

## Research Paper

# The effect of workplace humor on teachers' psychological well-being mediated by interpersonal forgiveness



Masoud Rezayi<sup>1</sup> & Naser Nastiezaie<sup>2\*</sup>

1. M. A. Student of educational administration, Faculty Education and Psychology, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran.
2. Associate Professor of educational administration, Department of educational administration and planning, Faculty Education and Psychology, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran.



**Citation:** Rezayi, M. & Nastiezaie, N. (2023). [The effect of workplace humor on teachers, psychological well-being mediated by interpersonal forgiveness (Persian)]. *Journal of School Psychology and Institutions*, 12 (3):62-78. <https://doi.org/10.22098/jsp.2023.8131.4572>

[10.22098/jsp.2023.8131.4572](https://doi.org/10.22098/jsp.2023.8131.4572)



### Article Info:

Received: 2022/03/06

Accepted: 2023/11/17

Available Online: 2023/12/20

### Key words:

Humor,  
psychological well-being, forgiveness

## ABSTRACT

**Objective:** The purpose of this study was to investigate the effect of workplace humor on teachers' psychological well-being mediated by interpersonal forgiveness of physical education teachers.

**Methods:** The research method was descriptive-correlation. The population of the study was all physical education teachers in Sistan region (Sistan and Baluchestan province) in the academic years 2020-2021 (N=256). 154 teachers were studied by stratified random sampling. Data collection instruments were questionnaires of workplace humor, psychological well-being and interpersonal forgiveness. For data analysis the Pearson correlation coefficient and structural equation modeling were used. Data analysis was done with the help of SPSS and Lisrel software.

**Results:** Based on the results, workplace humor both directly and indirectly, mediated by interpersonal forgiveness, had a positive and significant effect on teachers' psychological well-being.

**Conclusion:** According to research results, it is suggested to the top managers of the education organization that by holding training workshops humor and forgiveness, they promote the psychological well-being of teachers.

## Extended Abstract

### 1. Introduction

**P**ychological well-being, which means happiness, joy and having positive emotions in life (Sadati Firuzabadi & Moltafet, 2017), has the consequences of job adaptability (Momeni et al., 2019), creativity, cooperation, work quality, individual performance and organizational productivity (Goudarzi et al., 2019), reducing job stress and job burnout (Moreno Fortes et al., 2020), job enthusiasm (Hadavand et al., 2020) and reduction of depression and anxiety (Malone & Wachholtz, 2018). Therefore, by identifying the factors related to psychological well-being, we can try to improve this index in the work environment. In this research, the role of

humor and interpersonal forgiveness has been discussed. People with high sense of humor use humor as a means to overcome their negative emotions. Therefore, humor can be used as a tool to promote psychological well-being. But sometimes humor in the work environment causes resentment and annoyance and reduces the psychological well-being of employees. Although taking revenge is a natural human response to the mistakes of others, forgiveness is the main factor of psychological well-being (Imanifar et al., 2012). In such cases, interpersonal forgiveness seems to be able to improve human relations and the psychological well-being of the offended person. Therefore, it is expected that interpersonal forgiveness can play a mediating role in the relationship between humor and psychological well-being. Therefore, the main research question is whether humor in the workplace has a positive and significant effect on the

### \*Corresponding Author:

Naser Nastiezaie

Address: Department of educational administration and planning, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran.

Tel: +98 (54) 31136765

E-mail: [n\\_nastie1354@ped.usb.ac.ir](mailto:n_nastie1354@ped.usb.ac.ir)

psychological well-being of teachers through the mediation of interpersonal forgiveness?

## 2. Materials and Methods

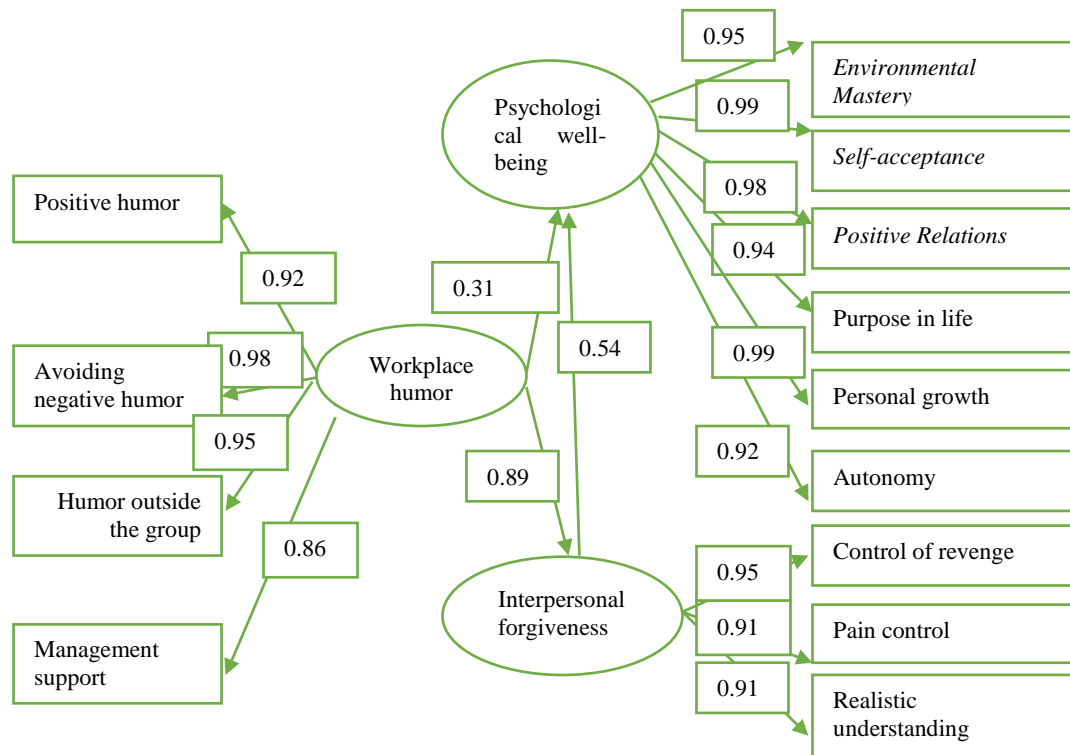
The study method is descriptive-correlational. Among all physical education teachers in Sistan region in the academic year 2019-2020, who were 256 teachers 154 of whom were studied by stratified random sampling (by gender and city) based on Cochran's sampling formula. Three questionnaires were used to collect data: a) Psychological well-being questionnaire (Ryff, 1989): The questionnaire has 18 items and 6 three-item components of environmental mastery, self-acceptance, positive relations with others, purpose in life, personal growth and autonomy. b) Humor questionnaire in the workplace (Cann et al., 2014): the questionnaire has 20 items and 4 five-item components of positive humor, avoiding negative humor, humor outside the group and management support. c) Interpersonal forgiveness scale (Ehteshamzadeh et al., 2011): a questionnaire with 25 items and three components of estrucre of relationship and control of revenge (12 items), pain

control (6 items) and realistic understanding (7 items). The questionnaires are set on a five-point Likert scale from completely disagree to completely agree. The method of implementation was that the researcher personally visited the schools. Before distributing the questionnaires, the subjects were informed about the subject and purpose of the study. They had complete freedom to participate or not participate in the study. They were assured that the private and personal information of the volunteers would be protected. The subjects answered filled the questionnaires individually. For data analysis, Pearson's correlation coefficient and structural equation modelling were used by the help of Lisrel and SPSS21 software.

## 3. Results

Figure 1 shows all the relationships of hidden variables and factor loadings of each item.

According to the obtained model it can be said that humor has a positive and significant effect on psychological well-being both directly and indirectly through interpersonal forgiveness.



$\chi^2 = 181.70$ ;  $df = 62$ ;  $\chi^2/df = 2.93$ ; CFI= 0.98; IFI= 0.98; RMR=0.04; GFI=0.89 , RMSEA= .071

Figure 1. The fitted research model of

## 4. Discussion and Conclusion

This study was conducted with the aim of investigating the effect of workplace humor on psychological well-being with the mediation of interpersonal forgiveness. The results showed that workplace humor has a positive and significant effect

on psychological well-being both directly and indirectly through interpersonal forgiveness. This finding is consistent with the results of Khodabakhshi-Koolae and MirAfzal (2017), Salehi Doust et al. (2013), Mirmahdi et al. (2019) and Gismero-González et al. (2020).

Khodabakhshi-Koolae and MirAfzal (2017) argue that humor as a personality trait gives a person the ability to deal with work environment problems and job stress positively and can more easily accept adversities and hardships. Salehi Doust et al. (2013) state that people with humor in the work environment try to create a pleasant and satisfying atmosphere by forgiving the mistakes of colleagues. Forgiveness, in turn, leads to an increase in their psychological well-being. Shafiei and Jazayeri (2017) argue that forgiveness increases a person's psychological well-being by changing the error associated with negative thoughts and feelings to neutral and positive thoughts and feelings. Since this study was conducted on physical education teachers in Sistan region, caution should be exercised in generalizing the results. According to the findings of this study, it is suggested to the top managers of the education organization to provide ways to improve the psychological well-being of teachers by holding workshops on humor in the work environment and forgiveness.

## 5. Ethical Considerations

### Compliance with ethical guidelines

All ethical principles are considered in this article. The participants were informed about the purpose of the research and its implementation stages. They were also assured about the confidentiality of their information and were free to leave the study whenever they wished, and if desired, the research results would be available to them.

### Funding

This research did not receive any grant from funding agencies in the public, commercial, or non-profit sectors.

### Authors' contributions

The author himself has been present in designing, executing and writing all parts of the research.

### Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

## مقاله پژوهشی

## تأثیر شوخ طبعی در محیط کار بر بهزیستی روانشناختی معلمان با میانجی‌گری بخشودگی بین فردی

مسعود رضائی<sup>۱</sup> و ناصر ناستی‌زایی<sup>۲\*</sup>

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، گروه مدیریت و برنامه‌ریزی آموزشی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.

۲. دانشیار، گروه مدیریت و برنامه‌ریزی آموزشی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.

## چکیده

**هدف:** پژوهش با هدف بررسی تأثیر شوخ طبعی در محیط کار بر بهزیستی روانشناختی معلمان با میانجی‌گری بخشودگی بین فردی انجام گرفت.**روش‌ها:** روش پژوهش توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری شامل معلمان تربیت بدنی منطقه سیستان (استان سیستان و بلوچستان) در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بود (N=۲۵۶). به شیوه نمونه‌گیری تصادفی-طبقه‌ای تعداد ۱۵۴ معلم از طریق سه پرسشنامه‌ی شوخ طبعی در محیط کار، بهزیستی روانشناختی و بخشودگی بین فردی مورد مطالعه قرار گرفتند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و مدل معادلات ساختاری استفاده شد.**یافته‌ها:** بر اساس یافته‌ها شوخ طبعی در محل کار هم به طور مستقیم و هم به طور غیرمستقیم با میانجی‌گری بخشودگی بین فردی بر بهزیستی روانشناختی معلمان اثر مثبت و معناداری داشت.**نتیجه‌گیری:** به مدیران عالی سازمان آموزش و پرورش پیشنهاد می‌شود که با برگزاری کارگاه‌های آموزشی در زمینه شوخ طبعی در محیط کار و بخشش، موجبات ارتقای بهزیستی روانشناختی معلمان را فراهم کنند.

## اطلاعات مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۹/۲۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۷/۲۳

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۹/۲۹

## کلیدواژه‌ها:

شوخ طبعی، بهزیستی روانشناختی، بخشش

## مقدمه

شناختی و مؤثر بودن زندگی تعریف کرد. این ارزیابی علاوه بر قضاوت‌های شناختی؛ شامل واکنش‌های هیجانی به وقایع و رضایت از زندگی نیز می‌شود از این رو بهزیستی یک مفهوم کلی است که شامل تجربه هیجان‌های خوش آیند، سطوح پایین خلق منفی و رضایت بالا از زندگی است (موحد و عباسی، ۲۰۱۹). از نظر ریف و سینگر<sup>۲</sup> بهزیستی روانشناختی از شش مؤلفه‌ی پذیرش خود، رشد شخصی، زندگی هدفمند، روابط مثبت با دیگران، تسلط بر محیط و خودمختاری تشکیل شده است. افراد با احساس بهزیستی بالا به طور عمده‌ای هیجان‌ات مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند، در حالی که افراد با احساس بهزیستی پایین، حوادث و موقعیت زندگیشان را نامطلوب ارزیابی

در گذشته تمرکز تحقیقات مرتبط با بهزیستی روانشناختی بر این بود که مردم باید از نظر روانی سالم باشند و هیچ یک از نشانگان منفی را نداشته باشند، اما امروزه بهزیستی روانشناختی تنها فقدان آسیب‌های روانی در نظر گرفته نمی‌شود، بلکه وجود جنبه‌های مثبت عملکرد مانند عاطفه مثبت، هدف در زندگی و همکاری اجتماعی مدنظر است (مگیار و کیز<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹). بهزیستی روانشناختی به معنای خوشبختی، شادی و داشتن احساسات مثبت در زندگی است که در آن فرد در تلاش است توانایی‌های بالقوه خود را شکوفا کند (نریمانی، یوسفی و کاظمی، ۱۳۹۳). نکته مهم این است که شادی و بهزیستی مترادف با هم نیستند، بلکه بهزیستی ترکیبی از شادی و یافتن معنا در زندگی است (ساداتی فیروزآبادی و ملتفت، ۲۰۱۷). بهزیستی روانشناختی را می‌توان به عنوان ارزیابی‌های

\* نویسنده مسئول:

ناصر ناستی‌زایی

نشانی: دانشیار، گروه مدیریت و برنامه‌ریزی آموزشی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.

تلفن: ۳۱۱۳۶۶۵ (۵۴) ۰۹۸+

پست الکترونیکی: n\_nastie1354@ped.usb.ac.ir

1. Magyar & Keyes
2. Ryff & Singer

## روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه

دیگران و کاهش تنش بین فردی استفاده می‌شود. سبک شوخ‌طبعی خودارتقایی، زمانی استفاده می‌شود که فرد می‌خواهد در شرایط مختلف زندگی، سلامت روانی خود را حفظ کند یا ارتقا دهد. شوخ‌طبعی تهاجمی، به منظور تحقیر کردن دیگران و ارتقای خود در نگاه آن‌ها استفاده می‌شود. افرادی که از این سبک استفاده می‌کنند، به دنبال آسیب زدن به دیگران هستند. سبک شوخ‌طبعی خودزنی، به منظور جلب توجه و تأیید دیگران از طریق تحقیر کردن خود استفاده می‌شود. افراد از این سبک، برای اجتناب از رویارویی با مشکلات و کنار آمدن با احساسات منفی استفاده می‌کنند (جیانگ<sup>۱۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). بنابراین شوخ‌طبعی در ارتباط‌های سازمانی، با انگیزه‌های مختلفی مانند بیان تفوق و برتری خود از طریق تحقیر کردن دیگران، کاهش فشار ناشی از افسردگی، بیان ناسازگاری و به چالش کشیدن هنجارهای موجود و انتقال این پیام صورت می‌گیرد که باید به روش جدیدی به مسائل اندیشید (مک ایلهرن<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۶). مطالعات نشان می‌دهد که شوخ‌طبعی با رضایت از برقراری روابط با دیگران و کاهش تعارضات سازمانی (لیانگ<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۴)، احساسات پیروان (سپهوند و همکاران، ۲۰۱۹)، بهزیستی روانشناختی و تاب‌آوری (احمد برآبادی و آلخانیان، ۲۰۲۰)، کاهش افسردگی، اضطراب و استرس (ظاهری قراگزلو و همکاران، ۲۰۲۰)، کاهش فشار روانی و افزایش خوش‌بینی (سواری و همکاران، ۲۰۲۰)، بهزیستی روانشناختی، افزایش عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی (استیگر<sup>۱۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۱)، بهزیستی روانشناختی و کاهش میل به خودکشی (میرانی سرگزی و همکاران، ۲۰۲۰)، رضایت شغلی، رفتارهای سازمانی مثبت‌گرا (فری<sup>۱۶</sup>، ۲۰۲۰)، کاهش دغدغه‌های شغلی، احساس تسلط بر محیط کاری، داشتن ارتباط مثبت با دیگران، رشد شخصی، هدفمندی در زندگی و خودمختاری (کیم و پلستر<sup>۱۷</sup>، ۲۰۱۹)، کاهش عواطف منفی و افزایش عواطف مثبت (خدابخشی کولایی و میرافضل، ۲۰۱۷، صالحی دوست و همکاران،

می‌کنند و بیشتر هیجانات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می‌کنند (حسین‌آباد و همکاران، ۲۰۱۹). از پیامدهای بهزیستی روانشناختی می‌توان به سازگاری شغلی (مومنی و همکاران، ۲۰۱۹)، خلاقیت، همکاری، کیفیت کار، عملکرد فردی و بهره‌وری سازمانی (گودرزی و همکاران، ۲۰۱۹)، تنیدگی شغلی و فرسودگی شغلی (مورنو فورتزا<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰)، اشتیاق شغلی (هداوند و همکاران، ۲۰۲۰)، کاهش افسردگی و اضطراب (مالونی و واچولتر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸)، مهارت‌های اجتماعی، سطح مسئولیت‌پذیری اجتماعی، هوش هیجانی، همدلی و سطح خودپنداره (مورالس-رودریگز<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۰) اشاره کرد. هیرچل و گوندایم<sup>۴</sup> (۲۰۲۰) دریافتند که انعطاف‌پذیری، خودکارآمدی، شایستگی‌های عاطفی، جدا شدن روانشناختی، رابط کار با زندگی، حمایت اجتماعی ادراک شده از هم‌تایان و مدیران و سطح پایین استرس شغلی از عوامل مؤثر بر بهزیستی روانشناختی هستند. از این رو با شناسایی عوامل مرتبط با بهزیستی روانشناختی معلمان می‌توان درصد ارتقای این شاخص در محیط کار بود که در این پژوهش به نقش دو عامل شوخ‌طبعی و بخشودگی بین فردی پرداخته شده است.

افراد در تعامل‌های اجتماعی با دیگران، از راهبردهای رفتاری مختلفی استفاده می‌کنند که شوخ‌طبعی، یکی از متداول‌ترین آن‌هاست (گدولین<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۴). شوخ‌طبعی ارتباطات سرگرم‌کننده‌ای است که احساسات و شناخت مثبتی را در افراد، گروه و سازمان تولید می‌کند (وایز و ویلیامسون<sup>۶</sup>، ۲۰۲۰). شوخ‌طبعی شامل چهار بعد احساسی، شناختی، بین فردی و رفتاری است. بعد احساسی شوخ‌طبعی، به نشاط، خوش‌رویی و احساس خوشایندی اشاره دارد که به شکل خنده و ابراز شادی بیان می‌شود. بعد شناختی به توانایی ایجاد و فهم شوخی اشاره دارد. بعد بین فردی شوخ‌طبعی، به ماهیت اجتماعی آن اشاره دارد؛ یعنی افراد هنگامی که تنها هستند، کمتر از زمانی که کنار یکدیگرند، می‌خندند. بعد رفتاری شوخ‌طبعی، به بیان شادی به شکل تبسم و لبخند اشاره دارد (گرویس و ویلسون<sup>۷</sup>، ۲۰۰۵). چهار سبک شوخ‌طبعی (روش‌های افراد برای شوخ‌طبعی) وجود دارد که هم جنبه مثبت و منفی و هم جنبه خودمحور و دیگرمحور دارد. وجه مثبت، شامل سبک‌های پیوندی<sup>۸</sup> و خودارتقایی<sup>۹</sup> است و وجه منفی، سبک‌های شوخ‌طبعی تهاجمی<sup>۱۱</sup> و خودزنی<sup>۱۱</sup> را در بر می‌گیرد. سبک‌های شوخ‌طبعی پیوندی و تهاجمی متوجه دیگران و سبک‌های شوخ‌طبعی خودارتقایی و خودزنی، متوجه خود فرد هستند. سبک شوخ‌طبعی پیوندی، به روشی اشاره دارد که برای سرگرم کردن

1. Moreno Fortes
2. Malone & Wachholtz
3. Morales-Rodríguez
4. Hirschle & Gondim
5. Gedviliene, Gerviene, Pasvenskiene & Ziziene
6. Wise & Velayutham
7. Gervais & Wilson
8. Affiliative humor
9. Selfenhancing humor
10. Aggressive humor
11. Self-defeating
12. Jiang
13. McIlheran
14. Liang
15. Stüger
16. Frey
17. Kim & Plester

سلامت روان، سلامت وجودی، رضایت از زندگی، دلبستگی ایمن و همبستگی منفی با اضطراب و افسردگی دارد. دیگر مطالعات نشان می‌دهد بخشودگی با بهزیستی روانشناختی و رضایت از زندگی (نریمانی و همکاران، ۲۰۱۸، شفیع و جزایری، ۲۰۱۷)، کاهش مشکلات بین شخصی (کاشانکی و بشارت، ۲۰۱۸)، رضایت شغلی و رفتار یادگیری کارکنان (رحیم‌نیا و همکاران، ۲۰۱۸)، افزایش سلامت روانی و کاهش اضطراب، خشم و افسردگی (کاکس<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۲)، سلامت روانی و جسمانی (گایسمیرو-گونزالز و همکاران، ۲۰۲۰)، هیجان‌های مثبت و رها کردن عواطف منفی (مثل خشم)، شناخت منفی (مثل افکار انتقام)، رفتار منفی (مثل پرخاشگری کلامی) و پاسخ‌های مثبت (برای مثال دلسوزی) نسبت به شخص خطا کار (میرمهدی و همکاران، ۲۰۱۹) و کاهش خشم، اضطراب، پرخاشگری، افسردگی و افزایش امیدواری (صف‌آرا و بخشی‌زاده، ۲۰۱۸) رابطه دارد.

با توجه به این که فعالیت‌های سازمانی مستلزم تعامل بین افراد و گروه‌های سازمان است، این تعاملات می‌تواند زمینه ساز ایجاد تعارض باشد. از آن جا که مدارس از جمله نظام‌های اجتماعی هستند، که در کلیه فرآیندهای آن انسان‌ها و فعالیت‌های گروهی نقش اساسی دارند، به نظر می‌رسد که باید بیشتر از هر سیستم اجتماعی دیگر تنش و تعارض را تجربه کند، زیرا در یک مؤسسه پیچیده‌ای چون مدرسه که تضاد علایق و منافع به میزان زیادی در آن وجود دارد، دور از انتظار نیست که برخورد و ستیز رخ دهد. پیران در مقابل جوانان، شاگرد مدارها در مقابل درس مدارها، رابطه مدارها در مقابل ضابطه مدارها، کلاس بالایی‌ها در مقابل کلاس پایینی‌ها، اولیاء در مقابل معلمان و خلاصه همه این‌ها در مقابل مدیران نمونه‌هایی از برخوردهایی هستند که به طور دایم در مدارس رخ می‌دهد (کریمی و شش‌پری، ۲۰۱۲). چنین تعارضاتی می‌تواند بهزیستی روانشناختی معلمان تربیت بدنی را تحت تأثیر خود قرار دهد. معلمان و کسانی که درباره رفتار آن‌ها مطالعه می‌کنند، معتقدند که تدریس شغل بسیار استرس‌زایی است و معلمان از مشکلات سلامت روان و فرسودگی شغلی بیشتری نسبت به شاغلین دیگر مشاغل رنج می‌برند. اکثر پژوهش‌ها نشان می‌دهند که معلمان نسبت به بسیاری از گروه‌های شغلی دیگر، در برابر استرس مرتبط

1. Satici
2. Stadler
3. Bhattacharyya, Jena & Pradhan
4. Mc Collough
5. Intimacy-Empathy
6. Rumination
7. Kaleta & Mróz
8. Cox

(۲۰۱۳)، بخشیدن خطاهای دیگران و رضایت از زندگی (ساتیسی<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰، استادلر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹) و افزایش انعطاف‌پذیری در محل کار، بهزیستی روانشناختی، احساس استقلال و توان برقراری را سالم با دیگران (بهاتاچاریا و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹) رابطه دارد.

گاهی مواقع شوخ‌طبعی در محیط کار باعث رنجش و آزردهی همکاران می‌شود که این موضوع باعث به هم خوردن روابط و کاهش بهزیستی روانشناختی کارکنان می‌شود. هر چند انتقام گرفتن پاسخ طبیعی انسان در برابر خطاهای دیگران است اما بخشش عامل اصلی بهزیستی روانشناختی است (ایمانی‌فر و همکاران، ۲۰۱۲). در چنین مواقعی به نظر می‌رسد بخشودگی بین فردی بتواند مجدداً روابط انسانی و بهزیستی روانشناختی فرد آزرده را بهبود ببخشد. بخشش فرآیند آزادسازی روانی عاطفی است که در درون فرد رنجیده رخ می‌دهد و او را به گونه‌ای از عصبانیت، خشم و ترسی که احساس می‌کرده آزاد می‌کند تا دیگر میلی به انتقام نداشته باشد و از حق جبران عمل بگذرد (پارسا و همکاران، ۲۰۱۵). البته بخشودگی به معنای انکار، تبرئه، کوچک کردن یا فراموش کردن اشتباهات آن فرد نیست (بهرامی و همکاران، ۲۰۱۹). مک کالوف<sup>۴</sup> سه سیستم مشارکت‌کننده در فرآیند بخشودگی بین فردی را، که فارغ از زمان عمل می‌کند، پیشنهاد نمودند. اولین سیستم، صمیمیت-همدلی<sup>۵</sup> (عامل مرکزی بخشودگی) است. دومین سیستم نشخوار<sup>۶</sup> است که آشفتگی بین فردی را تشدید می‌کند و برای پیش بینی انگیزش‌های انتقام‌جویی مهم است. سومین سیستم، بازگشت صمیمیت بین فردی است که از رفتارهای دوری از مقصر جلوگیری و رفتارهای نشان دهنده آشتی را تسهیل می‌کند (احتشام‌زاده و همکاران، ۲۰۱۱). بخشش به افراد می‌آموزد تا با آزاد ساختن خشم به شیوه‌ی سازنده، دیدن حادثه‌ی رنجش از دید فرد خاطی، بررسی دلایل وقوع رنجش، بررسی سهم خود فرد در وقوع رنجش، بررسی وقایعی که در آن‌ها خودشان موجبات رنجش دیگران را به بار آورده‌اند، یافتن معنا در رنجش، ایجاد عادت بخشیدن و طلب بخشش؛ تغییرات هیجانی، شناختی و رفتاری در خود به وجود آورند و بر نابخشودگی از طریق عمل موهبت‌گونه‌ی بخشش پاسخ دهند (ابراهیمی، ۲۰۱۸). مطالعات نشان می‌دهد که بخشودگی با صفات شخصیتی توافق‌پذیری، گشودگی و برون‌گرایی رابطه مثبت و با روان‌نژندگرایی (دمدمی مزاجی و زودرنجی) رابطه منفی دارد (کالتا و مروزی<sup>۷</sup>، ۲۰۱۸). فرهادیان و مرادی (۲۰۲۰) دریافتند که بخشش نیرومندترین رابطه را با بهزیستی و سلامت روان دارد. لواف‌پور نوری و همکاران (۲۰۱۴) معتقدند که بخشودگی همبستگی مثبتی با

## روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه

دیگران، سبب شده تا محققان این امکان را در نظر بگیرند که کینه‌توزی ممکن است با سبک‌های شوخ‌طبعی که افراد به کار می‌برند، مرتبط باشد. به عبارت دیگر، تمایل افراد کینه‌توز به اعمال آسیب به دیگران، ممکن است در انواع شوخ‌طبعی که این افراد استفاده می‌کنند، منعکس شود (قالبی حاجیوند، ۲۰۲۰). از این رو موضوع بخشودگی بین فردی حائز اهمیت خواهد بود که انتظار می‌رود که افراد با بخشش دیگران از کینه‌توزی و پیامدهای مخرب آن در امان باشند و بتوانند روابط کاری خود را حفظ و بهبود بخشند. بنابراین انتظار می‌رود که بخشودگی بین فردی بتواند نقش میانجی در رابطه بین شوخ‌طبعی و بهزیستی روانشناختی ایفا کند. زمانی که در فرد در روابط سازمانی مورد اذیت و آزار دیگران قرار بگیرد ممکن است برای گرفتن حق خود از شیوه‌های مخرب به شکل رفتارهای بدبینانه، دشمنی، خشم شدید، گسستگی‌های هیجانی و آسیب رساندن و آزردهن سایر افراد استفاده کند. در این میان بخشش می‌تواند به ترمیم روابط کاری آسیب دیده کمک کند و سبب شود افراد بر احساسات تضعیف کننده ناشی از آسیب‌های فردی غلبه نمایند (بارکلی و سالدانیا، ۲۰۱۶). پژوهشگر با بررسی پیشینه پژوهش دریافته است که چنین پژوهشی تا کنون بر روی معلمان انجام نگرفته است. لذا شناسایی عوامل مؤثر بر بهزیستی روانشناختی می‌تواند این امکان را برای معلمان فراهم آورد که بر چالش‌های ذهنی و نیازهای مختلف روانی خود، آگاه شده و بتوانند با تقویت آن‌ها از بهزیستی روانشناختی بهتری برخوردار شوند. بنابراین سؤال اصلی پژوهش این است که آیا شوخ‌طبعی در محل کار بر بهزیستی روانشناختی معلمان با میانجی‌گری بخشودگی بین فردی اثر مثبت و معناداری دارد؟

## روش پژوهش

این مطالعه از نظر هدف کاربردی و از نظر روش پژوهشی توصیفی-همبستگی است.

**جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری:** جامعه آماری پژوهش کلیه معلمان تربیت بدنی منطقه سیستان از توابع استان سیستان و بلوچستان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ به حجم ۲۵۶ نفر (۱۳۰ مرد و ۱۲۶ زن) بود. از آن جا که حجم جامعه آماری بر حسب جنسیت و شهرهای منطقه سیستان یکسان نبود به شیوه نمونه‌گیری تصادفی- طبقه‌ای (بر حسب جنسیت و شهر) و بر اساس فرمول نمونه‌گیری کوکران تعداد ۱۵۴ معلم (۷۸ مرد و ۷۶ زن) به عنوان نمونه مورد مطالعه قرار گرفت. بر اساس اطلاعات جمعیت شناختی و بر حسب جنسیت ۷۸ نفر

با کار، پریشانی روانی و فرسودگی شغلی آسیب بیشتری می‌پذیرند (نبوی و همکاران، ۲۰۱۷). در این میان شوخ‌طبعی در محل کار می‌تواند بهزیستی روانشناختی معلمان را تحت الشعاع خود قرار دهد. افراد با شوخ‌طبعی بالا دارای بهزیستی روانی بالایی هستند و شوخی را به عنوان وسیله‌ای استفاده می‌کنند تا بر احساسات منفی خود غلبه کنند، تنیدگی و فشار روانی کمتری را تجربه کنند و به همین خاطر شوخ‌طبعی می‌تواند به عنوان ابزاری جهت ارتقا بهزیستی روانشناختی به کار برده شود. شوخ‌طبعی یکی از عوامل مهم سلامت جسمی و روانی است و موجب خوش بینی، اعتماد به نفس بالا، مقابله با استرس و ارتباط بهتر و سالم‌تر با دیگران می‌شود. همچنین نقش مهمی در ایجاد، حفظ و تنظیم روابط اجتماعی خوب با دیگران دارد و یکی از مؤلفه‌های اصلی ارتباط‌های بین فردی موفق و نوعی مهارت و شایستگی اجتماعی است که موجب تسهیل ارتباط‌های بین فردی و پذیرفته شدن توسط دیگران می‌شود و گاهی نبود آن ازوای اجتماعی را در پی دارد. محققان بسیاری نشان داده‌اند که افرادی که در شوخی کردن در زمینه‌های مختلف اجتماعی مهارت دارند، جذاب‌تر و محبوب‌ترند، شایسته‌تر از دیگران ارزیابی می‌شوند، ارتباط‌های صمیمانه‌تر و رضایت‌بخش‌تری با دیگران برقرار می‌کنند، در موقعیت اجتماعی بهتری قرار می‌گیرند و می‌توانند به راحتی دوستی و رابطه خود با دیگران را توسعه دهند (دامغانیان و یزدانی زیارت، ۲۰۱۵). اما با وجود این که شوخ‌طبعی دارای پیامدهای مثبت زیادی از قبیل ارتقاء روابط اجتماعی، کاهش حالت‌های هیجانی منفی، افزایش بهزیستی روانشناختی است، باید توجه داشت دارای پیامدهای منفی نیز می‌باشد؛ جنبه‌های منفی شوخ‌طبعی مربوط به افرادی است که از طریق شوخی، به دیگران (به عنوان مثال، تحقیر کردن یک فرد یا یک گروه) و یا به خود (به عنوان مثال، توانایی‌های خود را دست کم گرفتن) آسیب می‌رسانند، مثل افراد کینه‌توز که از شکل‌های منفی شوخ‌طبعی استفاده می‌کنند تا به دیگران آسیب وارد کنند. افراد کینه‌توز گاهی اوقات قید منافع خود را می‌زنند یا بهایی را می‌پردازند تا به دیگران آسیب وارد کنند که به نظر می‌رسد انگیزه آن‌ها پیچیده‌تر از کسب منافع فوری یا اجتناب از هزینه‌های فوری باشد. زیرا این افراد تمایل دارند منافع خود را از طریق لذت ایجاد آسیب به دیگران جبران کنند. افراد کینه‌توز به احتمال بیشتری اقدام به رفتارهای پرخاشگرانه و یا خصومت‌آمیز می‌کنند و به نظر می‌رسد نگران عواقب اقدامات خود برای دیگران نیستند. خصوصیات آشکار افراد کینه‌توز، نظیر نگرانی کم درباره عواقب اقدامات خود برای

نمره به ترتیب برابر با ۲۰ و ۱۰۰ خواهد بود و هرچه نمره به ۱۰۰ نزدیک‌تر باشد نشانه کاربرد مناسب‌تر شوخ‌طبعی در محیط کار است. پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در مطالعه کان و همکاران (۲۰۱۴) برای شوخی‌های مثبت ۰/۸۷، اجتناب از شوخی‌های منفی ۰/۸۳، شوخی‌های خارج از گروه ۰/۸۹، حمایت مدیریت ۰/۸۱ و در این مطالعه برای مقیاس کل شوخ‌طبعی در محل کار ۰/۸۷، شوخی‌های مثبت ۰/۸۸، اجتناب از شوخی‌های منفی ۰/۸۹، شوخی‌های خارج از گروه ۰/۶۳، حمایت مدیریت ۰/۵۵ به دست آمد.

### مقیاس بخشودگی بین فردی (احتشام زاده و همکاران، ۲۰۱۱):

پرسشنامه دارای ۲۵ گویه و سه مؤلفه‌ی ارتباط مجدد و کنترل انتقام جویی (گویه‌های ۱ تا ۱۲)، کنترل رنجش (گویه‌های ۱۳ تا ۱۸) و درک واقع بینانه (گویه‌های ۱۹ تا ۲۵) می‌باشد. پرسشنامه بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم تنظیم شده است. نمره‌گذاری پرسشنامه از ۱=کاملاً مخالفم تا ۵=کاملاً موافقم می‌باشد. گویه‌های ۱ تا ۱۵ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. حداقل و حداکثر نمره به ترتیب برابر با ۲۵ و ۱۲۵ خواهد بود و هرچه نمره به ۱۲۵ نزدیک‌تر باشد نشانه بخشودگی بین فردی بالاتر در محل کار است. پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در مطالعه احتشام زاده و همکاران (۲۰۱۱) برای مقیاس کل بخشودگی بین فردی ۰/۹۳ و برای مؤلفه‌های ارتباط مجدد و کنترل انتقام جویی ۰/۸۷، کنترل رنجش ۰/۸۵ و درک واقع بینانه ۰/۸۴ و در این مطالعه برای مقیاس کل ۰/۹۴، ارتباط مجدد و کنترل انتقام جویی ۰/۹۰، کنترل رنجش ۰/۸۶ و درک واقع بینانه ۰/۸۹ به دست آمد.

شیوه اجرا این گونه بود که پس از انجام مکاتبات اداری و هماهنگی‌های لازم با آموزش و پرورش منطقه سیستان، پژوهشگر شخصاً به مدارس مراجعه می‌کرد. پیش از توزیع پرسشنامه‌ها، آزمودنی‌ها از موضوع و هدف مطالعه مطلع شدند، شرکت کنندگان آزادی کامل برای شرکت یا عدم شرکت در مطالعه را داشتند، به آن‌ها اطمینان داده شد که از اطلاعات خصوصی و شخصی داوطلبین محافظت خواهد شد. آزمودنی‌ها به صورت انفرادی به سؤالات پرسشنامه‌ها جواب می‌دادند. حداکثر زمان برای پاسخ‌گویی به سؤالات پرسشنامه‌ها ۴۰ دقیقه بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون و مدل معادلات ساختاری) با کمک

(۰/۵۰/۶) مرد و ۷۶ نفر (۰/۴۹/۴) زن، بر حسب تأهل ۱۰۸ نفر (۰/۷۰/۱) متأهل و ۴۶ نفر (۰/۲۹/۹) مجرد، بر حسب تحصیلات ۲۲ نفر (۰/۱۴/۳) دیپلم و فوق دیپلم، ۱۰۴ نفر (۰/۶۷/۵) کارشناسی و ۲۸ نفر (۰/۱۸/۲) کارشناسی ارشد، بر حسب سنوات خدمت ۹۰ نفر (۰/۵۸/۴) ۱ تا ۱۰ سال، ۴۰ نفر (۰/۲۶/۲) ۱۱ تا ۲۰ سال و ۲۴ نفر (۰/۱۵/۶) بالای ۲۰ سال سابقه خدمت داشتند؛ ۶۸ نفر (۰/۴۴/۲) در مقطع ابتدایی، ۶۶ نفر (۰/۴۲/۹) در مقطع متوسطه اول و ۲۰ نفر (۰/۱۳/۱) در مقطع متوسطه دوم و همچنین ۱۲۱ نفر (۰/۷۸/۶) به صورت رسمی و ۳۳ نفر (۰/۲۱/۴) به صورت پیمانی/قراردادی مشغول به خدمت بودند.

برای جمع‌آوری اطلاعات از سه پرسشنامه استفاده شد:

**پرسشنامه بهزیستی روانشناختی (ریف، ۱۹۸۹):** پرسشنامه دارای ۱۸ گویه و ۶ مؤلفه‌ی تسلط بر محیط (گویه‌های ۱، ۴، ۶)، پذیرش خود (گویه‌های ۲، ۸، ۱۰)، ارتباط مثبت (گویه‌های ۳، ۱۱، ۱۳)، هدف‌مندی در زندگی (گویه‌های ۵، ۱۴، ۱۶)، رشد شخصی (گویه‌های ۷، ۱۵، ۱۷) و استقلال (گویه‌های ۹، ۱۲، ۱۸) می‌باشد. پرسشنامه بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم تنظیم شده است. نمره‌گذاری پرسشنامه از ۱=کاملاً مخالفم تا ۵=کاملاً موافقم می‌باشد. گویه‌های ۳، ۴، ۵، ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۶ و ۱۷ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. حداقل و حداکثر نمره به ترتیب برابر با ۱۸ و ۹۰ خواهد بود و هرچه نمره به ۹۰ نزدیک‌تر باشد نشانه بهزیستی روانشناختی بالاتر است. پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در مطالعه خانجانی و همکاران (۲۰۱۴) برای مقیاس کل بهزیستی روانشناختی ۰/۷۱ و برای مؤلفه‌های پذیرش خود ۰/۵۱، تسلط محیطی ۰/۷۶، رابطه‌ی مثبت با دیگران ۰/۷۵، داشتن هدف در زندگی ۰/۵۳، رشد شخصی ۰/۷۳ و استقلال ۰/۷۲ و در این مطالعه برای مقیاس کل بهزیستی روانشناختی ۰/۹۴ و برای مؤلفه‌های پذیرش خود ۰/۶۳، تسلط محیطی ۰/۸۵، رابطه‌ی مثبت با دیگران ۰/۷۱، داشتن هدف در زندگی ۰/۷۷، رشد شخصی ۰/۸۴ و استقلال ۰/۸۸ به دست آمد.

### پرسشنامه شوخ‌طبعی در محیط کار (کان و همکاران، ۲۰۱۴):

پرسشنامه دارای ۲۰ گویه و ۴ مؤلفه‌ی شوخی‌های مثبت (گویه‌های ۱ تا ۵)، اجتناب از شوخی‌های منفی (گویه‌های ۶ تا ۱۰)، شوخی‌های خارج از گروه (گویه‌های ۱۱ تا ۱۵)، حمایت مدیریت (گویه‌های ۱۶ تا ۲۰) است. پرسشنامه بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم تنظیم شده است. نمره‌گذاری پرسشنامه از ۱=کاملاً مخالفم تا ۵=کاملاً موافقم می‌باشد. گویه‌های ۱۶ تا ۱۹ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. حداقل و حداکثر



نرم‌افزارهای لیزرل و SPSS<sup>21</sup> استفاده شد.

### یافته‌ها

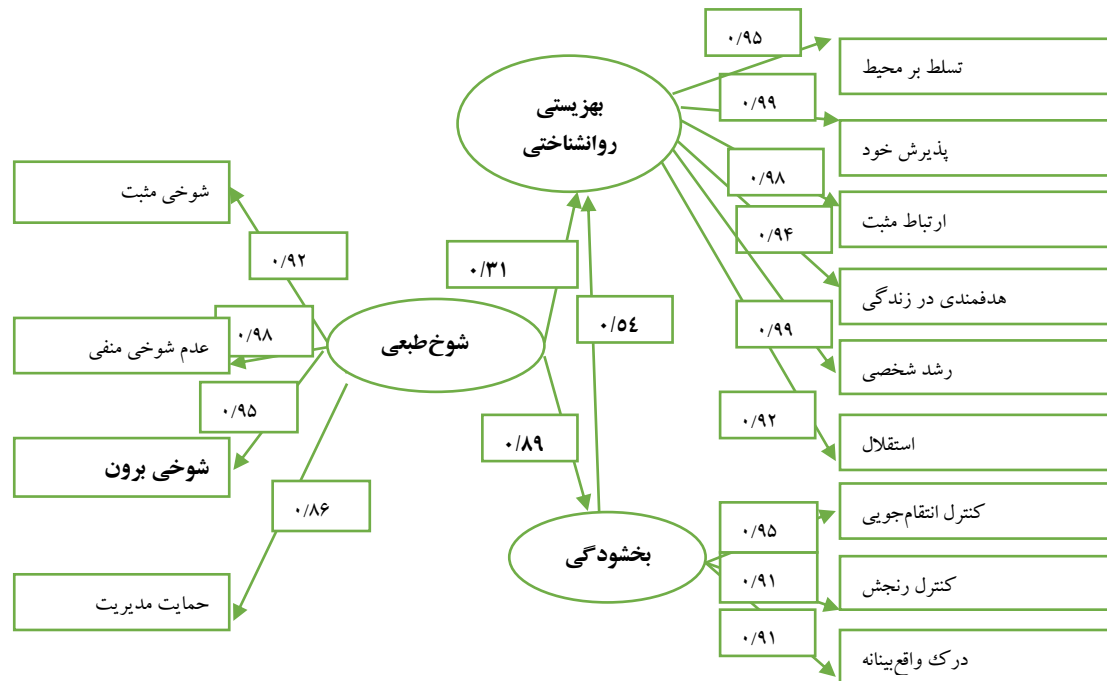
میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	متغیر	میانگین	انحراف معیار
بهبودی روانشناختی (مقیاس کل)	۳/۸۹	۱/۳۵	شوخی‌های مثبت	۳/۴۲	۱/۲۲
تسلط بر محیط	۳/۸۷	۱/۴۱	اجتناب از شوخی‌های منفی	۳/۴۷	۱/۲۱
پذیرش خود	۳/۹۰	۱/۳۷	شوخی‌های خارج از گروه	۳/۵۱	۱/۲۷
ارتباط مثبت	۳/۸۵	۱/۳۶	حمایت مدیریت	۳/۱۵	۱/۰۱
هدمندی در زندگی	۳/۹۳	۱/۳۷	بخشودگی (مقیاس کل)	۳/۶۴	۱/۰۹
رشد شخصی	۳/۸۷	۱/۳۶	ارتباط مجدد و کنترل انتقام جویی	۳/۶۶	۱/۲۰
استقلال	۳/۹۱	۱/۳۹	کنترل رنجش	۳/۵۴	۱/۰۸
شوخی طبیعی (مقیاس کل)	۳/۳۹	۱/۱۱	درک واقع بینانه	۳/۷۲	۱/۱۷

۰/۷۸ به دست آمد که مثبت و معنادار بودند ( $p < 0/01$ ). در شکل ۱ کلیه روابط متغیرهای پنهان و بارهای عاملی هر یک از گویه‌ها نشان داده شده است.

بر اساس یافته‌ها مقدار ضریب همبستگی شوخی طبیعی با بهبودی روانشناختی و بخشودگی بین فردی به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۸۶ و مقدار ضریب همبستگی بین بخشودگی بین فردی و بهبودی روانشناختی



$$\chi^2 = 181.70; df = 62; \chi^2/df = 2.93; CFI = 0.98; IFI = 0.98; RMR = 0.04; GFI = 0.89, RMSEA = .071$$

شکل ۱. مدل معادلات ساختاری

جدول ۲. شاخص‌های برازش مدل نظری پژوهش

نیکویی برازش (GFI)	ریشه میانگین مربعات باقیمانده (RMR)	شاخص برازش تطبیقی (CFI)	ریشه میانگین مربعات خطای برآورد (RMSEA)
۰/۹ و بالاتر	کمتر از ۰/۰۵	بزرگتر از ۰/۹	کمتر از ۰/۰۸
۰/۸۹	۰/۰۴	۰/۹۸	۰/۰۷

نتایج برآزش مطابق با استانداردهای تعیین شده جدول ۲ مناسب بوده است. در جدول ۳ ضرایب مسیر برای بررسی فرضیات پژوهش آورده شده است.

جدول ۳. ضرایب مسیر برای بررسی فرضیات پژوهش

نتیجه	T	ضریب مسیر	شوخ طبیعی	بهبودی روانشناختی
تأیید	۲/۶۰	۰/۳۱	←	←
تأیید	۱۳	۰/۸۹	←	بخشودگی بین فردی
تأیید	۴/۴۴	۰/۵۴	←	بهبودی روانشناختی
تأیید	۴/۲۰	۰/۴۸	←	بخشودگی ← بهبودی روانشناختی

تأثیر خود قرار می‌دهد. بنابراین برای رهایی از چنین وضعیت‌هایی و همچنین برای افزایش بهزیستی روانشناختی خود، سازوکارهایی را به کار می‌برند که از مهمترین آن‌ها می‌توان به شوخ‌طبعی و بخشودگی اشاره کرد. این مطالعه با هدف بررسی تأثیر شوخ‌طبعی در محیط کار بر بهزیستی روانشناختی با میانجی‌گری بخشودگی بین فردی معلمان تربیت بدنی منطقه سیستان انجام گرفت. یافته اول نشان داد که شوخ‌طبعی در محیط کار بر بهزیستی روانشناختی معلمان تربیت بدنی اثر مثبت و معناداری دارد. این یافته با نتایج **میرانی سرگزی و همکاران (۲۰۲۰)**، **کیم و پلستر (۲۰۱۹)**، **استیگر و همکاران (۲۰۱۱)** و **جیانگ و همکاران (۲۰۲۰)** همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که شوخ‌طبعی به عنوان یک سازوکار دفاعی با کاهش نشانگان‌های همچون افسردگی و اضطراب و بالابردن کیفیت زندگی در ارتباط است و افراد با شوخ‌طبعی بالا دارای بهزیستی روانشناختی بالایی هستند و شوخی را به عنوان وسیله‌ای استفاده می‌کنند تا بر احساسات منفی خود غلبه کنند (**بورنر و همکاران، ۲۰۱۷**). افراد شوخ طبع تمایل به لذت بردن از رویدادها و تجربیات روزمره زندگی دارند و در ارزیابی، ابراز و مدیریت هیجان‌اتشان توانمند هستند. بنابراین شوخ‌طبعی باعث از بین بردن تأثیرات منفی استرس و افزایش بهزیستی روانشناختی افراد می‌شود (**عباسی و امیریان، ۲۰۱۷**). **جیانگ و همکاران (۲۰۲۰)** بحث می‌کنند که شوخ‌طبعی به عنوان یک مکانیزم دفاعی به فرد کمک می‌کند تا با تعارض‌های هیجانی یا عوامل فشارزای بیرونی از طریق اهمیت دادن به جنبه‌های طنزآمیز و سرگرم کننده مقابله کنند. این مهارت مقابله‌ای به آن‌ها کمک می‌کند تا مؤلفه‌های مثبت بهزیستی روانشناختی را بیشتر تجربه کنند. **استیگر و همکاران (۲۰۱۱)** استدلال می‌کنند از آن جا که افراد با شوخ‌طبعی بالا شوخی را به عنوان وسیله‌ای استفاده می‌کنند تا بر احساسات منفی خود غلبه کنند از بهزیستی روانی بالایی برخوردارند. **میرانی سرگزی و همکاران (۲۰۲۰)** اظهار می‌کنند افرادی که شوخ‌طبع هستند مشکلات خود را به شکل

با توجه به مدل به دست آمده (شکل ۱) و جدول ۳ می‌توان فرضیات پژوهش را این گونه تحلیل کرد:

فرضیه اول: شوخ‌طبعی در محل کار بر بهزیستی روانشناختی اثر مثبت و معنادار دارد. بر اساس یافته‌ها مقدار ضریب  $\beta$  شوخ‌طبعی در محل کار بر بهزیستی روانشناختی  $0/31$  می‌باشد. با توجه به این که مقدار T به دست آمده که برابر با  $2/60$  می‌باشد و از مقدار استاندارد  $1/96$  بزرگتر است فرضیه پژوهش تأیید می‌شود.

فرضیه دوم: شوخ‌طبعی در محل کار بر بخشودگی بین فردی اثر مثبت و معنادار دارد. بر اساس یافته‌ها مقدار ضریب  $\beta$  شوخ‌طبعی در محل کار بر بخشودگی بین فردی  $0/89$  می‌باشد. با توجه به این که مقدار T به دست آمده که برابر با  $13$  می‌باشد و از مقدار استاندارد  $1/96$  بزرگتر است فرضیه پژوهش تأیید می‌شود.

فرضیه سوم: بخشودگی بین فردی بر بهزیستی روانشناختی اثر مثبت و معنادار دارد. بر اساس یافته‌ها مقدار ضریب  $\beta$  بخشودگی بین فردی بر بهزیستی روانشناختی  $0/54$  می‌باشد. با توجه به این که مقدار T به دست آمده که برابر با  $4/44$  می‌باشد و از مقدار استاندارد  $1/96$  بزرگتر است فرضیه پژوهش تأیید می‌شود.

فرضیه چهارم: شوخ‌طبعی در محل کار بر بهزیستی روانشناختی با میانجی‌گری بخشودگی بین فردی اثر مثبت و معنادار دارد. برای بررسی این فرضیه از آزمون سوبل استفاده شد که مقدار تی تست سوبل  $4/20$  با  $p < 0/01$  به دست آمد. از آن جا که سطح معناداری تی تست سوبل کمتر از  $0/05$  بود بنابراین اثر غیرمستقیم شوخ‌طبعی در محل کار بر بهزیستی روانشناختی با میانجی‌گری بخشودگی بین فردی ( $\beta = 0/481$ ،  $t = 4/20$ ) مثبت و معنادار بود.

### بحث و نتیجه‌گیری

گاهی مواقع معلمان در روابط محیط کاری با تعارضات بین فردی مواجه می‌شوند که تحمل آن شرایط و موقعیت برایشان دشوار می‌شود و این شرایط نامطلوب، بهزیستی روانشناختی آنان را تحت

## روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه

افزایش بهزیستی روانشناختی می‌گردد. **فرهادیان و مرادی (۲۰۲۰)** استدلال می‌کنند که بخشش به دلیل آن که به فرد کمک می‌کند تا روابطی ثابت و حمایت‌کننده ایجاد کند، از این رو موجب سلامت و بهزیستی است چرا که فردی که می‌بخشد در واقع جسم و روان خود را رها و آزاد نموده است، فردی که می‌بخشد کمتر دچار افسردگی و خشم و مشکلات روحی و جسمی می‌گردد و این بهزیستی روانشناختی فرد را می‌رساند. **نریمانی و همکاران (۲۰۱۸)** استدلال می‌کنند که بخشودگی بین فردی سبب می‌شود که فرد با نادیده گرفتن خطاها و لغزش‌های دیگران رضایت بالاتری از زندگی داشته باشد و این رضایت از زندگی هم به سبب افزایش بهزیستی روانشناختی وی می‌گردد. **آزادی (۲۰۱۹)** بیان می‌کند که استفاده از شاخصه‌هایی چون بخشش، قلدردانی و اعمال مهربانانه، هیجان‌های مثبت را در افراد افزایش می‌دهد که پیامد آن سلامت روانی و جسمانی است.

یافته چهارم نشان داد که شوخ‌طبعی در محیط کار بر بهزیستی روانشناختی با میانجی‌گری بخشودگی بین فردی معلمان تربیت بدنی اثر مثبت و معناداری دارد. این یافته با نتایج **خدابخشی کولایی و میرافضل (۲۰۱۷)**، **صالحی دوست و همکاران (۲۰۱۳)**، **میرمهدی و همکاران (۲۰۱۹)** و **گایسمیرو-گونزالز و همکاران (۲۰۲۰)** همسو می‌باشد. شوخ‌طبعی با ایجاد روابط بین شخصی، بهبود بهزیستی روانشناختی، بهزیستی فیزیولوژیک و رضایت کلی از زندگی در ارتباط است. **خدابخشی کولایی و میرافضل (۲۰۱۷)** بحث می‌کنند که شوخ‌طبعی به عنوان یک ویژگی شخصیتی به فرد این توان را می‌دهد تا در مقابله با مشکلات محیط کاری و استرس‌های شغلی به صورت مثبت برخورد نماید و راحت‌تر بتواند ناملازمات و سختی‌ها را بپذیرد. افراد با سطوح بالای شوخ‌طبعی، سطوح بالایی از عاطفه مثبت را در پاسخ به حوادث مثبت زندگی از خود نشان می‌دهند. علاوه بر این زمانی که افراد شوخ طبع با رویدادهای منفی مواجه می‌شوند سعی در حفظ عاطفه مثبت خود را دارند در حالی که افرادی با سطح شوخ‌طبعی پایین سطح پایینی از عواطف مثبت را در خود نشان می‌دهند. **صالحی دوست و همکاران (۲۰۱۳)** اظهار می‌کنند که شوخ‌طبعی با آزادسازی هیجان‌ها بدون فشار روانی و اثرات منفی بر دیگران، به افراد کمک می‌کند تا بر آن چه آسیب‌زا است، غلبه نمایند و فاصله اجتماعی میان فردی را کاهش و به آن‌ها اجازه دهد تا در افکار و احساسات هم سهیم باشند. در نتیجه افراد با شوخ‌طبعی در محیط کاری تلاش می‌کنند تا با بخشش و گذشت از خطاهای همکاران، جوئی مطبوع و رضایت بخش را ایجاد کنند.

مبالغه‌آمیز بزرگ جلوه نمی‌دهند، بلکه آن را کوچک و کم اهمیت تلقی می‌کنند، در نتیجه شوخ‌طبعی و استفاده از آن در مواقع تنش‌زا تحمل فرد را بالا برده و باعث کاهش تنش در فرد می‌شود و سبب بهزیستی روانشناختی فرد می‌شود. **کیم و پلستر (۲۰۱۹)** نیز معتقدند که شوخ‌طبعی در محل کار با کاهش پریشانی‌ها و نگرانی‌ها کارکنان موجب بهزیستی روانشناختی آن‌ها را فراهم می‌کند. **بهاتاچاریا و همکاران (۲۰۱۹)** استدلال می‌کنند که شوخ‌طبعی در محل کار از طریق افزایش انعطاف‌پذیری کارکنان در موقعیت‌های استرس‌زای کاری سبب ارتقای بهزیستی روانشناختی آنان می‌شود.

یافته دوم نشان داد که شوخ‌طبعی در محیط کار بر بخشودگی بین فردی معلمان تربیت بدنی اثر مثبت و معناداری دارد. این یافته با نتایج **ساتیسی (۲۰۲۰)** و **استادلر (۲۰۱۹)** همسو است. باید گفت که در محیط کاری تعارضات و تخطی‌های بین فردی در ارتباط با دیگران امری غیرقابل اجتناب می‌باشند و این تعارضات و تخطی‌های بین فردی، صدماتی را بر دیگران وارد می‌کند. در چنین مواقعی، فرد ممکن است به روش‌های مختلف به خطای دیگران واکنش نشان دهد. وی ممکن است به دنبال انتقام باشد و یا نسبت به مجازات فرد خطاکار چشم‌پوشی و بخشش داشته باشد. افراد شوخ طبع در هنگام بروز تعارضات و تخطی‌های بین فردی در محل کار، واکنش دوم یعنی گذشت و بخشش را از خود نشان می‌دهند (**ساتیسی، ۲۰۲۰**). **فرجی و کرابی (۲۰۱۸)** بحث می‌کنند که افراد شوخ طبع با گفتن لطفیه یا کارهایی از این دست، بدون کسی را ناراحت کنند، رابطه‌ها را شادتر می‌کنند، منجر به ارتباط اجتماعی با حداقل تعارض می‌شوند. **استادلر (۲۰۱۹)** استدلال می‌کند که افراد با استفاده از شوخ‌طبعی‌های مثبت، روابطی مثبت با همکاران ایجاد می‌کنند و با نادیده گرفتن خطاهای دیگران بهتر می‌توانند تعارضات بین فردی را مدیریت کنند. یافته سوم نشان داد که بخشودگی بین فردی بر بهزیستی روانشناختی معلمان تربیت بدنی اثر مثبت و معناداری دارد. این یافته با نتایج **فرهادیان و مرادی (۲۰۲۰)**، **نریمانی و همکاران (۲۰۱۸)** و **آزادی (۲۰۱۹)** همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که بخشش منجر به کاهش انگیزه برای اقدامات تلافی‌جویانه و افزایش انگیزه برای حسن نیت نسبت به فرد خاطی می‌گردد. این گرایش سوء ظن و قضاوت بد در مورد فرد خاطی را کاهش می‌دهد و از بروز رفتار نامناسب اجتماعی از قبیل درگیری‌های بین فردی جلوگیری می‌کند و اجازه می‌دهد تا فرد آسیب دیده در رفتارهای اجتماعی مثبت نسبت به فرد خاطی دیگران ابتکار عمل نشان دهد و منجر به برقراری روابط مثبت با دیگران شود (**لوف پورنوری و همکاران، ۲۰۱۴**) و منجر به

خوش‌رویی، عزت نفس، صمیمیت، رضایت از ارتباط و با خلق و هیجانات مثبت از شوخ‌طبعی مثبت، بدون تهدید و بدون خصومت استفاده کنند. همچنین در هنگام بروز تعارضات سازمانی و به خاطر حفظ انسجام گروه و با توجه به تأکید دین مبین اسلام بر عفو، گذشت و بخشش حتی الامکان از خطاها و لغزش‌های جزئی همکاران خود چشم‌پوشی کنند. به مدیران عالی سازمان آموزش و پرورش نیز پیشنهاد می‌شود که با برگزاری کارگاه‌های آموزشی در زمینه شوخ‌طبعی در محیط کار و بخشش، موجبات ارتقای بهزیستی روانشناختی معلمان را فراهم کنند.

### ملاحظات اخلاقی

#### پیروی از اصول اخلاق پژوهش

اصول اخلاقی در این مقاله رعایت شده است. شرکت‌کنندگان اجازه داشتند هر زمان که مایل بودند از پژوهش خارج شوند. همچنین همه شرکت‌کنندگان در جریان روند پژوهش بودند. اطلاعات آن‌ها محرمانه نگه‌داشته‌شد.

#### حامی مالی

این مقاله مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته علوم تربیتی دانشگاه سیستان و بلوچستان می‌باشد. نویسندگان بر خود لازم می‌بینند از همه کسانی که با ما در انجام هر چه بهتر این مطالعه همکاری داشتند و به ویژه معلمان تربیت بدنی مورد مطالعه تشکر بنمایند.

#### مشارکت نویسندگان

تمام نویسندگان در طراحی، اجرا و نگارش همه بخش‌های پژوهش حاضر مشارکت داشته‌اند.

#### تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

#### منابع

آزادی، شهدخت. (۱۳۹۷). اثربخشی زوج‌درمانی سیستمی-سازه‌گرا بر بخشش خیانت فرضی همسر در زنان متأهل شهر شیراز. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۱(۱)، ۱۴۲-۱۳۳. [https://mjms.mums.ac.ir/article\\_13772.html?lang=en](https://mjms.mums.ac.ir/article_13772.html?lang=en)  
ابراهیمی، امید. (۱۳۹۷). نقش ابعاد جهت‌گیری مذهبی در پیش‌بینی بخشودگی بین‌فردی در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم شهر تبریز. پژوهش در دین و سلامت، ۴(۳)، ۹۳-۱۰۲.

<https://journals.sbmu.ac.ir/en-jrrh/article/view/21951>

بخشش هم به نوبه خود منجر به افزایش بهزیستی روانشناختی آنان می‌شود. شفیع و جزایری (۲۰۱۷) بحث می‌کنند که بخشش از طریق تغییر خطای مرتبط با افکار و احساسات منفی به افکار و احساسات خنثی و مثبت، بهزیستی روانشناختی فرد را افزایش می‌دهد. هنگامی که افراد می‌بخشند به ادراک عاطفی و احساسی تمایل پیدا می‌کنند که منجر به بروز پاسخی مثبت نسبت به خطای منفی می‌گردد.

میرمهدی و همکاران (۲۰۱۹) معتقدند که بخشش نوعی جابه‌جایی هیجانات مثبت به جای عاطفه‌ی منفی (نظیر دشمنی)، شناخت‌های منفی (نظیر افکار مربوط به انتقام) و رفتار منفی (نظیر پرخاشگری کلامی) است که می‌تواند منجر به تسهیل همدلی با فرد خاطی و افزایش انگیزه‌های صلح‌جویانه گردد. گایسمیر و-گونزالز و همکاران (۲۰۲۰) اظهار می‌کنند هنگام تجربه بخشش خود، کسی که مرتکب خطایی شده است، اشتباه خویش را راحت‌تر می‌پذیرد و به احساسات ناخوشایندی که سرکوب کرده است اجازه پردازش می‌دهد و از این طریق می‌تواند سلامت و بهزیستی روانی و جسمانی را افزایش دهد. صف‌آرا و بخشی‌زاده (۲۰۱۸) استدلال می‌کنند از آن جا که بخشودگی با کاهش خشم، اضطراب، پرخاشگری، افسردگی و افزایش امیدواری همراه است می‌تواند موجبات بهزیستی روانشناختی فرد را فراهم آورد. کاشانکی و بشارت (۲۰۱۸) بحث می‌کنند زمانی که فرد مرتکب رفتاری می‌شود که آن را برای خودش یا دیگران آسیب‌زننده تلقی می‌کند؛ احساس گناه، شرم و سرزنش می‌کند. در این جا بخشش به عنوان متغیری که روند خودتخریب‌گری را متوقف می‌کند نقش اساسی در بازگشت احترام خود و ارزشمندی ایفا می‌کند و از این طریق بخشودگی می‌تواند موجبات ارتقای بهزیستی روانشناختی فرد را فراهم کند.

از محدودیت‌های این مطالعه استفاده از ابزار پرسشنامه برای جمع‌آوری اطلاعات بود که با وجود اطمینان دادن به معلمان مورد مطالعه مبنی بر محرمانه باقی ماندن اطلاعات، احتمال سوگیری در پاسخ‌ها وجود دارد. همچنین از آن جا که این مطالعه بر روی معلمان تربیت بدنی منطقه سیستان (از توابع استان سیستان و بلوچستان) انجام گرفت در تعمیم نتایج باید احتیاط نمود. با توجه به یافته‌های این مطالعه که نشان داد شوخ‌طبعی در محل کار هم به طور مستقیم و هم به طور غیرمستقیم با میانجی‌گری بخشودگی بین‌فردی بر بهزیستی روانشناختی معلمان تربیت بدنی اثر مثبت و معنادار دارد به معلمان پیشنهاد می‌شود که در تعاملات و روابط بین همکاران با برون‌گرایی،

## روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه

رحیم نیا، فریبرز غلامی، محمد؛ نصرتی، سعید. (۱۳۹۷). بررسی تأثیر جو بخشش درک شده بر نگرش‌ها و رفتارهای کاری کارکنان هتل آپارتمان‌ها و مهمان‌پذیران شهر مشهد. *برنامه ریزی و توسعه گردشگری*، (۲۴)۷، ۱۰۲-۱۲۲.

[https://tourismpd.journals.umz.ac.ir/article\\_1826.html?lang=en](https://tourismpd.journals.umz.ac.ir/article_1826.html?lang=en)

ساداتی فیروزآبادی، سمیه؛ ملتفت، قوام. (۱۳۹۶). بررسی شاخص‌های روانسنجی مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف در دانش‌آموزان دبیرستانی مدارس تیزهوشان: پایایی، روایی و ساختار عاملی. *اندازه‌گیری تربیتی*، (۲۷)۷، ۱۰۳-۱۱۹.

[https://jem.atu.ac.ir/article\\_7946.html?lang=en](https://jem.atu.ac.ir/article_7946.html?lang=en)

سپهوند، رضا؛ اکبری پشم، فاطمه؛ سلگی، زهرا. (۱۳۹۸). بررسی اثر شوخ‌طبعی رهبر بر احساسات پیروان با نقش میانجی فرهنگ بوروکراتیک (مورد مطالعه: کارکنان دانشگاه لرستان). *مطالعات منابع انسانی*، (۳)۹، ۲۷-۵۰.

[https://www.jhrs.ir/article\\_101911.html?lang=en](https://www.jhrs.ir/article_101911.html?lang=en)

سواری، کریم، بیستون، محمدامین، نیسی، عبدالکاسم، و صفرزاده، سحر. (۱۳۹۹). اثر علی‌جهتگیری دینی و شوخ‌طبعی بر فشار روانی با میانجی‌گری خوش‌بینی. *فرهنگی تربیتی زنان و خانواده*، (۱۴)۵۰، (۱۴۸-۱۲۵). <https://www.sid.ir/paper/262353/en>

شفیعی، زهرا؛ جزایری، رضوان السادات. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش معنویت مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر شکوفایی زنان متأهل. *زنان و خانواده*، (۳۷)۱۱، ۹۲-۷۷.

صالحی دوست، زهرا؛ پیمان پاک، فائزه؛ پاشایی، لیلا؛ حاتمی، حمیدرضا. (۱۳۹۲). رابطه‌ی تاب‌آوری در برابر استرس با شوخ‌طبعی و امید به آینده در دانشجویان دختر. *زن و مطالعات خانواده*، (۲۲)۶، ۹۹-۱۱۶.

<https://www.sid.ir/paper/206313/en>

صف آرا، مریم؛ بخشی‌زاده، محمد. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش بخشودگی بر بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی مادران دانش‌آموزان دارای اختلال خاص یادگیری شهر طبس. *روانشناسی افراد استثنایی*، (۲۸)۷، ۱۸۷-۲۰۸.

[https://jpe.atu.ac.ir/article\\_8685.html?lang=en](https://jpe.atu.ac.ir/article_8685.html?lang=en)

طاهری قراگزلو، طناز؛ صفوی، محبوبه؛ فشارکی، محمد. (۱۳۹۹). تأثیر مداخله آموزش شوخ‌طبعی کارکنان بر افسردگی، اضطراب و استرس سالمندان ساکن در آسایشگاه‌های شهر تهران: یک کارآزمایی بالینی تصادفی شده. *فصلنامه علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی تهران*، (۳)۳۰، ۲۸۷-۲۹۸.

<https://tmuj.iautmu.ac.ir/article-1-1812-en.html>

احتشام‌زاده، پروین؛ احدی، حسن؛ عنایتی، میرصلاح الدین؛ حیدری، علیرضا. (۱۳۸۹). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش بخشودگی بین فردی. *روانشناسی و روانشناسی بالینی ایران*، (۴)۱۶، ۴۴۳-۴۵۵. <https://psycnet.apa.org/record/2011-0455-443>

26327-006

احمدبرآبادی، حسین؛ آلهانیان، رقیه. (۱۳۹۹). بررسی رابطه بین بهزیستی معنوی و شوخ‌طبعی با بهزیستی روان‌شناختی و تاب‌آوری. *روان‌شناسی و دین*، (۵۱)۱۳، ۱۰۵-۱۱۵.

<http://ravanshenasi.nashriyat.ir/node/583>

ایمانی فر، حمیدرضا؛ فاطمی، جمیله؛ امینی، فاطمه. (۱۳۹۱). بخشش از دیدگاه روان‌شناسی و قرآن کریم. *انسان پژوهی دینی*، (۲۷)۹، ۱۴۹-۱۷۵. [https://raj.smc.ac.ir/article\\_1272.html?lang=en](https://raj.smc.ac.ir/article_1272.html?lang=en)

بهرامی، فاطمه؛ گودرزی، کوروش؛ عسگری، محمد؛ احمدی، فرزانه. (۱۳۹۸). اثربخشی زوج‌درمانی تلفیقی مبتنی بر پذیرش بر آشفتگی رابطه و بخشودگی زوج‌های با همسر دارای علائم شخصیت وسواس. *مجله علمی پزشکی شاپور*، (۴)۱۸، ۳۷۹-۳۹۲.

[https://jsmj.ajums.ac.ir/article\\_99278.html](https://jsmj.ajums.ac.ir/article_99278.html)

پارسافر، سارا؛ نامداری، کوروش؛ هاشمی، سید اسماعیل؛ محرابی، حسینعلی. (۱۳۹۴). بررسی رابطه تعهد مذهبی، سبک‌های بخشش، نبخشیدن و نشخوار فکری با سلامت روان. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، (۱۹)۶، ۱۳۹-۱۶۲.

[https://qccpc.atu.ac.ir/article\\_4270.html?lang=en](https://qccpc.atu.ac.ir/article_4270.html?lang=en)

حسین آباد، ناهید؛ نجفی، محمود؛ رضایی، علی محمد. (۱۳۹۸). اثربخشی برنامه آموزشی تحول مثبت نوجوانی بر مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی در نوجوانان. *مطالعات روان‌شناسی بالینی*، (۳۵)۹، ۲۲۳-۲۳۹.

[https://jcps.atu.ac.ir/article\\_10394.html?lang=en](https://jcps.atu.ac.ir/article_10394.html?lang=en)

خانجانی، مهدی؛ شهیدی، شهریار؛ فتح‌آبادی، جلیل؛ مظاهری، محمد علی؛ شکری، امید. (۱۳۹۳). ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه (۱۸ سوالی) مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف در دانشجویان دختر و پسر. *اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی*، (۳۲)۹، ۳۶-۲۷.

[https://jtbcpriau.ac.ir/article\\_67\\_en.html](https://jtbcpriau.ac.ir/article_67_en.html)

خدابخشی کولایی، آناهیتا؛ میرافضل، نوشین سادات. (۱۳۹۶). بررسی ارتباط بین سبک‌های شوخ‌طبعی و حمایت اجتماعی با رضایت جنسی در زنان سالمند متأهل. *سالنامه‌شناسی*، (۱)۲، ۱۰-۱.

[Doi:10.29252/joge.2.1.1]

دامغانیان، حسین؛ یزدانی زیارت، محمد. (۱۳۹۴). تأثیر سبک‌های شوخ‌طبعی بر شایستگی اجتماعی در ارتباطات بین فردی سازمانی. *مطالعات و تحقیقات اجتماعی در ایران*، (۲)۴، ۴۰۹-۴۲۹.

[https://jisr.ut.ac.ir/article\\_56200.html?lang=en](https://jisr.ut.ac.ir/article_56200.html?lang=en)

[https://frooyesh.ir/browse.php?a\\_id=1344&sid=1&slc\\_lang=en](https://frooyesh.ir/browse.php?a_id=1344&sid=1&slc_lang=en)

میرمهدی، رضا؛ کامران، اصغر؛ مقتدایی، کمال؛ سلامت، منصوره. (۱۳۹۸). نقش معنویت و بخشش در علائم روان‌شناختی بیماران مبتلا به بیماری عروق کرونر قلب. *پژوهش نامه روانشناسی مثبت*، (۱)۵، ۱۷-۲۸.

[https://ppls.ui.ac.ir/article\\_23902\\_en.html](https://ppls.ui.ac.ir/article_23902_en.html)

موحد، احمد؛ عباسی، زهره. (۱۳۹۸). نقش ابعاد توانمندسازی روانشناختی در پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی کارکنان شبکه بهداشت و درمان. *مدیریت بهداشت و درمان*، (۱)۱۰، ۶۵-۵۳.

[https://jhm.srbiau.ac.ir/article\\_14401.html?lang=en](https://jhm.srbiau.ac.ir/article_14401.html?lang=en)

نبوی، صادق؛ سهرابی، فرامرز؛ افروز، غلامعلی؛ دلاور، علی؛ حسینیان، سیمین. (۱۳۹۶). پیش‌بینی سلامت روان معلمان بر اساس متغیرهای خودکارآمدی و حمایت اجتماعی. *آموزش بهداشت و ارتقای سلامت*، (۲)۵، ۱۳۸-۱۲۹.

<https://rph.khu.ac.ir/article-1-129-138-2611-en.html>

نریمانی، محمد؛ حبیبی، یاسر؛ قاسمی نژاد، محمدعلی. (۱۳۹۷). نقش بخشودگی و معناداری زندگی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی. *روان‌شناسی و دین*، (۱)۱۱، ۶۲-۴۷.

<http://ravanshenasi.nashriyat.ir/node/432>

نریمانی، محمد؛ یوسفی، فاطمه و کاظمی، رضا. (۱۳۹۳). نقش سبک‌های دلبستگی و کیفیت زندگی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری. *ناتوانی‌های یادگیری*، (۴)۳، ۱۲۴-۱۴۲.

هداوند، مجید؛ تجلی، پریسا؛ شهریاری احمدی، منصوره. (۱۳۹۹).

پیش‌بینی اشتیاق شغلی، بر اساس بهزیستی روان‌شناختی و امید به زندگی در معلمان دانش‌آموزان آهسته‌گام. *توانمندسازی کودکان استثنایی*، (۱)۱۱، ۷۲-۶۳.

[https://www.ceciranj.ir/article\\_109274.html?lang=en](https://www.ceciranj.ir/article_109274.html?lang=en)

## References:

- Abbasi, M., Amirian, L. (2017). Relationship between humor and subjective well-being with regard to mediating role of resilience in caregivers of patients with spinal injury. *Horizon of Medical Sciences*, 23(4), 301-306. (In Persian) <http://imtj.gmu.ac.ir/article-1-2749-en.html>
- Ahmad Barabadi, H., & Alkhanian, R. (2020). A study of the relationship between spiritual well-being and humor with psychological well-being and resilience. *Journal of Psychology and Religion*, 13(51), 105-115. (In Persian) <http://ravanshenasi.nashriyat.ir/node/583>
- Azadi, S. (2019). The effectiveness of systemic-structural couple therapy on forgiving spousal infidelity in Married Women in Shiraz. *Journal of Mashhad University of Medical Sciences*, 61(1), 133-142. (In Persian) [https://mjms.mums.ac.ir/article\\_13772.html?lang=en](https://mjms.mums.ac.ir/article_13772.html?lang=en)

عباسی، محمد؛ امیریان، لیلیا. (۱۳۹۶). رابطه بین شوخ‌طبعی و بهزیستی ذهنی با توجه به نقش میانجی‌گری تاب‌آوری در مراقبان بیماران دارای آسیب نخاعی. *افتق دانش*، (۴)۲۳، ۳۰۶-۳۰۱.

<http://imtj.gmu.ac.ir/article-1-2749-en.html>

فرهادیان، فاطمه؛ مرادی، اعظم. (۱۳۹۹). سهم سلامت معنوی، خوش‌بینی و بخشش در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دانشگاه. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، (۲)۲۱، ۹۳-۱۰۴.

[https://jsr-p.isfahan.iau.ir/article\\_667702.html?lang=en](https://jsr-p.isfahan.iau.ir/article_667702.html?lang=en)

فرجی، فیروزه؛ کرابی، امین. (۱۳۹۷). رابطه‌ی بین شوخ‌طبعی و دشواری در تنظیم هیجان با کیفیت رابطه زناشویی در پرستاران زن بیمارستان‌های شهر اهواز. *روان‌شناسی فرهنگی زن*، (۳۵)۱۰، ۹۱-۱۰۴.

[https://jwc.ahvaz.iau.ir/article\\_540596.html?lang=en](https://jwc.ahvaz.iau.ir/article_540596.html?lang=en)

قالی حاجیوند، رستم. (۱۳۹۸). بررسی نقش واسطه‌ای سبک‌های شوخ‌طبعی در رابطه بین کینه‌توزی با ابعاد اساسی شخصیت. *روانشناسی بالینی و شخصیت*، (۲)۱۷، ۸۷-۷۷.

[https://cpap.shahed.ac.ir/article\\_2909.html?lang=en](https://cpap.shahed.ac.ir/article_2909.html?lang=en)

کاشانکی، حامد؛ بشارت، محمد علی. (۱۳۹۷). کیفیت روابط بین فردی بر اساس بخشش خود، بخشش دیگران و بخشش موقعیت‌ها. *علوم روانشناختی*، (۶۸)۱۷، ۴۱۷-۴۰۹.

<https://psychologicalscience.ir/article-1-176-en.html>

کریمی، فریبا؛ شش‌پری، لیدا. (۱۳۹۱). رابطه رهبری تحولی، تعاملی و عدم مداخله با مدیریت تعارض مدیران مدارس متوسطه شهر اصفهان. *آموزش و ارزشیابی*، (۱۷)۵، ۱۱۱-۹۵.

[https://jinev.tabriz.iau.ir/article\\_521615.html?lang=en](https://jinev.tabriz.iau.ir/article_521615.html?lang=en)

گودرزی، صمد؛ جلالی‌فراهانی، مجید؛ صابری، علی. (۱۳۹۸). تأثیر سبک رهبری اصیل بر بهزیستی روان‌شناختی کارکنان وزارت ورزش و جوانان با نقش میانجی سرمایه روانشناختی. *مطالعات مدیریت رفتار سازمانی در ورزش*، (۳)۶، ۴۸-۳۷.

[https://fmss.journals.pnu.ac.ir/article\\_6265.html?lang=en](https://fmss.journals.pnu.ac.ir/article_6265.html?lang=en)

لواف پورنوری، فرشاد؛ زهراکار، کیانوش؛ آذرهوش فتیده، زهرا. (۱۳۹۳). تبیین نقش اثربخشی مداخله‌ی بخشش فرایندمحور در کاهش انگیزه‌های انتقام‌جویی و دوری‌گزینی دانش‌آموزان پسر دوره‌ی راهنمایی. *روان‌شناسی مدرسه*، (۲)۳، ۱۸۵-۱۷۰.

[https://jsp.uma.ac.ir/article\\_209.html?lang=en](https://jsp.uma.ac.ir/article_209.html?lang=en)

مومنی، خدامراد؛ مولایی‌پارده، علی؛ عباسیان، شیماء. (۱۳۹۸). رابطه ساده و چندگانه ادراک دشواری کار و بهزیستی روان‌شناختی با سازگاری شغلی معلمان کودکان استثنایی. *رویش روان‌شناسی*، (۹)۸، ۱۲۹-۱۳۸.

- Bahrami, F., Gudarzi, K., Asgari, M., Ahmadi, F. (2019). Investigation into the effectiveness of Acceptance based integrative therapy on marital adjustment and marital discord in couples diagnosed with OCPD. *Jundishapur Scientific Medical Journal*, 18(4), 379-392. (In Persian) [https://jsmj.ajums.ac.ir/article\\_99278.html](https://jsmj.ajums.ac.ir/article_99278.html)
- Barclay, L. J., & Saldanha, M. F. (2016). Facilitating forgiveness in organizational contexts: Exploring the injustice gap, emotions, and expressive writing interventions. *Journal of Business Ethics*, 137(4), 699–720. [Doi:10.1007/s10551-015-2750-x]
- Bhattacharyya, P., Jena, L. K., & Pradhan, S. (2019). Resilience as a mediator between workplace humour and well-being at work: An enquiry on the healthcare professionals. *Journal of Health Management*, 21(1), 160–176. [Doi:10.1177/0972063418821815]
- Boerner, M., Joseph, S., & Murphy, D. (2017). The association between sense of humor and trauma-related mental health outcomes: Two exploratory studies. *Journal of Loss and Trauma Loss Trauma*, 22(5), 440–452. [Doi:10.1080/15325024.2017.1310504]
- Cann, A., Watson, A. J., & Bridgewater, E. A. (2014). Assessing humor at work: The Humor Climate Questionnaire. *Humor: International Journal of Humor Research*, 27(2), 307–323. <https://psycnet.apa.org/record/2014-20107-007>
- Cox, S. S., Bennett, R. J., Tripp, T. M., & Aquino, K. (2012). An empirical test of forgiveness motives' effects on employees' health and well-being. *Journal of Occupational Health Psychology*, 17(3), 330–340. [Doi:10.1037/a0028314]
- Damghanian, H., & Yazdani Ziarat, M. (2015). The impact of humor styles on social competence in organizational interpersonal relationship. *Quarterly of Social Studies and Research in Iran*, 4(3), 409-429. (In Persian) [https://jisr.ut.ac.ir/article\\_56200.html?lang=en](https://jisr.ut.ac.ir/article_56200.html?lang=en)
- Ebrahimi, O. (2018). Predicting interpersonal forgiveness based on religious orientation dimensions among high school students in Tabriz. *Journal of Research on Religion & Health*, 4(3), 93-102. (In Persian) <https://journals.sbm.u.ac.ir/en-jrrh/article/view/21951>
- Ehteshamzadeh, P., Ahadi, H., Enayati, M. S., & Heidari, A. (2011). Construct and validation of a Scale for measuring interpersonal forgiveness. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 16(4), 443-455. (In Persian) <https://psycnet.apa.org/record/2011-26327-006>
- Faraji, F., & Koraei, A. (2018). The relationship between humor and difficulty in setting excitement with quality of marital relationship In female nurses in Ahvaz hospitals. *Scientific Research Quarterly of Woman and Culture*, 10(35), 91-104. (In Persian) [https://jwc.ahvaz.iau.ir/article\\_540596.html?lang=en](https://jwc.ahvaz.iau.ir/article_540596.html?lang=en)
- Farhadyan, F., & Moradi, A. (2020). The contribution of spiritual health, optimism and happiness in prediction of psychological well-being among students. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 21(2), 93-104. (In Persian) [https://jsr-p.isfahan.iau.ir/article\\_667702.html?lang=en](https://jsr-p.isfahan.iau.ir/article_667702.html?lang=en)
- Frey, T. (2020). *The Effects of positive and negative humor at work*. Master's thesis, Minnesota State University, Mankato. Cornerstone: A Collection of Scholarly and Creative Works for Minnesota State University. <https://cornerstone.lib.mnsu.edu/etds/1041/>
- Gedvilienė, G., Grviene, S., Pasvenskiene, A., & Ziziene, S., (2014). The social competence concept development in higher education. *European Scientific Journal*, 10(28), 36–49. <https://eujournal.org/index.php/esj/article/view/4385>
- Gervais, M., & Wilson, D. S. (2005). The evolution and functions of laughter and humor: A synthetic approach. *The Quarterly Review of Biology*, 80(4), 395–430. [Doi:10.1086/498281]
- Ghalebi Hajivand, R. (2020). Investigating the role of mediators of humor styles in the relationship between spitefulness with the major dimensions of personality. *Clinical Psychology and Personality*, 17(2), 77-87. (In Persian) [https://cpap.shahed.ac.ir/article\\_2909.html?lang=en](https://cpap.shahed.ac.ir/article_2909.html?lang=en)
- Gismero-González, E., Jódar, R., Martínez, M. P., Carrasco, M. J., Cagigal, V., & Prieto-Ursúa, M. (2020). Interpersonal offenses and psychological well-being: The mediating role of forgiveness. *Journal of Happiness Studies*, 21(2020), 75-94. [Doi:10.1007/s10902-018-00070-x]
- Goudarzi, S., Jalali Farahani, M., Saberi, A. (2019). The effect of authentic leadership style on the psychological well-being of the employees of the ministry of sports and youth with the intermediate role of psychological capital. *Scientific Journal of Organizational Behavior Management in Sport Studies*, 6(3), 37-48. (In Persian) [https://fmss.journals.pnu.ac.ir/article\\_6265.html?lang=en](https://fmss.journals.pnu.ac.ir/article_6265.html?lang=en)
- Hadavand, M., Tajalli, P., Shahriari Ahmadi, M. (2020). Predicting job engagement based on psychological well-being and life expectancy in teachers of Slow Paced Students. *Empowering Exceptional Children*, 11(1), 72-63. (In Persian) [https://www.ceciranj.ir/article\\_109274.html?lang=en](https://www.ceciranj.ir/article_109274.html?lang=en)
- Hirschle, A. L. T., & Gondim, S. M. G. (2020). Stress and well-being at work: a literature review. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(7), 2721-2736. [Doi:10.1590/1413-81232020257.27902017]
- Hosseinabad, N., Najafi, M., Rezaee, A. (2019). Effect of educating positive youth development program on psychological well-being factors among adolescents. *Clinical Psychology Studies*, 9(35), 223-239. (In Persian) [https://jcps.atu.ac.ir/article\\_10394.html?lang=en](https://jcps.atu.ac.ir/article_10394.html?lang=en)
- Jiang, F., Lu, S., Jiang, T., & Jia, H. (2020). Does the relation between humor styles and subjective well-being vary across culture and Age? A Meta-Analysis. *Front Psychology*, 11, 2213. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02213>
- Kaleta, K., & Mróz, J. (2018). Personality traits and two dimensions of forgiveness. *Roczniki Psychologiczne*, 21(2), 147-162. [Doi:10.18290/rpsych.2018.21.2-3]
- Karimi, F., & Sheshpari, L. (2012). The relationship between transformational, transactional and laissez-faire leadership with high schools manager's conflict management in Esfahan. *Journal of Instruction and Evaluation*, 5(17), 95-111. (In Persian) [https://jinev.tabriz.iau.ir/article\\_521615.html?lang=en](https://jinev.tabriz.iau.ir/article_521615.html?lang=en)
- Kashanaki, H., & Besharat, M. A. (2018). Quality of interpersonal relationships based on self-forgiveness, other-forgiveness and position-forgiveness. *Psychological Sciences*, 17(68), 409-417. (In Persian) <https://psychologicalscience.ir/article-1-176-en.html>

- Khanjani, M., Shahidi, S., Fathabadi, J., Mazaheri, M., & Shokri, O. (2014). Factor structure and psychometric properties of the Ryff's scale of psychological well-being, short form (18-item) among male and female students. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, 9(32), 27-36. (In Persian) [https://jtbcp.riau.ac.ir/article\\_67\\_en.html](https://jtbcp.riau.ac.ir/article_67_en.html)
- Khodabakhshi-Koolae, A., & MirAfzal, N. (2017). Relationship between humor and social support with sex satisfaction in elderly married women. *Journal of Gerontology*, 2(1), 1-10. (In Persian) [Doi:10.29252/joge.2.1.1]
- Kim, H. S., & Plester, B. A. (2019). Harmony and distress: Humor, culture, and psychological well-being in South Korean organizations. *Frontiers in Psychology*, 9 (2019), 2643. [Doi: 10.3389/fpsyg.2018.02643]
- Lavafpour Nouri, L., Zaharakar, K., Azadhoush Fatideh, Z. (2014). Effectiveness of a process-based forgiveness intervention in reducing revenge and avoidance motivations among middle school male students. *Journal of School Psychology*, 3(2), 170-185. (In Persian) [https://jsp.uma.ac.ir/article\\_209.html?lang=en](https://jsp.uma.ac.ir/article_209.html?lang=en)
- Liang, Ch. (2014). [Humour Styles and Negative Intimate Relationship Events]. Honours Psychology Thesis Department of Psychology University of Western Ontario London, Ontario, Canada. [https://ir.lib.uwo.ca/psychd\\_uht/16/](https://ir.lib.uwo.ca/psychd_uht/16/)
- MacLeod, Q. A. (2019). Fun and humor in the workplace: An inescapable issue. *New Zealand Journal of Human Resources Management*, 19(2), 34-45.
- Magyar, J. L., & Keyes, C. L. M. (2019). *Defining, measuring, and applying subjective well-being*. In M. W. Gallagher & S. J. Lopez (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (p. 389-415). American Psychological Association. <https://psycnet.apa.org/record/2019-20160-025>
- Malone, C., & Wachholtz, A. (2018). The relationship of anxiety and depression to subjective well-being in a Mainland Chinese Sample. *Journal of Religion and Health*, 57(1), 266-278. [Doi:10.1007/s10943-017-0447-4]
- Manifar, H., Fatemi, J., & Amini, F. (2012). The concept of forgiveness in psychology and the Holy Qur'an. *Religious Anthropology*, 9(27), 149-175. (In Persian) [https://raj.smc.ac.ir/article\\_1272.html?lang=en](https://raj.smc.ac.ir/article_1272.html?lang=en)
- McIlheran, J. (2006). The use of humor in corporate communication. *Corporate Communications: an International Journal*, 11(3), 267-274. [Doi:10.1108/13563280610680849]
- Mirani Sargazi, N., Ordoni, M., Dastamooz, M. R., Besharatnia, M., & Dehghan, F. (2020). Study of relationship between humor styles and attitude toward suicide with psychological well-being in Teenagers. *International Journal of Psychological and Brain Sciences*, 5(6), 92-100. <https://www.sciencepublishinggroup.com/journal/paperinfo?journalid=170&doi=10.11648/j.ijpbs.20200506.12>
- Mirmahdi, R., Kamran, A., Moghtadaei, K., & Salamat, M. (2019). The role of spirituality and forgiveness in psychological symptoms of Coronary heart patients. *Positive Psychology Research*, 5(1), 17-28. (In Persian) [https://ppls.ui.ac.ir/article\\_23902\\_en.html](https://ppls.ui.ac.ir/article_23902_en.html)
- Momeni, K., Moullaei Pardeh, A., & Abbasian, S. (2019). Simple and multiple correlation of job hardship perception and wellbeing with job adjustment of teachers of exceptional children. *Frooyesh*, 8(9), 129-138. (In Persian) [https://frooyesh.ir/browse.php?a\\_id=1344&sid=1&slc\\_lang=en](https://frooyesh.ir/browse.php?a_id=1344&sid=1&slc_lang=en)
- Morales-Rodríguez, F. M., Espigares-López, I., Brown, T., & Pérez-Mármol, J. M. (2020). The relationship between psychological well-being and psychosocial factors in university students. *International journal of environmental research and public health*, 17(13), 4778. [Doi: 10.3390/ijerph17134778]
- Moreno Fortes, A., Tian, L., & Huebner, E. S. (2020). Occupational stress and employees complete mental health: A cross-cultural empirical study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3629. [Doi: 10.3390/ijerph17103629]
- Movahhed, A., & Abbasi, Z. (2019). The role of psychological empowerment in the prediction of psychological well-being in health care workers ran. *Journal of Health Management*, 10(1), 53-65. (In Persian) [https://jhm.srbiau.ac.ir/article\\_14401.html?lang=en](https://jhm.srbiau.ac.ir/article_14401.html?lang=en)
- Nabavi, S., Sohrabi, F., Afrooz, G., Delavar, A., & Hosseinian, S. (2017). Relationship between self-efficacy and mental health among teachers: the role of perceived social support. *Research in Psychological Health*, 11(2), 50-68. (In Persian) <https://rph.khu.ac.ir/article-1-2611-en.html>
- Narimani, M., Habibi, Y., & Qasminejad, M. A. (2018). The role of forgiveness and meaning in life in the prediction of psychological well-being and satisfaction with life. *Ravanshenasi Va Din*, 11(1), 47-62. (In Persian) <http://ravanshenasi.nashriyat.ir/node/432>
- Narimani, M., Yosefi, F., & Kazemi, R. (2014). The role of attachment styles and quality of life in predicting psychological well-being in adolescents with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 3(4), 124-142. (In Persian)
- Parsafar, S., Namdari, K., Hashemi, S. E., & Mehrabi, H. A. (2015). The relationship between religious commitment, forgiveness styles, unforgiveness, and rumination styles with mental health. *Quarterly of Counseling Culture and Psychotherapy*, 6(23), 139-162. (In Persian) [https://qccpc.atu.ac.ir/article\\_4270.html?lang=en](https://qccpc.atu.ac.ir/article_4270.html?lang=en)
- Rahimnia, F., Gholami, M., & Nosrati, S. (2018). The impact of perceived orgiveness climate on the attitudes and work behaviors of employees of Mashhad apartment hotels and hostels. *Journal of Tourism Planning and Development*, 7(24), 102-122. (In Persian) [https://tourismpd.journals.umz.ac.ir/article\\_1826.html?lang=en](https://tourismpd.journals.umz.ac.ir/article_1826.html?lang=en)
- Sadati Firuzabadi, S., & Moltafet, G. (2017). Investigate psychometric evaluation of Ryff's psychological well-being scale in gifted High school students: reliability, validity and factor structure. *Quarterly of Educational Measurement*, 7(27), 103-119. (In Persian) [https://jem.atu.ac.ir/article\\_7946.html?lang=en](https://jem.atu.ac.ir/article_7946.html?lang=en)



- Safara, M., Bakhshizade, M. (2018). Effectiveness of forgiveness psychological well-being and happiness of Mother with children specific learning disorder in Tabas. *Psychology of Exceptional Individuals*, 7(28), 187-208. (In Persian) [https://jpe.atu.ac.ir/article\\_8685.html?lang=en](https://jpe.atu.ac.ir/article_8685.html?lang=en)
- Salehi Doust, Z., Peyman Pak, F., Pashayi, L., & Hatami, H. R. (2013). Relationship of resiliency against stress with humor and hope for future in collegiate girls. *Women and Family Studies*, 6(22), 99-116. (In Persian) <https://www.sid.ir/paper/206313/en>
- Satici, B. (2020). Exploring the relationship between coping humor and subjective happiness: belongingness and forgiveness as serial mediators. *Health Psychology Report*, 8(3), 228–237. [Doi:10.5114/hpr.2020.97329]
- Savari, K., Bistun, M. A., Neisi, A. K., & Safarzadeh, S. (2020). The Causal Effect of Religious Orientation and Sense of Humor on Psychological Stress with the Mediation of Optimism. *The Women and Families Cultural-Educational Journal*, 14(50), 125-148. (In Persian) <https://www.sid.ir/paper/262353/en>
- Sepahvand, R., Akbari Pashm, F., Solgi, Z. (2019). Analyzing effect of leaders' Sense of humor on feelings of followers through the mediating role of bureaucratic culture (Case Study: Employees of Lorestan University). *Journal of Human Resource Management*, 9(3), 27-50. (In Persian) [https://www.jhrs.ir/article\\_101911.html?lang=en](https://www.jhrs.ir/article_101911.html?lang=en)
- Shafiei, Z., & Jazayeri, R. S. (2017). The effectiveness of spirituality education based on Islamic teachings on the prosperity of married women. *The Women and Families Cultural-Educational*, 11(37), 77-92. (In Persian) <https://healthjournal.arums.ac.ir/article-1-1697-en.html>
- Stadler, S. (2019). Laughter and its functions in Japanese business communication. *Journal of Pragmatics*, 141(2019)16-27. [Doi:10.1016/J.PRAGMA.2018.12.011]
- Stieger, S., Formann, A. K., & Burger, C. (2011). Humor styles and their relationship to explicit and implicit self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 50(5), 747–750. <https://psycnet.apa.org/record/2011-02523-041>
- Taheri Gharagzlu, T., Safavi, M., & Fesharaki, M. (2020). The effect of employee's humor training on depression, anxiety and stress of the elderly residents in Tehran's nursing homes: a randomized clinical trial. *Medical Science Journal of Islamic Azad University Tehran Medical Branch*, 30(3), 287-298. (In Persian) <https://tmuj.iautmu.ac.ir/article-1-1812-en.html>
- Wise, A., & Velayutham, S. (2020). Humour at work: conviviality through language play in Singapore's multicultural workplaces. *Ethnic and Racial Studies*, 43(5), 911-929. [Doi:10.1080/01419870.2019.1588341]