



رابطه و تفاوت بین شوخ طبعی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان دختر خوابگاهی و

غیر خوابگاهی دانشگاه یزد

فاطمه ترابی^۱، حسن زارعی محمودآبادی^۲

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه یزد (sayan_ahmadi@yahoo.com)

۲. استادیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه یزد، دکترای مشاوره خانواده و ازدواج (zareei_h@yahoo.com)

چکیده

دولت‌ها خواهد داشت. از این رو تأمین سلامت روانی دانشجویان با توجه به سیر صعودی که به سمت دانشگاه دارند، برای هر کشوری بسیار مهم و حیاتی است. تشخیص به موقع اختلالاتی که سلامت روانی دانشجویان را تهدید می‌کند می‌تواند به ارتقاء بهداشت روانی دانشجویان کمک شایانی نماید [۱].

بدنه اصلی مقاله

از جمله مسائل مهم در حیطه سلامت روانی دانشجویان، اضطراب اجتماعی است. هراس اجتماعی یا اضطراب اجتماعی^۲ ترسی مشخص و ثابت از شرم‌منده شدن یا مورد ارزیابی قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی یا در زمان انجام فعالیت‌ها در حضور دیگران است [۲]. اضطراب اجتماعی با برخی ویژگی‌های فیزیولوژیکی (سرخ شدن گونه‌ها، تعرق، خشکی دهان و لرزش هنگام رویارویی با موقعیت‌های اجتماعی نگران کننده)، ویژگی‌های روانشناختی (شرم، خجالت، ترس از ارزیابی منفی و ترس از انتقاد) و ویژگی‌های رفتاری (کناره گیری، اجتناب از تماس چشمی، ترس از ابراز وجود، ترس از صحبت کردن در جمع یا مورد خطاب واقع شدن) مشخص می‌شود [۳]. پیش از این اصطلاح هراس اجتماعی به جای اختلال اضطراب اجتماعی کاربرد داشت. این اختلال با ترس مداوم از موقعیت‌های اجتماعی و یا عملکرد در موقعیت‌هایی که امکان مورد قضاوت قرار گرفتن یا بررسی شدن توسط دیگران وجود دارد، مشخص می‌شود [۴].

شروع آن معمولاً در خلال نوجوانی یعنی زمانی که آگاهی اجتماعی و تعامل با دیگران در زندگی فرد اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند، رخ می‌دهد. اما این ترس‌ها گاهی در کودکان نیز یافت می‌شوند [۵]. پژوهش‌ها پیشنهاد می‌کنند

بی‌شک هر فردی در طول زندگی خود در شرایطی قرار می‌گیرد که ممکن است کنترل اعصاب و رفتار خود را از دست بدهد. بنابراین برای رهایی از چنین وضعیت‌هایی مکانیزم‌هایی را به کار می‌برد که یکی از مهم‌ترین و بهترین آن‌ها شوخ طبعی است. لذا هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه‌ی بین شوخ طبعی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان خوابگاهی و غیر خوابگاهی دانشگاه یزد بود. جامعه‌ی آماری این تحقیق شامل تمام دانشجویان دختر دانشگاه یزد بودند که ۱۵۰ نفر از آن‌ها در دو گروه ۷۵ نفری اعم از خوابگاهی و غیر خوابگاهی بصورت تصادفی انتخاب شدند. جهت بررسی اهداف پژوهش، پرسشنامه‌ی سنجش شوخ طبعی SHQ و پرسشنامه هراس اجتماعی SPIN مورد استفاده قرار گرفت. داده‌های گردآوری شده با استفاده از برنامه SPSS و روش‌های آماری آزمون همبستگی پیرسون و آزمون t مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که بین شوخ طبعی و اضطراب اجتماعی در کل نمونه و در بین دانشجویان دختر خوابگاهی و غیر خوابگاهی، بصورت مجزا، رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت افرادی که از شوخ طبعی در روابط اجتماعی استفاده می‌کنند، اضطراب اجتماعی کمتری دارند.

واژگان کلیدی: شوخ طبعی، اضطراب اجتماعی، دانشجویان خوابگاهی و غیر خوابگاهی

مقدمه

از آنجا که دانشجویان نیروی فعال و پویا برای هر کشوری محسوب می‌شوند، می‌توانند نقش مهمی در توسعه و تحول کشورشان داشته باشند. اما زندگی دانشجویی با فشارها و تنش‌هایی همراه می‌باشد که این فشارها بخشی مربوط به محیط دانشگاه، و بخشی مربوط به زندگی فرد و خانواده آن‌ها است. فضای دانشگاه علاوه بر محیط آموزشی، محیطی اجتماعی است، لذا عدم توجه به سلامت روانی دانشجویان باعث افت تحصیلی، آموزشی و غیره خواهد شد. در این صورت هزینه سنگینی بر دوش خانواده، خود فرد، جامعه و

1. Social phobia

2. Social anxiety