود. در این راستا، از طریق شیوه نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۳۰ زوج انتخاب و به صورت تصادفی در یک گروه آزمایش (۱۵ زوج) و یک گروه کنترل (۱۵ زوج) گمارده شدند. سپس، روی گروه آزمایش مداخله گروهی مبتنی بر آموزش شوخ طبعی با اقتباس از مدل مک‌گی (۲۰۰۴) اجرا شد. ابزار پژوهش جهت گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ بود. سرانجام، جهت تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها از نرم افزار SPSS-26 و روش تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌های مکرر سه مرحله‌ای استفاده شد.

یافته‌ها: بر اساس یافته‌ها بین نمرات رضایت زناشویی گروه آزمایش و کنترل در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنادار وجود داشت. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل یافته‌ها حاکی از آن است که آموزش شوخ طبعی بر رضایت زناشویی گروه آزمایش (ضریب اتا = ۰٫۶۹) تأثیر معنادار داشت. اثربخشی این مداخله در مرحله پیگیری نیز طبق آزمون تعقیبی بنفرونی پایدار بود.

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های موجود می‌توان نتیجه‌گیری کرد که برای افزایش رضایت زناشویی زوجین می‌توان از شیوه آموزش شوخ طبعی در مراکز مشاوره خانواده و زوج‌درمانی استفاده کرد. پیشنهاد می‌گردد کارگاه‌های آموزشی برای آموزش این روش به متخصصین برگزار گردد.

کلیدواژه‌ها: آموزش شوخ طبعی، رضایت زناشویی، زوجین.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۱/۱۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۳/۲۱

\*نویسنده مسئول: sara.moradi366@yahoo.com

## مقدمه

خانواده نهاد مهم جامعه بشری است که زیربنایی‌ترین و اولین نهاد اجتماع به شمار می‌رود و اولین گام برای برپایی این نهاد اجتماعی، ازدواج است. ازدواج در همه جوامع مسئله مهمی تلقی می‌شود و داشتن زندگی زناشویی موفق تقریباً برای بیشتر افراد، هدفی عمده و آرمانی به شمار می‌رود. به عبارتی دیگر، خانواده به عنوان مهم‌ترین واحد جوامع، و ازدواج اساسی‌ترین رابطه انسانی شناخته شده است؛ چراکه ساختار اولیه ایجاد رابطه خانوادگی و رشد نسل‌های بعدی را شکل می‌دهد (۱). ازدواج به منزله مهم‌ترین و عالی‌ترین رسم اجتماعی، برای دستیابی به نیازهای عاطفی افراد همواره مورد تأکید بوده است. دلایل اصلی ازدواج عشق و محبت داشتن به شریک و همراه در زندگی، ارضای نیازهای عاطفی-روانی و افزایش شادی و خشنودی است (۲). روابط رضایت‌بخش بین زوج‌ها از طریق میزان صمیمیت، مراقبت و تفاهم قابل سنجش است (۳). رضایت زناشویی<sup>۱</sup> به‌عنوان یکی از مهم‌ترین شاخص‌های تعیین و استحکام عملکرد خانواده است که طی آن زن و شوهر از ازدواج با یکدیگر و باهم بودن احساس شادمانی و رضایت می‌کنند (۴)؛ رضایتمندی زناشویی نشانگر استحکام و کارایی نظام زوجین و یکی از مهم‌ترین تعیین‌کننده‌های عملکرد سالم نهاد خانواده هستند و متغیری بسیار مهم در پیش‌بینی دوام زندگی زناشویی زوجین به شمار می‌رود (۵). رضایت زناشویی تأثیر مهمی بر خانواده و سلامت جسمی و روانی خانواده دارد. به اعتقاد فلویید و مارکمن<sup>۲</sup> (۲۰۰۶) اغلب افرادی که ازدواج می‌کنند، در آغاز زندگی دارای سطح بالایی از رضایت زناشویی هستند، اما علاوه بر افت تدریجی که با گذشت زمان در رضایت زناشویی رخ می‌دهد، در همان هفته‌ها و ماه‌های اول زندگی نیز مشکلات جدی رخ می‌دهند که اگر حل نشود می‌تواند رضایت و ثبات رابطه‌ی زناشویی را مختل کند. این متغیر به صورت طیفی از رضایتمندی زیاد تا نارضایتی زیاد تصور می‌شود (۶). رضایت زناشویی، حاصل خشنودی و سازگاری زن و شوهر در ابعاد مختلف زندگی مشترک است و استحکام بنیان خانواده و سلامت والدین را تضمین می‌کند؛ همچنین از نگرش و ارزیابی عمومی فرد نسبت به کلیت زندگی مشترک خود یا برخی از جنبه‌های زندگی همچون، کیفیت ارتباط، سازگاری، توانایی حل مساله و چگونگی گذراندن اوقات فراغت با همسر ناشی می‌شود. رضایت زناشویی می‌تواند انعکاسی از میزان شادی افراد از روابط زناشویی ویا ترکیبی از خشنود بودن به واسطه بسیاری از عوامل مختص رابطه زناشویی باشد. می‌توان رضایت زناشویی را به عنوان یک موقعیت روانشناختی در نظر گرفت که در سال‌های اولیه بی‌ثبات است و روابط در معرض بیشترین خطر قرار دارند (۷). رضایت زناشویی، میزان علاقه‌مندی زوجین به یکدیگر و نگرش مثبت به متأهل بودن است. عوامل مختلفی در رضایت زناشویی دخیل است که به‌طور کلی می‌توان به مسائل شخصیتی، ارتباطی، حل تعارض، مدیریت مالی، رابطه جنسی، فرزند پروری، نقش‌های مساوات طلبی و جهت‌گیری مذهبی، خصوصیات شخصیت، سبک‌های ارتباطی، تجربی، بازخوردی و انگیزشی فرد

<sup>2</sup> Floyd and Markman

<sup>1</sup> Marital satisfaction

عنوان یک عامل مفید در روابط عاشقانه قابل دسترس است که ظاهراً بر رشد روابط در مراحل اولیه می‌افزاید. در زوج‌های ناراضی از هم، شوخ طبعی به عنوان بخشی از فعالیت نگهدارنده رابطه می‌باشد و اغلب به عنوان تلاشی برای ارتقای صمیمیت گزارش شده است.

بنابراین، با توجه به مسائل ذکر شده و نیز رشد روانشناسی مثبت‌نگر و اهمیت موضوع رضایت زناشویی و با در نظر گرفتن کمبود پژوهش در مورد آموزش شوخ طبعی به ویژه در مورد زوجین و با بررسی متغیرهای مربوط به روابط زناشویی، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی آموزش شوخ طبعی بر رضایت زناشویی زوجین تنظیم شد.

#### مواد و روش‌ها

طرح پژوهش حاضر از نظر هدف از نوع کاربردی و از نوع روش تحقیق نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با داشتن یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل به همراه طرح پیگیری دوماهه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره خانواده و زوج‌درمانی منطقه ۱۰ تهران بود. حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران ۳۰ نفر انتخاب شد به روش نمونه‌گیری در دسترس افراد به طور دو گروه آزمایش (۱۵ زوج) و کنترل (۱۵ زوج) گمارده شدند. برای گروه آزمایش، برنامه آموزش شوخ طبعی با اقتباس از مدل مک‌گی (۲۰۰۴) اجرا شد و به منظور گردآوری داده‌ها، از ابزار پژوهش شامل پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ استفاده گردید. آزمودنی‌های هر دو گروه در ابتدای پژوهش پرسشنامه‌ها را تکمیل کرده و سپس، گروه آزمایش تحت آموزش شوخ طبعی قرار گرفتند در صورتی که گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از پایان مداخلات مجدداً هر دو گروه پرسشنامه‌ها را تکمیل نمودند. همچنین پس از پایان پژوهش گروه کنترل نیز در جلسات آموزش شوخ طبعی شرکت کردند. تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از پژوهش در دو بخش توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و استنباطی انجام شد؛ به طوری که در بخش توصیفی از جدول‌های توزیع فراوانی و در بخش استنباطی تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری‌های مکرر و آزمون تعقیبی بنفرونی استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق کامپیوتر و با استفاده از نسخه ۲۶ نرم افزار SPSS انجام گردید.

#### ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ. این پرسشنامه ۴۷ سؤالی توسط اولسون، فورنیر، درانکمن در سال ۱۹۸۷ ساخته شد و موضوع‌های شخصیتی را با سؤال‌های ۴، ۱۲، ۲۲ و ۴۰ ارتباط زناشویی را با سؤال‌های ۶، ۱۳، ۲۳، ۳۲ و ۴۱ حل تعارض را با سؤال‌های ۷، ۱۴، ۲۴، ۳۳ و ۴۲ مدیریت مالی را با سؤال‌های ۸، ۱۵، ۱۶، ۲۵ و ۳۶ - اوقات فراغت را با سؤال‌های ۹، ۱۷، ۲۶، ۳۵ و ۴۳ رابطه جنسی را با سؤال‌های ۱۰، ۱۸، ۲۷، ۳۶ و ۴۴ فرزند پروری را با سؤال‌های

اشاره کرد (۸). رضایت زناشویی از انطباق بین وضعیتی که مورد انتظار است و وضعیت موجود فرد در روابط زناشویی حاصل می‌شود و در واقع نگرش مثبت و لذت بخشی است که زن و شوهر از جنبه‌های مختلف روابط زناشویی خود دارند (۹). نتایج پژوهش‌های انجام شده در کانادا، آلمان، هلند، آفریقای جنوبی، سوئد و ایالات متحده آمریکا نیز مؤید آن است که رضایت زناشویی با ازدواج پایدار مرتبط است و پیامدهای مثبت متعددی نیز در پی دارد (۱۰). تا اوایل قرن بیستم تصور بر این بود که صرف ازدواج، تأثیر مثبتی بر سلامت و بهزیستی فردی دارد؛ در پژوهش‌های بعدی مشخص شد که ازدواج باعث احساس رضایت از زندگی نمی‌شود؛ بلکه رابطه زناشویی رضایت‌مند است که نقشی حیاتی در رضایت از زندگی و بهزیستی بازی می‌کند؛ بنابراین می‌توان گفت یکی از جوانب بسیار مهم نظام زناشویی رضایتی است که همسران در ازدواج تجربه می‌کنند (۱۱).

شوخ طبعی یک متغیر بسیار مهم برای درک رضایت زناشویی است و زوجین می‌توانند هنگام استرس در زندگی از آن استفاده نمایند تا تنش را کاهش داده و لحظات شادی در مواقع تعارض ایجاد نمایند. شوخ طبعی<sup>۱</sup> مکانیزم دفاعی توسعه یافته‌ای است که به افراد کمک می‌کند با تعارض‌های هیجانی یا عوامل استرس‌زای بیرونی از طریق تمرکز بر جنبه‌های طنزآمیز و سرگرم کننده مقابله کنند (۱۲). شوخ طبعی به عنوان جزئی از روان‌شناسی مثبت‌نگر، مفهومی فراگیر و چند گانه دارد و آن را تفاوت‌های افراد در رفتارها، تجربه‌ها، عواطف، بازخوردها و توانایی‌های فرد در زمینه سرگرمی، خندیدن، شوخ طبعی و نظایر این‌ها تعریف کرده‌اند. با این وجود، در مجموع می‌توان شوخ طبعی را نوعی ویژگی شخصیتی و پاسخ هیجانی دانست (۱۳). شلدون، ریان و ریس<sup>۲</sup> (۱۹۹۶) شوخی را بدین ترتیب تعریف کردند: روال سازنده اجتماعی که تسهیل کننده انواع خاصی از فشار، شرم و خجالت است. همچنین زیگلر، بلتنر، کاستنر و چانگ-کلاد<sup>۳</sup> (۱۹۹۸) معتقدند در تعریف شوخی نباید تنها به خندیدن به منزله یک پاسخ تأکید کرده بلکه تعریف درست باید هم به محرک و هم به پاسخ اشاره داشته باشد (۱۴). در مدل مفهومی مک‌گی (۲۰۰۴) شوخی موجب می‌شود فرد جنبه مثبت رویدادها را در نظر بگیرد و همین موضوع باعث می‌گردد توانایی پیدا کند تا رویدادها را از جنبه غیرجدی و خنده‌دار ببیند؛ لذا از میزان استرس و اضطراب وی در موقعیت‌های چالش برانگیز کاسته می‌شود (۱۳). علاوه بر این، افرادی که شوخ طبع‌تر می‌باشند، راحت‌تر مشکلاتشان را بیان کرده و با حمایت دیگران در برابر مشکلات روزمره سعی می‌کنند از غم و اندوه خود بکاهند و همین امر باعث می‌شود از تعامل با دیگران بیش‌تر لذت ببرند. کونینگ و ویس<sup>۴</sup> (۲۰۰۲) معتقدند که مشاهده تعامل زوجین در پژوهش و در زمینه بالینی اغلب نشان می‌دهد که چطور شوخ طبعی می‌تواند برای انواع عملکردها مفید باشد. شوخ طبعی شمای انعطاف‌پذیری برای مشاهده روابط زناشویی فراهم کرده و می‌تواند جدیت موقعیت‌ها و موارد اختلاف‌زا در روابط را بهبود ببخشد. اهمیت بالقوه شوخ طبعی به

<sup>1</sup> Humor

<sup>2</sup> Sheldon, Ryan, & Reis

<sup>3</sup> Ziegler, Beltner, Kastner, & Chang-Claude

<sup>4</sup> Koning & Weiss

آن را هنجاریابی کردند و تعداد ۱۱۵ سؤال آن را به ۴۷ سؤال کاهش دادند و با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ میزان اعتبار نسخه کوتاه شده را ۰/۹۵ گزارش کردند. در پژوهش خادمی و همکاران (۱۳۹۳) میزان ضریب آلفای کرونباخ نسخه کوتاه ۰/۹۵ و در پژوهش عباسی، دوکانه‌ای فرد و شفیع‌آبادی (۱۳۹۷) نیز ۰/۸۳ گزارش شد (۱۵).

۲. برنامه آموزش شوخ طبعی. در پژوهش حاضر برنامه هشت جلسه‌ای آموزش شوخ طبعی به صورت گروهی برای زوجین بر اساس پروتکل تدوین شده برگرفته از مک‌گی (۲۰۰۴) اجرا گردید.

۱۱، ۱۹، ۲۸، ۳۷ و ۴۵ خانواده و دوستان را با سؤال‌های ۲۰، ۲۹، ۳۱، ۳۸ و ۴۶ جهت‌گیری مذهبی را با سؤال‌های ۵، ۲۱، ۳۰، ۳۹ و ۴۷ می‌سنجد. پاسخ به آزمون پنج گزینه‌ای و از نوع لیکرت کاملاً موافق=۵، موافق=۴، نه موافق و نه مخالف=۳، مخالف=۲، کاملاً مخالف=۱ و نقطه برش در این آزمون بین نمره ۴۱-۶۰ است. افرادی که در بین این نمره‌ها قرار بگیرند رضایت زناشویی متوسط و مطلوب و پایین‌تر از نمره ۴۱ رضایت زناشویی کم و بالاتر از نمره ۶۰ رضایت زناشویی زیاد دارند. اعتبار نسخه اصلی ۱۱۵ سؤالی این پرسشنامه با روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش شده است. در ایران سلیمانیان و نوابی نژاد در سال ۱۳۷۳، نسخه اصلی

جدول ۱. شرح مختصر جلسات آموزش شوخ طبعی (برگرفته از مک‌گی، ۲۰۰۴).

جلسات درمانی	شرح مختصر جلسات
اول	آشنایی با روان‌شناسی مثبت‌نگر و مفهوم شوخ طبعی و شادی
دوم	شناسایی اهمیت شوخ طبعی، عوامل مؤثر بر آن و نظریه‌های مربوطه
سوم	بررسی برخی موانع مهم شوخ طبعی و مولفه‌های طنز
چهارم	شناخت تأثیرات شوخ طبعی، فواید و اهمیت آن
پنجم	شناخت جنبه‌ها و کارکردهای اجتماعی شوخ طبعی.
ششم	شوخی و مقابله با استرس
هفتم	بررسی الگوهای رفتاری و تصورات ذهنی
هشتم	جمع‌بندی جلسات و برنامه ریزی یک برنامه درمانی با استفاده از فنون و اجرای پس‌آزمون از گروه گواه

کنترل ۳۱/۲۰ (۳/۱۰) سال بود. در جدول زیر یافته‌های توصیفی به دست آمده از گردآوری داده‌ها گزارش شده است.

یافته‌ها از لحاظ داده‌های جمعیت‌شناختی، میانگین و انحراف استاندارد سن شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش ۳۰/۱۵ (۲/۸۹) و در گروه

جدول ۲. یافته‌های توصیفی نمرات گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	مرحله	میانگین	انحراف معیار
رضایت زناشویی	کنترل	پیش‌آزمون	۳۸،۲۱	۳،۵۲
		پس‌آزمون	۵۰،۲۹	۳،۷۷
	آزمایش	پیش‌آزمون	۳۷،۱۰	۳،۸۰
		پس‌آزمون	۳۹،۰۲	۳،۷۰
		پیگیری	۳۸،۹۹	۳،۶۵

چندمتغیری با اندازه‌گیری‌های مکرر در سه مرحله استفاده شده است. بدین منظور ابتدا باید پیش‌فرض‌های مورد نیاز بررسی شود.

بر اساس مندرجات جدول فوق، نمرات متغیرهای پژوهش در گروه کنترل تغییر محسوس نکرده اما میانگین هر دو متغیر گروه آزمایش افزایش یافته است. برای آزمایش معنادار بودن اثربخشی برنامه آموزش شوخ طبعی بر گروه آزمایش از تحلیل واریانس

جدول ۳. نتایج توزیع طبیعی نمره‌ها و آزمون همگنی واریانس‌ها

متغیر	گروه	آزمون شاپیرو ویلک		آزمون لوین		آزمون موخلی	
		درجه آزادی	آماره	درجه آزادی	آماره	مقدار $\chi^2$	W
رضایت زناشویی	آزمایش	۱۵	۰،۸۲	۲۸	۰،۶۶	۸،۹۸	۰،۶۲
	کنترل	۱۵	۰،۸۰	۲۸			

تأیید می‌کند. بنابراین، شرایط استفاده از شیوه تحلیل واریانس چندمتغیری با اندازه‌گیری‌های مکرر سه مرحله‌ای وجود دارد.

همان‌طور که در جدول فوق مشاهده می‌شود، آزمون شاپیرو و ویلک نرمال بودن داده‌ها را نشان می‌دهد. به علاوه، بر اساس نتایج آزمون لوین شرط همسانی واریانس برقرار است. همچنین، آزمون موخلی نیز شرط کروییت داده‌ها را در سطح معناداری  $(P = 0/000) 0/01$

جدول ۴. اثرات بین گروهی در میانگین نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری رضایت زناشویی در دو گروه آزمایش و کنترل بر اثر آموزش شوخ طبعی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	نسبت F	سطح معناداری	اندازه اثر (تا)
رضایت زناشویی	مداخله	۷۱۵۹۲,۲۲	۱	۷۱۵۹۲,۲۲	۳۰۲,۹۸	۰,۰۰۰	۰,۶۹
	گروه	۱۲۷۸,۹۰	۱	۱۲۷۸,۹۰	۴,۹۸	۰,۰۰۰	۰,۵۱
	خطا	۴۲۹۸,۵۵	۱	۴۲۹۸,۵۵			

واریانس چندمتغیری با اندازه‌گیری‌های مکرر در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری نشان داده شده است.

بر اساس نتایج جدول فوق مبنی بر اثرات بین گروهی در میانگین نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری رضایت زناشویی در دو گروه آزمایش و کنترل بر اثر آموزش شوخ طبعی، بیان‌گر تأثیر برنامه آموزشی بر رضایت زناشویی است. در ادامه، نتایج تحلیل

جدول ۵. تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری‌های مکرر در سه مرحله

متغیر	گروه	نام آزمون	مقدار	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	اندازه اثر (تا)
رضایت زناشویی	زمان	آزمون اثر پیلای	۰,۶۹	۸۴,۹۱	۲	۲۷	۰,۰۰۰	۰,۶۹
		آزمون لامبدای ویلک	۰,۶۷	۸۴,۹۱	۲	۲۷	۰,۰۰۰	۰,۶۹
		آزمون اثر هتلینگ	۷,۳۳	۸۴,۹۱	۲	۲۷	۰,۰۰۰	۰,۶۹
		آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی	۷,۳۳	۸۴,۹۱	۲	۲۷	۰,۰۰۰	۰,۶۹
	زمان*گروه	آزمون اثر پیلای	۰,۷۰	۸۸,۲۰	۲	۲۷	۰,۰۰۰	۰,۷۰
		آزمون لامبدای ویلک	۰,۶۸	۸۸,۲۰	۲	۲۷	۰,۰۰۰	۰,۷۰
		آزمون اثر هتلینگ	۷,۸۲	۸۸,۲۰	۲	۲۷	۰,۰۰۰	۰,۷۰
		آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی	۷,۸۲	۸۸,۲۰	۲	۲۷	۰,۰۰۰	۰,۷۰

داشته است و تغییرات ایجاد شده بر اثر آن در سه بازه زمانی پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری معنادار است.

مندرجات جدول فوق حاکی از آن است که سطح معناداری نشان می‌دهد آموزش شوخ طبعی تأثیر معناداری بر متغیرهای پژوهش

جدول ۶. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی در سه مرحله به تفکیک گروه‌ها

پیش آزمون- پس آزمون		پس آزمون- پیگیری		پیش آزمون- پیگیری		شاخص‌های آماری	
انحراف معیاری	تفاوت میانگین	انحراف معیاری	تفاوت میانگین	انحراف معیاری	تفاوت میانگین	رضایت زناشویی	
۰,۲۰	۱۲,۰۸	۰,۹۱	۰,۱۴	۰,۰۰	۱۲,۹۸	۰,۱۳	۱۲,۹۸

شوخی طبیعی زوجین ناکارآمد و مخرب باشد، آن را اصلاح می‌کند و بدین ترتیب باعث افزایش رضایت زناشویی در رابطه زن و شوهر می‌گردد. علاوه بر این، همان‌طور که اشاره شد، یافته‌های پژوهش حاکی از تأثیر مثبت خنده بر سلامت روان است که به نظر می‌رسد باعث تقویت تأثیر شوخی طبیعی بر افزایش رضایت زناشویی زوجین از این طریق نیز بگردد. در تبیین بیشتر یافته‌های پژوهش همچنین، افرادی این آموزش‌ها یاد می‌گیرند تا شوخی دیگران را بهتر درک کنند و بازخورد مناسبی نسبت به شوخی افراد بدهند (۱۹) که در زوجین نمونه آماری پژوهش مشاهده شد که یکی از مشکلات موجود میان آن‌ها این بود که شوخی یکدیگر را جدی و یا تمسخر می‌گیرند و یا صحبت‌های جدی یکدیگر را به شوخی نسبت می‌دهند. لذا، با یادگیری فنون شوخی طبیعی زوجین می‌توانند میان شوخی و صحبت‌های جدی به خوبی تمایز قائل شوند و آموزش شوخی طبیعی به زوجین می‌تواند از این راه باعث افزایش رضایت زناشویی آنان شود.

پژوهش حاضر نیز مانند هر پژوهشی دارای محدودیت‌هایی است که از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به شیوه نمونه‌گیری در دسترس، روش نیمه آزمایشی، استفاده از پرسشنامه جهت گردآوری داده‌ها و جامعه آماری مورد مطالعه اشاره کرد که همگی این عوامل تعمیم یافته‌ها را می‌تواند دچار مشکل کند. بنابراین پیشنهاد می‌شود در تعمیم یافته‌های این پژوهش جوانب احتیاط رعایت شده و نیز پژوهش‌های بیشتری در زمینه آموزش شوخی طبیعی برای زوجین و سایر افراد با توجه به کمبود پژوهش در زمینه اثربخشی این آموزش، صورت گیرد. همچنین، پیشنهاد می‌گردد مراکز مشاوره و کلینیک‌های زوج‌درمانی و خانواده از این آموزش‌ها در کار با زوجین استفاده کنند. همچنین، کارگاه‌های آموزشی به صورت گروهی برای زوجین می‌تواند مثرتر باشد. به علاوه، پیشنهاد می‌شود کارگاه‌هایی برای مشاوران و متخصصان به منظور آموزش این فنون جهت به کارگیری در درمان برگزار شود.

#### موازن اخلاقی

در تمام مراحل پژوهش سعی شد اصول اخلاقی مورد توجه قرار گیرد. ضمن دادن آزادی انتخاب به شرکت‌کنندگان و دادن اطمینان جهت رعایت اصول رازداری، سعی بر آن بود تا به حریم شخصی زندگی افراد احترام گذاشته شود.

نتایج جدول فوق نشان دهنده آن است که تفاوت میانگین نمرات مرحله پیگیری و پس آزمون معنادار نیست؛ در حالی که نمرات هر دو مرحله با نمرات مرحله پیش آزمون در گروه آزمایش تفاوت معنادار دارد. از این رو می‌توان نتیجه گرفت که اثر آموزش شوخی طبیعی بر گروه آزمایش در مرحله پیگیری دوماهه پایدار بوده است.

#### نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش شوخی طبیعی بر رضایت زناشویی زوجین انجام شد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که این برنامه آموزشی بر رضایت زناشویی زوجین به صورت معناداری تأثیر گذار بود و این اثر نیز در مرحله پیگیری پایدار بود.

در تبیین یافته‌های پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش شوخی طبیعی بر رضایت زناشویی زوجین می‌توان گفت شوخی طبیعی می‌تواند به مشاهده مشکلات با یک روش متفاوت کمک کند و به راه‌های خلاق برای حل مشکلات زناشویی منجر شود (۱۶). زوجین از طریق آموزش شوخی طبیعی یاد گرفتند هنگام مواجهه با تعارضات زناشویی و رویدادهای استرس‌زا، با آن به روش دیگری که مبتنی بر شوخی و خنده است برخورد کنند. از این طریق هنگامی که زوجین مسائل جدی را با شوخی جایگزین کردند توانستند هیجانات منفی خود را کنترل کنند و در نهایت از به نظر می‌رسد آموزش شوخی از این طریق باعث افزایش رضایت زناشویی زوجین گردید. همچنین، نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های زائری، پورشهریاری و به پژوهش (۲۰۱۶)، اربسکون و فلدشتاین (۲۰۰۶) و دیدناتو و همکاران (۲۰۱۳) همسو است که نشان دادند شوخی طبیعی باعث ارتقای روابط زناشویی می‌شود. زوجینی که از سطوح بالاتر شوخی طبیعی مثبت بهره‌مند هستند از روابط خود راضی‌تر شده و در مقابل افرادی که دارای رضایت منفی هستند سطوح بالاتری از استفاده از شوخی طبیعی منفی را گزارش نموده‌اند (۱۷). از این رو به نظر می‌رسد آموزش شوخی طبیعی با اصلاح شیوه‌های شوخی زوجین نیز می‌تواند باعث افزایش رضایت زناشویی در آن‌ها شود. شوخی طبیعی می‌تواند جدیت موقعیت‌ها را در موارد اختلاف‌زا کاهش دهد و همچنین به مشاهده مشکلات با یک روش متفاوت کمک می‌کند و به راه‌های خلاق برای حل مشکلات زناشویی منجر می‌شود (۱۸). در واقع، آموزش شوخی طبیعی علاوه بر این که فنی برای به کارگیری جهت مقابله با مشکلات زندگی و زناشویی به زوجین می‌آموزد، شیوه شوخی طبیعی صحیح را به آن‌ها آموزش می‌دهد و در صورتی که نحوه

satisfaction. *Journal of Applied Sciences*, 10(8), 682-687. [Link]

8. Litzinger, S., & Gordon, K. C. (2005). Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Journal of sex & marital therapy*, 31(5), 409-424. [Link]

9. Johnson, H. A., Zabriskie, R. B., & Hill, B. (2006). The contribution of couple leisure involvement, leisure time, and leisure satisfaction to marital satisfaction. *Marriage & family review*, 40(1), 69-91. [Link]

10. Francisca Sommer, C. J. (2015). Impact of a cultural sensitive, competence-based marital education program on marital satisfaction, commitment and relationship competence in the Dutch Caribbean (Doctoral dissertation). [Link]

11. Kalantari, M., Baqeri, F., & Sadeqi, M. S. (2018). Effectiveness of educational program for enhancement of intimacy based on Iranian Native Culture on marital satisfaction of couples. *Journal of Applied Psychology*, 12(1), 7-24. [Link]

12. Vagnoli, L., Caprilli, S., & Messeri, A. (2010). Parental presence, clowns or sedative premedication to treat preoperative anxiety in children: what could be the most promising option?. *Pediatric Anesthesia*, 20(10), 937-943. [Link]

13. Mirseifi Fard, L. S., Fatollahzadeh, N., Rostami, M., & Darbani, S. A. (2017). The Effectiveness of Humor Training on Social Phobia Symptoms, *Developmental Psychology*, 14(53), 75-85. [Link]

14. Sadat, S., & Badri Gargari, R. (2019). The effect of Humor Training to Teacher on Academic Burnout in Students, *Positive Psychology Research*, 4(4), 13-24. [Link]

15. Tariveh, B., Karimi, Q., Akbari, M., & Moradi, O. (2021). Developing a Model of Marital Commitment and the Effectiveness of a Model-Based Educational Program in Improving Marital Satisfaction in Couples. *Journal of Applied Family Therapy*, 2(2), 67-85 [Link]

سیاس‌گزاری

از همه افراد شرکت‌کننده در پژوهش و همه افرادی که در اجرای این پژوهش همکاری داشتند تشکر و قدردانی می‌شود.  
تعارض منافع  
بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

## References

1. Darbani, S. A., & Parsakia, K. (2022). The effectiveness of strength-based counseling on the reduction of divorced women's depression. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*, 4(2), 28-32. [Link]
2. Carr, A. (2019). Family therapy and systemic interventions for child-focused problems: The current evidence base. *Journal of Family Therapy*, 41(2), 153-213. [Link]
3. Birak, F., Dokanehi Fard, F., & Jahangir, P. (2022). The Effectiveness of Teaching Emotion Management Strategies Based on the Emotionally-Focused Couple Therapy Approach in Improving Family Functioning and Marital Satisfaction. *Journal of Applied Family Therapy*, 3(2), 206-229. [Link]
4. Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Research on marital satisfaction and stability in the 2010s: Challenging conventional wisdom. *Journal of marriage and family*, 82(1), 100-116. [Link]
5. Mirza M, Ghezelseflo M. The effectiveness and sustainability of attributional retraining on marital conflict resolution and increasing marital satisfaction of divorce applicants. *Psychological Science*, 88(19), 475-482. [Link]
6. Ghaemi, M., Zomorodi, S., & Bazzazian, S. (2022). Predicting marital satisfaction based on mental health and psychological capital of working women. *Journal of Applied Family Therapy*, 3(2), 531-548. [Link]
7. Ahmadi, K, H., Nabipoor, M., Kimiaee, A., & Afzali, M. H. (2010). Effect of family problem-solving on marital

16. Zaeri Amirany, M., Pourshahriari, M., & Beh Pajoooh, A. (2016). The Impact of Humor Training on Marital Adjustment and Psychological Well-being in Female Teachers in Ardestsn City, Quarterly Journal of Psychological Studies, 12(1), 85-110. [Link]
17. Butzer, B., & Kuiper, N. A. (2008). Humor use in romantic relationships: The effects of relationship satisfaction and pleasant versus conflict situations. The Journal of psychology, 142(3), 245-260. [Link]
18. De Koning, E., & Weiss, R. L. (2002). The relational humor inventory: Functions of humor in close relationships. American Journal of Family Therapy, 30(1), 1-18. [Link]
- DiDonato, T. E., Bedminster, M. C., & Machel, J. J. (2013). My funny valentine: How humor styles affect romantic interest. Personal Relationships, 20(2), 374-390. [Link]