

## بررسی ارتباط شوخ طبعی با استرس، اضطراب و افسردگی در تکواندوکاران لیگ برتر ایران

سیدمحمد رفیعی شهربابکی\*<sup>۱</sup> - میثم باقری ده چشمه<sup>۲</sup>

۱. کارشناس ارشد روانشناسی ورزش، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی دانشگاه تهران، تهران ایران ۲. کارشناس ارشد

مدیریت ورزشی، واحد امام علی کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، البرز، ایران

(تاریخ دریافت: ۱۷/۰۳/۱۴۰۳، تاریخ تصویب: ۱۶/۰۴/۱۴۰۳)

### چکیده

آموزش و تعلیم روانشناسان ورزشی، معمولاً بر یادگیری مکانیکی تکنیک‌های مداخله متمرکز است. در نتیجه، بررسی بیشتر مهارت‌ها و کیفیت‌های شخصی ضروری می‌باشد. یکی از این مهارت‌ها / کیفیت‌ها، استفاده از شوخ طبعی است که در روان‌شناسی بالینی، به توسعه و بهبود شرایط اصلی مشاوره کمک می‌کند. بنابراین، هدف از پژوهش حاضر، بررسی ارتباط شوخ طبعی با استرس، اضطراب و افسردگی در تکواندوکاران لیگ برتر ایران بود. روش پژوهش، از حیث هدف کاربردی و به لحاظ نوع، توصیفی - همبستگی مبتنی بر مدل‌سازی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش، شامل تکواندوکاران نخبه‌ی لیگ برتر مردان و زنان ایران بود که تعداد این افراد، با استعلام از فدراسیون تکواندو، ۱۵۰ نفر اعلام شد و در نهایت، داده‌ها به روش در دسترس از مردان و زنان تکواندوکار که عضو تیم‌های لیگ برتر تکواندوی کشور در سال ۱۴۰۲ بودند، جمع‌آوری گردید. به منظور گردآوری داده‌ها، از ۲ پرسشنامه‌ی شوخ طبعی، و مقیاس استرس، اضطراب و افسردگی، استفاده شد. نتایج نشان داد که بین شوخ طبعی و استرس (۰/۵۶)، شوخ طبعی و اضطراب (۰/۵۲) و شوخ طبعی و افسردگی (۰/۵۰) در ورزشکاران، همبستگی منفی و معناداری برقرار است. همچنین، ۶۸ درصد از تغییرات واریانس استرس، اضطراب و افسردگی، مربوط به شوخ طبعی می‌باشد. در نهایت، مدل ساختاری پژوهش مبنی بر رابطه‌ی بین شوخ طبعی با استرس، اضطراب و افسردگی از برازش مناسبی برخوردار بود. بنابراین، می‌توان گفت که استفاده از شوخ طبعی، می‌تواند موجب کاهش هیجانات منفی همچون استرس، اضطراب و افسردگی در ورزشکاران گردیده و در نتیجه عملکرد ورزشی آنان را بهبود بخشد. چنین نتایجی برای ورزشکاران، مربیان، مدیران ورزشی و سایر افرادی که به نوعی با ورزش در ارتباطند، حائز اهمیت است.

### واژه‌های کلیدی

استرس، اضطراب، افسردگی، تکواندو، شوخ طبعی، هیجانات منفی.

## مقدمه

علاوه بر قابلیت‌های جسمانی، تکنیکی و تاکتیکی، نقش مهارت‌ها و مداخلات روانشناختی در ارتقای عملکرد ورزشی ورزشکاران همواره مورد تأکید بوده است. (۱، ۲). استفاده از شوخ‌طبعی<sup>۱</sup> به عنوان یک مهارت یا تلاشی خلاقانه، که در روان‌شناسی بالینی، به توسعه و بهبود شرایط اصلی مشاوره کمک می‌کند در نظر گرفته شده است که می‌تواند نقش مؤثری در ارتباطات داشته باشد (۳، ۴). شوخ‌طبعی که در واقع یک پدیده‌ی اجتماعی است، به معنای واقعی کلمه در هر موقعیت ارتباطی نمود می‌یابد. مفهوم "حس شوخ‌طبعی"<sup>۲</sup>، ریشه در قرن نوزدهم دارد و در معنای اصلی خود، مفهومی زیبایی‌شناختی داشته و به توانایی درک و فهم طنز اشاره دارد. در نتیجه، حس شوخ‌طبعی به عنوان یک ویژگی شخصیتی، معنای اجتماعی مطلوبی پیدا کرد و جزء لاینفک رهبری اثربخش تلقی می‌شود (۵). در این رابطه، داویلا<sup>۳</sup> (۲۰۱۹)، حس شوخ‌طبعی را به عنوان توانایی فرد برای توجه به جنبه‌های طنزآمیز یک پدیده و ارائه‌ی پاسخی هیجانی به آن، تعریف می‌کند (۶).

در این خصوص، باید دانست که گروه‌های مختلف مردم، روش‌های مختلفی را برای نشان دادن شوخ‌طبعی به کار می‌گیرند (۷). نه تنها میزان شوخ‌طبعی، بلکه روش‌های استفاده از آن نیز متفاوت است. این‌طور تصور می‌شود که شباهت‌ها و تفاوت‌های شوخ‌طبعی، از محیط و جامعه‌ای نشئت می‌گیرد که در آن ارتباطات و شوخ‌طبعی رخ می‌دهد (۸). هی<sup>۴</sup> (۲۰۰۰)، سایر کارکردهای احتمالی شوخ‌طبعی را در مکالمات روزانه فهرست می‌کند که عبارت‌اند از ایجاد همبستگی (به اشتراک گذاشتن، برجسته کردن شباهت‌ها یا تجربیات مشترک، شفاف‌سازی و حفظ حدود مرزها)، حفظ یا ایجاد قدرت (تقویت تضاد و درگیری، کنترل و اذیت

3. Dávila

4. Hay

1. Humor

2. Sense of humor

کردن دیگران و ایجاد حدود مرزها)، و دستیابی به عملکردهای روانی (شامل دفاع و مقابله با یک مشکل). در حالی که شوخ‌طبعی می‌تواند بیانگر همبستگی باشد، ممکن است ایجاد احترام و موقعیت در یک گروه را نیز شامل گردد (۹). شوخی کردن و جوک گفتن، اغلب یکی از ویژگی‌های برجسته‌ی زبان مردانه در نظر گرفته شده، در حالی که زبان مؤدبانه و اجتناب از پرخاشگری آشکار، بیشتر به زنان نسبت داده می‌شود (۱۰). مطالعه‌ای در مورد ارتباط شوخی کردن و جوک گفتن مردان جوان در باشگاه‌های ورزشی، نشان داد که پسران آمریکایی «طبقه‌ی متوسط به پایین»، مرتباً به شوخی‌های زشت و تهاجمی می‌پردازند (۱۱).

شوخی‌های زشت و تهاجمی می‌پردازند (۱۱). شوخ‌طبعی، امروزه عموماً به عنوان یک اصطلاح فراگیر برای همه‌ی انواع رویدادهای طنز استفاده می‌شود، اما می‌تواند در مقابل اصطلاحات دیگری مانند سرگرم‌کننده، کنایه‌آمیز، طنزآمیز، تحقیر یا بدبینی نیز استفاده گردد (۱۲). تحقیقات روانشناسی معاصر در مورد شوخ‌طبعی، بیان می‌کنند که شوخ‌طبعی یک ویژگی شخصیتی مثبت و مطلوب است که سلامت روانی و بهزیستی را بهبود می‌بخشد (۱۳). علاوه بر این، بیان شده است که افراد دارای حس شوخ‌طبعی بالا، با سطوح پایین‌تری از افسردگی، اضطراب و هیجانات منفی مواجه می‌شوند و همچنین، از تعدادی ویژگی مثبت مانند خوش‌بینی، پذیرش خود، اعتمادبه‌نفس و خودمختاری برخوردار هستند (۱۴، ۱۵). بنابراین، شوخ‌طبعی نه تنها باعث ایجاد هیجانات مثبت و اجتماعی شدن می‌شود، بلکه باعث کاهش هیجانات منفی مانند افسردگی، استرس و اضطراب نیز می‌گردد (۱۶). علاوه بر این، اثرات فیزیولوژیکی شوخ‌طبعی مانند بهبود سیستم گردش خون و تنفس، آرامش در عضلات و افزایش تولید اندورفین، به اثرات روانی آن یعنی کاهش استرس،

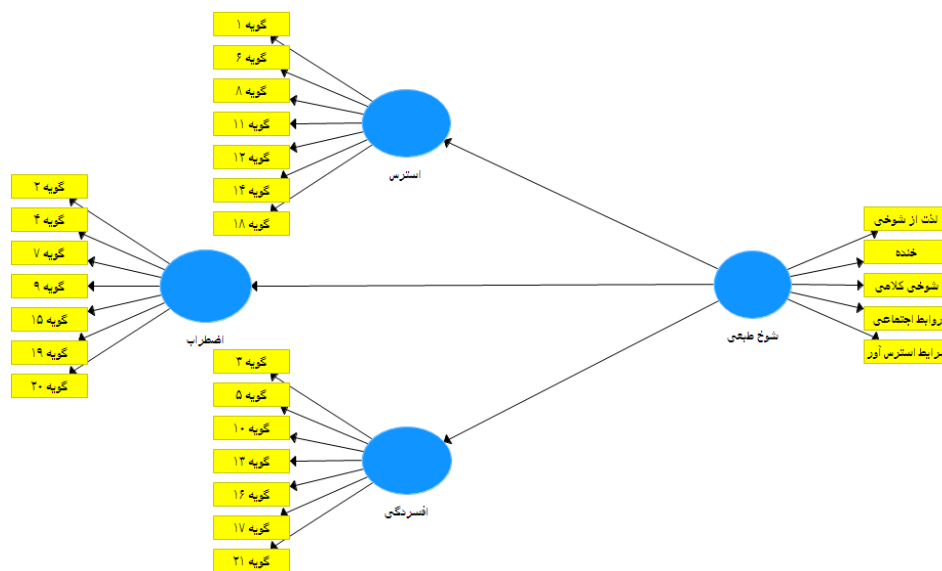
ورزش که در آن فرآیندهای شناختی و اجتماعی مؤثر در نظر گرفته می‌شود، مورد توجه قرار گیرد. در این زمینه، دانستن تأثیرات استفاده از شوخ‌طبعی بر عملکرد ورزشکاران در محیط‌های تمرینی یا مسابقه‌ای، می‌تواند مفید باشد. در پرتو این اطلاعات، ارزیابی نقش شوخ‌طبعی در کمک به تکواندوکاران برای مقابله با هیجانات منفی مانند استرس، اضطراب و افسردگی در تمرین یا مسابقات، ممکن است ورزشکاران را قادر سازد تا از روش‌های مختلفی برای مقابله با این هیجانات منفی استفاده کنند؛ کما اینکه مطالعات نشان می‌دهند که قرار گرفتن در معرض مطالب طنزآمیز، به‌طور کلی اضطراب حالتی و هیجانات منفی را کاهش می‌دهد و مقابله با رویدادهای استرس‌زا را آسان‌تر می‌سازد (۳۱). همان‌طور که عنوان شد اهمیت هر یک از متغیرهای فوق در جهت نیل به موفقیت و عملکرد ورزشی مطلوب از یک‌سو و از سوی دیگر، با توجه به دانش و جست‌وجوی محقق، فقر پژوهشی در خصوص نقش و تأثیر شوخ‌طبعی بر هیجانات منفی در ورزش و رشته ورزشی تکواندو که رشته‌ای مدال‌آور در عرصه‌های بین‌المللی، جهانی و المپیک برای کشورمان است، این ضرورت را ایجاد می‌نماید که توجه پژوهشگران ورزشی به‌ویژه به‌سوی مسائل روان‌شناختی برای شناسایی و تعالی قابلیت‌های تکواندوکاران بیش‌ازپیش معطوف شود. اهمیت متغیرهای فوق، به قدری است که هرکدام به‌تنهایی توجه بسیاری از پژوهشگران را در حیطه‌ی ورزش به خود جلب کرده‌اند. همچنین، با شناسایی بهتر این متغیرها می‌توان در جهت کمک به بهبود عملکرد ورزشکاران و تکواندوکاران نخبه‌ی کشور گام مؤثری برداشت. حال، با توجه به اهمیت متغیرهای فوق برای نیل به موفقیت و عملکرد ورزشی مطلوب و همچنین فقر پژوهشی در زمینه‌های فوق به‌ویژه در رشته‌ی ورزشی تکواندو، پژوهش حاضر اساساً به‌دنبال یافتن پاسخ به این سؤال می‌باشد که آیا شوخ‌طبعی و

اضطراب و افزایش عزت‌نفس کمک می‌کند و می‌توان گفت که تأثیرات آن در بهبود روابط بین فردی به‌عنوان تأثیر اجتماعی و در تسهیل فرآیند یادگیری شوخ‌طبعی در تأثیر شناختی، ارزش چندبُعدی دارد (۱۷، ۱۸).

در رابطه با شوخ‌طبعی، مطالعات مختلفی در نمونه‌های متفاوت ورزشی و تأثیر آن بر متغیرهای مختلف در سایر کشورها، به انجام رسیده است. نتایج این مطالعات، حاکی از تأثیرگذاری استفاده از شوخ‌طبعی بر مقابله با استرس از طریق ایجاد هیجانات مثبت مانند شادی و لذت در محیط‌های تمرینی و مسابقه‌ای (۱۹)، برقراری ارتباط اجتماعی در محیط ورزش و همبستگی و کمک به تعامل دوستانه در تیم‌های ورزشی (۲۰)، افزایش ادراک ورزشکاران از انسجام تیمی و علاقه به سرمربی تیم (۲۱)، تسهیل اتحاد کاری، تقویت دانش و ایجاد محیط‌های یادگیری سالم در ورزش (۲۲)، تولید و حفظ نظم اجتماعی در محیط ورزش (۲۳)، عمل متعادل‌کننده‌ی شوخ‌طبعی در محیط ورزش بین تنش‌های ذاتی "جدی بودن و سرگرمی"، "فاصله و نزدیکی"، و "اصالت و عملکرد" (۲۴)، تأثیر شوخ‌طبعی بر مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا و بهبود عملکرد مهارت‌های حرکتی (۲۵)، اثرات مثبت شوخ‌طبعی هیجانی مثبت و بیانی در محیط‌های ورزشی (۲۶)، و تأثیر مثبت شوخ‌طبعی و ورزش بر خلق‌وخو و اضطراب، پریشانی روانی و بهزیستی (۲۷)، می‌باشد. همچنین، مطالعات انجام‌شده در خصوص شوخ‌طبعی در ورزش و محیط ورزشی در داخل کشور نیز، نشان می‌دهند که شوخ‌طبعی بر بهبود انگیزه‌ی پیشرفت ورزشی ورزشکاران (۲۸)، حمایت مدیران از شوخی و اجتماعی شدن کارکنان (۲۹)، و افزایش بهزیستی ذهنی ورزشکاران (۳۰)، تأثیرگذار می‌باشد.

بنابراین، با نگاهی به مطالب بالا، می‌توان گفت که شوخ‌طبعی، مفهوم مهمی است که باید در محیطی مانند

استفاده از آن توسط مربیان و ورزشکاران در محیط‌های ورزشی، می‌تواند سطح استرس، اضطراب و افسردگی در تکواندوکاران لیگ برتر کشور را کاهش دهد؟



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

به‌منظور گردآوری داده‌ها در این پژوهش، از ۲ پرسشنامه استفاده شد.

**پرسشنامه‌ی شوخ‌طبعی:** دارای ۲۵ گویه و ۵ مؤلفه‌ی لذت از شوخی (گویه‌های ۱ الی ۵)، خنده (گویه‌های ۶ الی ۱۰)، شوخی کلامی (گویه‌های ۱۱ الی ۱۵)، شوخ‌طبعی در روابط اجتماعی (گویه‌های ۱۶ الی ۲۰) و شوخ‌طبعی در شرایط استرس‌آزر (گویه‌های ۲۱ الی ۲۵)، می‌باشد که براساس طیف ۷ ارزشی لیکرت (کاملاً مخالفم= ۱، مخالفم= ۲، تا حدی مخالفم= ۳، نظری ندارم= ۴، تا حدی موافقم= ۵، موافقم= ۶، و کاملاً موافقم= ۷)، تنظیم گردیده‌است. حداقل نمره در این پرسش‌نامه ۲۵ و حداکثر ۱۷۵ می‌باشد (۳۵). پایایی این ابزار در پژوهش سادات خشوعی و همکاران (۱۳۸۷)، ۰/۹۲ به‌دست آمد (۳۲). همچنین، پایایی این ابزار در پژوهش حاضر ۰/۸۹ به‌دست آمد.

## روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر که با رویکرد کمی انجام گردیده‌است، از حیث هدف کاربردی و به‌لحاظ نوع، توصیفی-همبستگی مبتنی بر مدل‌سازی معادلات ساختاری می‌باشد که داده‌های آن به‌صورت میدانی و با استفاده از پرسش‌نامه جمع‌آوری شد. جامعه‌ی آماری پژوهش، شامل تکواندوکاران نخبه‌ی لیگ برتر مردان و زنان ایران بود. تعداد این افراد، با استعلام از فدراسیون تکواندو، ۱۵۰ نفر اعلام شد و در نهایت، داده‌ها به‌روش در دسترس از ۸۰ نفر از مردان تکواندوکار و ۶۰ نفر از زنان تکواندوکار که عضو تیم‌های لیگ برتر تکواندوی کشور در سال ۱۴۰۲ بودند، جمع‌آوری گردید. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل همکاری تکواندوکار و عضویت وی در یکی از تیم‌های لیگ برتر تکواندوی کشور و ملاک خروج شامل عدم همکاری ورزشکار در هر یک از مراحل پژوهش بود.

همچنین، در این پژوهش، داده‌های جمع‌آوری شده به وسیله نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۶ و Smart PLS نسخه ۳، مورد تحلیل توصیفی و استنباطی قرار گرفتند. در بخش آمار استنباطی، برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از آزمون‌های کشیدگی و چولگی به منظور سنجش نرمالیتی توزیع داده‌ها، آزمون ضریب همبستگی پیرسون برای تعیین رابطه‌ی متغیر مستقل با متغیرهای وابسته، آزمون رگرسیون هم‌زمان برای پیش‌بینی تغییرات متغیرهای وابسته به وسیله متغیر مستقل و مدل‌سازی معادلات ساختاری به منظور برازش مدل معادلات ساختاری پژوهش در دو حالت استاندارد و معناداری، بهره گرفته شد. ضمن اینکه، کلیه آزمون‌ها در سطح معناداری ۰/۰۵، مورد سنجش قرار گرفتند.

#### یافته‌ها

در این بخش، ابتدا به بررسی ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه‌ی مورد بررسی، پرداخته شده است (جدول ۱).

پرسشنامه‌ی مقیاس استرس، اضطراب و افسردگی: دارای ۲۱ گویه و ۳ مؤلفه‌ی افسردگی (گویه‌های ۳، ۵، ۱۰، ۱۳، ۱۶، ۱۷ و ۲۱)، اضطراب (گویه‌های ۲، ۴، ۷، ۹، ۱۵، ۱۹ و ۲۰) و استرس (گویه‌های ۱، ۶، ۸، ۱۱، ۱۲، ۱۴ و ۱۸) می‌باشد که براساس طیف ۴ ارزشی (اصلاً= ۴، کم= ۳، متوسط= ۲، و زیاد= ۱) ارزش‌گذاری گردیده است. حداقل نمره در این پرسش‌نامه ۲۱ و حداکثر نمره ۸۴ می‌باشد (۳۳). پایایی این ابزار در پژوهش اصغری مقدم و همکاران (۱۳۸۶)، ۰/۹۳ به دست آمد (۳۴). همچنین، پایایی این ابزار در پژوهش حاضر ۰/۹۰ به دست آمد.

در این مطالعه، برای اطمینان از روایی صوری سؤالات و گویه‌های مورد سنجش برای مفاهیم مورد استفاده‌ی پژوهش، از کارشناسان و محققان (۷ تن از اساتید روانشناسی و روانشناسی ورزشی)، خواسته شد تا مشکلات احتمالی پرسش‌نامه را در مقابل هر گویه و سؤال متذکر شوند که با توجه به استاندارد بودن ابزار، نظر مغایری یافت نشد.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه‌ی مورد بررسی

متغیر	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
سن (سال)	مردان	۲۴/۵	۳/۲۰	۸۰
	زنان	۲۱/۹	۳/۵۵	۶۰
سابقه‌ی ورزشی (سال)	مردان	۱۳/۹۶	۴/۱۳	۸۰
	زنان	۱۱/۱۰	۳/۸۴	۶۰

در ادامه، با استفاده از آزمون‌های کشیدگی و چولگی، به بررسی نرمالیتی توزیع داده‌های پژوهش پرداخته شد و از آنجا که آماره‌های کشیدگی و چولگی باید در بازه‌ی ۲+ تا ۲- باشند، مشخص شد که توزیع داده‌های مربوط به شوخ‌طبعی، استرس، اضطراب و افسردگی، نرمال بوده و می‌توان از آزمون‌های پارامتریک استفاده کرد. با توجه به نرمال بودن توزیع داده‌ها، به منظور سنجش رابطه‌ی بین

همان‌طور که از جدول ۱ مشخص می‌گردد، میانگین سنی مردان تکواندوکار لیگ برتر ایران ۲۴/۵ سال و میانگین سنی زنان تکواندوکار لیگ برتر ایران ۲۱/۹ سال بوده است. همچنین، براساس سابقه‌ی ورزشی، مردان تکواندوکار لیگ برتر ایران دارای میانگین ۱۳/۹۶ سال و زنان دارای میانگین ۱۱/۱۰ سال می‌باشند.

متغیر مستقل ( شوخ طبعی)، از آزمون رگرسیون همزمان استفاده گردید که نتایج آن در ادامه ارائه گردیده است.

شوخ طبعی با استرس، اضطراب و افسردگی، از ضریب همبستگی پیرسون و به منظور پیش بینی تغییرات متغیرهای وابسته (استرس، اضطراب و افسردگی) بر اساس

جدول ۲. آزمون همبستگی بین شوخ طبعی با استرس، اضطراب و افسردگی

متغیر	همبستگی پیرسون	سطح معنی داری
شوخ طبعی و استرس	-۰/۵۶	۰/۰۰۱
شوخ طبعی و اضطراب	-۰/۵۲	۰/۰۰۱
شوخ طبعی و افسردگی	-۰/۵۰	۰/۰۰۱

باشد، میزان استرس، اضطراب و افسردگی در این افراد کاهش می یابد. در ادامه، با استفاده از آزمون رگرسیون همزمان، به پیش بینی تغییرات استرس، اضطراب و افسردگی توسط شوخ طبعی پرداخته شده است.

همان طور که در جدول ۲ مشاهده می شود، بین شوخ طبعی با استرس، اضطراب و افسردگی در تکواندوکاران لیگ برتر ایران، رابطه منفی و معناداری برقرار است ( $P < ۰/۰۵$ )، بدین معنا که هرچه سطح شوخ طبعی بالاتر

جدول ۳. آزمون رگرسیون

R	R <sup>2</sup>	تعدیل شده R <sup>2</sup>	خطای معیار ضریب تبیین	آماره دوربین واتسون	سطح معنی داری
۰/۸۶	۰/۶۹	۰/۶۸	۰/۲۰۴۹۶	۱/۸۳	۰/۰۰۲

و ضریب تبیین برابر با ۰/۶۸ می باشد، می توان گفت که ۶۸ درصد از تغییرات استرس، اضطراب و افسردگی، مربوط به شوخ طبعی می باشد. در ادامه، به بیان تحلیل آزمون رگرسیون پرداخته شده است.

با توجه به نتایج جدول ۳، مقدار آماره دوربین واتسون که باید عددی بین ۱/۵ تا ۲/۵ باشد، ۱/۸۳ به دست آمد. همچنین، میزان ضریب همبستگی و ضریب تبیین بین نمره شوخ طبعی و استرس، اضطراب و افسردگی مشخص شده است که در آن چون ضریب همبستگی برابر با ۰/۸۶

جدول ۴. ضرایب مدل

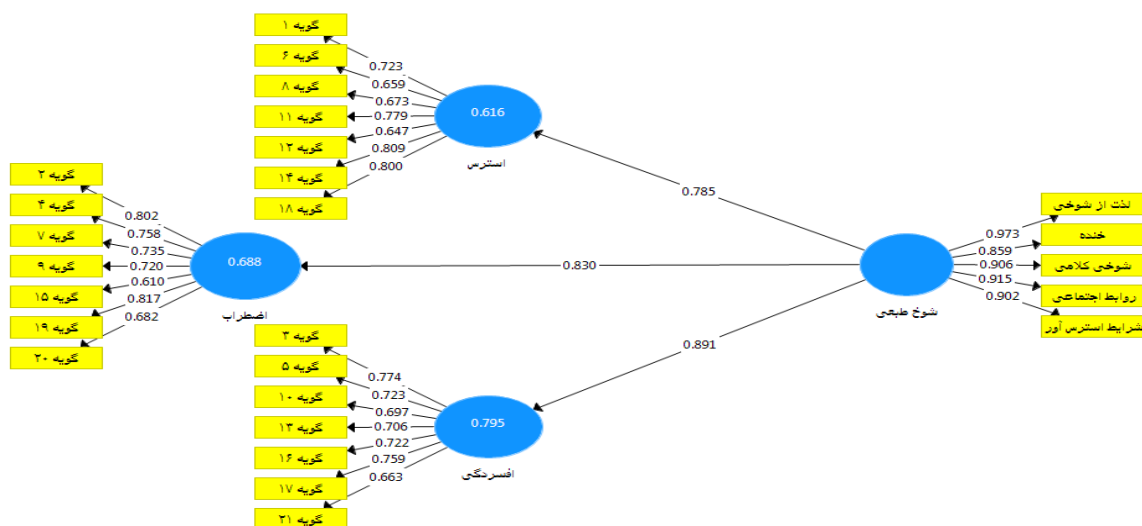
ضرایب استاندارد شده			ضرایب استاندارد نشده		
sig	t	Beta	SE	B	
۰/۰۰۱	۱۰/۴۸۹		۰/۱۱۲	۱/۲۰۵	ثابت
۰/۰۰۱	۶/۳۸۷	۰/۳۱۵	۰/۰۴۴	۰/۱۹۶	شوخ طبعی

استرس، اضطراب و افسردگی =  $۰/۳۱۵ + ۱/۲۰۵ * (شوخ طبعی)$  در نهایت، به بررسی مدل معادلات ساختاری رابطه بین متغیرهای پژوهش پرداخته شد که نتایج آن در ادامه آمده است (جدول ۵).

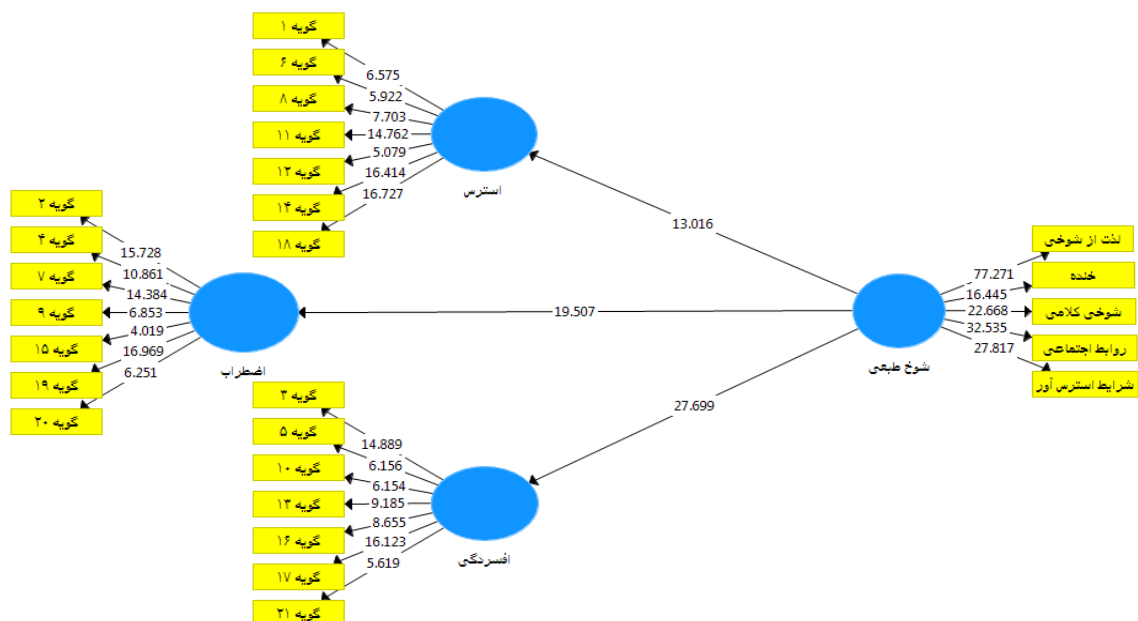
جدول ۴، به منظور نوشتن فرمول معادله رگرسیون استفاده می شود. با توجه به این جدول، فرمول محاسبه استرس، اضطراب و افسردگی، به این صورت می باشد:

جدول ۵. ضرایب رگرسیون مدل معادلات ساختاری ارتباط بین شوخ‌طبعی با استرس، اضطراب و افسردگی در تکواندوکاران لیگ برتر ایران

روابط متغیرها	بار عاملی	T مقدار	سطح معناداری
شوخ‌طبعی ← لذت از شوخی	۰/۹۷	۷۷/۲۷	۰/۰۰۱
شوخ‌طبعی ← خنده	۰/۸۵	۱۶/۴۴	۰/۰۰۱
شوخ‌طبعی ← شوخی کلامی	۰/۹۰	۲۲/۶۶	۰/۰۰۱
شوخ‌طبعی ← شوخ‌طبعی در روابط اجتماعی	۰/۹۱	۳۲/۵۳	۰/۰۰۱
شوخ‌طبعی ← شوخ‌طبعی در شرایط استرس آور	۰/۹۰	۲۷/۸۱	۰/۰۰۱
شوخ‌طبعی ← استرس	۰/۷۸	۱۳/۰۱	۰/۰۰۱
شوخ‌طبعی ← اضطراب	۰/۸۳	۱۹/۵۰	۰/۰۰۱
شوخ‌طبعی ← افسردگی	۰/۸۹	۲۷/۶۹	۰/۰۰۱



شکل ۲. مدل معادلات ساختاری رابطه‌ی بین شوخ‌طبعی با استرس، اضطراب و افسردگی در تکواندوکاران لیگ برتر ایران در حالت استاندارد



شکل ۳. مدل معادلات ساختاری رابطه‌ی بین شوخ‌طبعی با استرس، اضطراب و افسردگی در تکواندوکاران لیگ برتر ایران در حالت معناداری

جدول ۶. معیار ضریب تبیین

متغیرها	R <sup>2</sup>	تعدیل شده R <sup>2</sup>
استرس	۰/۶۱۶	۰/۶۱۰
اضطراب	۰/۶۸۸	۰/۶۸۴
افسردگی	۰/۷۹۵	۰/۷۹۲

براساس نتایج جدول ۶، مقادیر شاخص ضریب تبیین به‌دست‌آمده برای استرس، اضطراب و افسردگی، به‌ترتیب ۰/۶۱، ۰/۶۸ و ۰/۷۹ می‌باشد که ملاک پذیرش ۰/۱۹، از برازش متوسط و قوی برخوردار هستند. به ضرایب تبیین به‌دست‌آمده، مشاهده می‌شود این معیارها به‌ترتیب ضعیف، متوسط و قوی است. با توجه

جدول ۷. معیار ضریب اثر

متغیرها	شوخی طبیعی	استرس	اضطراب	افسردگی
شوخی طبیعی	-	۰/۶۰	۰/۷۲	۰/۸۷
استرس	۰/۶۰	-	-	-
اضطراب	۰/۷۲	-	-	-
افسردگی	۰/۹۸	-	-	-

براساس نتایج جدول ۷، مقدار شاخص اندازه‌ی اثر به‌دست‌آمده با توجه به ملاک پذیرش ۰/۰۲، ۰/۱۵ و ۰/۳۵ که به‌ترتیب بیانگر اندازه‌ی اثر کوچک، متوسط و زیاد هر سازه بر سازه‌ی دیگری است (کوهن، ۱۹۸۸). نتایج پژوهش، حاکی از آن است که اندازه‌های اثر به‌دست‌آمده از وضعیت زیاد برخوردار هستند.

جدول ۸. معیار تناسب پیش‌بین ( $Q^2$ )

متغیرها	$Q^2$
شوخ‌طبعی	۰/۹۳۰
استرس	۰/۹۴۵
اضطراب	۰/۸۶۰
افسردگی	۰/۷۹۵

$$GOF = \sqrt{\text{Communality} \times R\text{square}}$$

$$GOF = \sqrt{0.93 \times 0.94 \times 0.86 \times 0.79} =$$

$$GOF = \sqrt{0.593}$$

$$GOF = 0.770$$

در نتیجه، مقدار شاخص GOF برابر است با ۰/۷۷۰ که این عدد با توجه به سه مقدار ۰/۰۱، ۰/۲۵، و ۰/۴۱ به‌عنوان مقادیر ضعیف، متوسط و قوی برای GOF، حاکی از برازش کلی قوی می‌باشد.

در نهایت، به‌منظور برازش مُدل پژوهش در نرم‌افزار PLS نسخه ۳، معیارهای جدیدی برای بررسی برازش مُدل ارائه شده‌است. شاخص ریشه‌ی میانگین مربعات باقی‌مانده‌ی استاندارد، جدیدترین شاخصی است که در نسخه ۳ نرم‌افزار PLS استفاده می‌شود و براساس نظر هنسler و همکاران (۲۰۱۴)، اگر مقدار این شاخص کمتر از ۰/۱ یا ۰/۰۸ باشد، مناسب قلمداد شده و مُدل از برازش مطلوبی برخوردار است. بنابراین، با توجه به نتایج جدول ۹، می‌توان گفت که مُدل پژوهش از برازش مطلوبی برخوردار می‌باشد.

این معیار که توسط استون و گیسر (۱۹۷۵) معرفی شد، قدرت پیش‌بینی مدل در سازه‌های درون‌زا را مشخص می‌کند. به‌اعتقاد آن‌ها، مُدل‌هایی که دارای برازش ساختاری قابل‌قبول هستند، باید قابلیت پیش‌بینی متغیرهای درون‌زای مُدل را داشته‌باشند. بدین معنی که اگر در یک مُدل، روابط بین سازه‌ها به‌درستی تعریف شده باشند، سازه‌ها تأثیر کافی بر یکدیگر گذاشته و از این راه، فرضیه‌ها به‌درستی تأیید شوند. هنسler و همکاران (۲۰۰۹)، سه مقدار ۰/۰۲، ۰/۱۵ و ۰/۳۵ را به‌عنوان قدرت پیش‌بینی کم، متوسط و قوی تعیین نموده‌اند. با توجه به نتایج جدول ۸، می‌توان گفت که این معیار در تمام متغیرها از میزان قوی برخوردار است.

هم‌چنین، برای بررسی برازش مُدل، از شاخص GOF استفاده می‌شود. برای به‌دست آوردن برازش مُدل در ابتدا باید مقدار اشتراکی متغیر مستقل (شوخ‌طبعی) (۰/۹۳) و سپس مقدار ضریب تعیین متغیرهای وابسته (استرس، اضطراب و افسردگی) (۰/۹۴، ۰/۸۶ و ۰/۷۹) را در نظر گرفت و سپس این مقادیر را در فرمول زیر قرار داد:

جدول ۹. خلاصه شاخص‌های برازش مدل

شاخص‌ها	مدل برآورد شده
ریشه میانگین مربعات باقی‌مانده استاندارد شده (SRMR)	۰/۰۷۶
d_ULS	۰/۹۴
d_G	-
خی دو (Chi-Square)	۶/۹۲۷
شاخص نرم شده برازندگی (NFI)	۰/۹۱۵

## بحث و نتیجه‌گیری

شوخی طبیعی، در همه‌ی زمینه‌های زندگی از جمله ورزش رخ می‌دهد و در چهار سبک مختلف قابل استفاده است. سبک اول یعنی، شوخی طبیعی وابسته، برای به اشتراک گذاشتن داستان‌های خنده‌دار و خندیدن با دیگران برای تقویت روابط استفاده می‌شود. دومی، شوخی طبیعی خود افزایشنده، برای احساس بهتر در لحظات سخت و کنار آمدن با چالش‌ها استفاده می‌شود. سوم، شوخی طبیعی پرخاشگرانه، به طعنه استفاده می‌شود، و ممکن است به صورت بداخلاقی و برای تحقیر دیگران و ایجاد احساس بهتر در خود بروز نماید، و سبک چهارم، شوخی طبیعی خود کاهنده است که به شکل تخریب خود و برای ایجاد احساس بهتر در دیگران استفاده می‌شود. در این رابطه، ورزشکاران خاطرنشان می‌کنند که به دلایلی همچون تقویت روابط، افزایش عملکرد خود و مقابله با چالش‌ها از شوخی طبیعی استفاده می‌کنند. ورزشکاران همچنین بیان می‌دارند که اگر شوخی طبیعی، بیش از حد، در زمان نامناسب، و یا به شکل اشتباه استفاده شود، می‌تواند به روابط آسیب برساند، عملکرد را کاهش دهد و باعث ناراحتی دیگران گردد (۲۱). در همین راستا، هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی رابطه‌ی شوخی طبیعی با هیجانات منفی (استرس، اضطراب و افسردگی) بود تا مشخص گردد که آیا وجود و استفاده از شوخی طبیعی در ورزشکاران نخبه و برتر رشته‌ی تکواندو، می‌تواند موجب بهبود و کاهش این هیجانات در این افراد گردد یا خیر.

نتایج پژوهش نشان داد که بین شوخی طبیعی و استرس (۰/۵۶-) در تکواندوکاران زن و مرد لیگ برتر ایران، رابطه‌ی منفی و معناداری ( $P < 0/05$ ) برقرار می‌باشد که این یافته با نتایج پژوهش‌های (۱۹، ۲۵، ۳۲)، همسو است.

در این رابطه، آکساکال<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۳)، با ارائه‌ی رویکردهایی به آموزش بوکس و مسابقه با استفاده از شوخی طبیعی، دریافتند که رویکرد شوخی طبیعی در محیط‌های تمرینی یا مسابقه‌ای، با ایجاد احساسات مثبت مانند شادی و لذت در ورزشکاران، به مقابله با استرس کمک می‌کند (۱۹). همچنین، تیلور<sup>۲</sup> (۲۰۱۲)، با بررسی فیزیولوژی شوخی طبیعی و عملکرد مهارت‌های حرکتی تحت استرس، دریافت شوخی طبیعی‌ای که با فعالیت استرس‌زا مرتبط نباشد، برای افزایش عملکرد مهارت‌های حرکتی در یک محیط استرس‌زا، کافی نیست (۲۵). همچنین، بهادری خسروشاهی و خانجانی (۱۳۹۱)، با بررسی ارتباط شوخی طبیعی و رویدادهای استرس‌زای زندگی با افسردگی در دانشجویان، بیان داشتند که بین شوخی طبیعی با رویدادهای استرس‌زای زندگی رابطه‌ی منفی و معنی‌دار وجود داشت (۳۲). با توجه به تفاوت در نمونه‌ی پژوهش حاضر با سایر پژوهش‌ها، دلیل این همسویی را شاید بتوان در استفاده از ابزار و رویکردهای مشابه، دقیق و مناسب برای جمع‌آوری داده‌های پژوهش یافت.

بنابراین، با توجه به نتایج سایر پژوهش‌ها و یافته‌های پژوهش حاضر، می‌توان بیان داشت که تکواندوکاران مورد بررسی اذعان داشته‌اند که شوخی طبیعی و استفاده‌ی مناسب از آن در محیط تمرین و مسابقه، می‌تواند موجب شود تا در شرایط استرس‌زا راحت‌تر به آرامش برسند، به موقعیت‌های مختلفی که برایشان پیش می‌آید واکنش افراطی نشان ندهند، انرژی روانی زیادی به‌منظور مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا صرف نکنند، احساس پریشانی و سردرگمی کمتری داشته‌باشند، در آرامش به سر بردن مشکل خاصی نداشته‌باشند، نسبت به هر چیزی که آن‌ها را از کار بازمی‌دارد، بی‌تحمل و ناپردبار نباشند و نسبت به موقعیت‌های مختلف، حساس و زودرنج عمل نکنند. در

<sup>۲</sup>. Taylor

<sup>۱</sup>. Aksakal

اضطراب کاهش می‌یابد (۳۳). با توجه به تفاوت در نمونه‌ی پژوهش حاضر با سایر پژوهش‌ها، دلیل این همسویی را شاید بتوان در استفاده از ابزار و رویکردهای مشابه، دقیق و مناسب برای جمع‌آوری داده‌های پژوهش یافت.

بنابراین، با توجه به نتایج سایر پژوهش‌ها و یافته‌های پژوهش حاضر، می‌توان بیان داشت که تکواندوکاران مورد بررسی اذعان داشته‌اند که شوخ‌طبعی و استفاده‌ی مناسب از آن در محیط تمرین و مسابقه، می‌تواند موجب شود تا در شرایط اضطراب‌آور دچار خشکی دهان و مشکل تنفسی نشده و در بدن خود احساس لرزش نداشته‌باشند، دچار ترس و وحشت نشوند و دست به کار اشتباهی نزنند، بدون اینکه هیچ‌گونه فعالیت بدنی‌ای انجام دهند، ضربان قلب آن‌ها به‌صورت غیرعادی نزند و بی‌دلیل احساس ترس نکنند. در نتیجه، می‌توان دریافت که استفاده از شوخ‌طبعی می‌تواند موجب بهبود و کاهش اضطراب در ورزشکاران نخبه‌ی لیگ برتر تکواندوی کشور گردد.

در نهایت، نتایج پژوهش نشان داد که بین شوخ‌طبعی و افسردگی (۰/۵۰-) در تکواندوکاران زن و مرد لیگ برتر ایران، رابطه‌ی منفی و معناداری ( $P < 0/05$ ) برقرار می‌باشد که این یافته با نتایج پژوهش‌های (۲۷، ۳۰، ۳۲، ۳۴)، همسو است.

در این رابطه، سابو (۲۰۰۳)، دریافت که شوخ‌طبعی و ورزش هر دو تأثیر مثبتی بر پریشانی روانی و بهزیستی مثبت داشتند. همچنین، مشخص شد که شوخ‌طبعی می‌تواند تغییرات روان‌شناختی مثبتی را ایجاد کند که حداقل اگر برتر از اثرات ورزش نباشد، قابل‌مقایسه با آن است (۲۷). نورافشان و فضلی (۲۰۱۶)، با بررسی ویژگی‌های شخصیتی، خلاقیت و سبک‌های شوخ‌طبعی در پیش‌بینی بهزیستی ذهنی ورزشکاران، بیان داشتند که در بین سبک‌های شوخ‌طبعی، سبک‌های خود افزاینده،

نتیجه، می‌توان دریافت که استفاده از شوخ‌طبعی می‌تواند موجب بهبود و کاهش استرس در ورزشکاران نخبه‌ی لیگ برتر تکواندوی کشور گردد. بنابراین، از شوخ‌طبعی می‌توان به‌عنوان سپری برای مقابله با فشارهای روانی استفاده کرد. یکی از بزرگ‌ترین مزایای شوخ‌طبعی، تأثیر بر سلامتی است. شوخی می‌تواند به‌عنوان یک میانجی در روابط اجتماعی عمل کرده و تأثیر مستقیمی بر میزان سطح استرس داشته‌باشد. همچنین، بر فرآیندهای فیزیولوژیکی نیز تأثیر بگذارد و می‌تواند تنش ماهیچه‌ای را کاهش دهد، حالات مثبت هیجانی را تحت‌تأثیر قرار داده و نشان‌دهنده‌ی سلامت روان باشد.

در همین رابطه، نتایج پژوهش نشان داد که بین شوخ‌طبعی و اضطراب (۰/۵۲-) در تکواندوکاران زن و مرد لیگ برتر ایران، رابطه‌ی منفی و معناداری ( $P < 0/05$ ) برقرار می‌باشد که این یافته با نتایج پژوهش‌های (۲۱، ۲۷، ۳۳)، همسو است.

در این راستا، فیتسیمونز<sup>۱</sup> (۲۰۲۰)، با بررسی استفاده از شوخ‌طبعی در ورزش بین دانشگاهی، بیان داشت که استفاده از شوخ‌طبعی در همه‌جا وجود دارد و با پیامدهای مثبت و منفی همراه است. همچنین، مشخص شد که اگر استفاده از شوخ‌طبعی بیش از حد، بد موقع، و یا به‌شکل منفی باشد (یعنی پرخاشگرانه یا خودویرانگر)، می‌تواند به روابط آسیب رسانده، موجب بروز اضطراب در افراد شده و عملکرد را کاهش دهد (۲۱). سابو<sup>۲</sup> (۲۰۰۳)، با بررسی اثرات حاد شوخ‌طبعی و ورزش بر خلق‌وخو و اضطراب، دریافت که شوخ‌طبعی اثر کاهش اضطراب بیشتری نسبت به ورزش دارد (۲۷). همچنین، صلاحی و همکاران (۱۴۰۰)، نیز با بررسی رابطه‌ی شوخ‌طبعی و اضطراب، بیان می‌دارند که رابطه‌ی معناداری بین شوخ‌طبعی و اضطراب وجود داشته و هرچه میزان شوخ‌طبعی بالاتر باشد، سطح

۲. Szabo

۱. Fitzsimmons

می‌شود و در بیشتر مواقع، با اضطرابی کم‌وبیش شدید همراه است. افسردگی را یک بیماری خلق‌وخو یا اختلال کنش خلق‌وخو می‌دانند. در روانشناسی ورزش، پویایی و نشاط از موضوعات بسیار مهم است، افراد شوخ‌طبع در مقایسه با دیگران، برانگیخته‌تر، شادتر و از عزت‌نفس بالاتری برخوردارند. آن‌ها همچنین، روابط اجتماعی بیشتر و صمیمانه‌تری دارند و از افسردگی به‌دور هستند (۳۵).

بنابراین، در مجموع می‌توان بیان داشت که استفاده از شوخ‌طبعی آن‌هم از نوع مثبت آن در محیط ورزش، علاوه بر اثراتی همچون ایجاد همبستگی و اتحاد در تیم‌های ورزشی (۲۰)، ایجاد انسجام تیمی و علاقه به سرمربی تیم (۲۱)، تسهیل اتحاد کاری، تقویت دانش و ایجاد محیط‌های یادگیری سالم در ورزش (۲۲)، تولید و حفظ نظم اجتماعی در محیط ورزش (۲۳)، برقراری تعادل بین تنش‌های ذاتی در ورزش (۲۴)، تأثیر مثبت بر پریشانی روانی و بهزیستی و کاهش اضطراب در محیط ورزش (۲۷)، بالا بردن انگیزه‌ی پیشرفت ورزشی ورزشکاران (۲۸)، و بهبود بهزیستی ذهنی ورزشکاران (۳۰)، می‌تواند موجب بهبود و کاهش هیجانات منفی همچون استرس، اضطراب و افسردگی در ورزشکاران گردیده و در نتیجه عملکرد ورزشی آنان را بهبود بخشد. چنین نتایجی برای ورزشکاران، مربیان، مدیران ورزشی و سایر افرادی که به‌نوعی با ورزش در ارتباط‌اند، حائز اهمیت است. با توجه به توسعه‌ی زندگی ماشینی و بالا رفتن فشار روانی بر روی افراد، لازم است راهکارهایی ارائه شود که سلامت روانی افراد را در حد مطلوب نگه‌داشته و به آن‌ها در راستای غلبه بر مشکلات و موانع سازگاری در برابر محیط کمک نماید. از این‌رو، می‌توان از شوخ‌طبعی به‌عنوان یک راهکار مؤثر و البته کم‌هزینه در این خصوص استفاده کرد.

تهاجمی و خودویرانگر با بهزیستی ذهنی رابطه‌ی معناداری داشتند (۳۰). خسروشاهی و خانجانی (۱۳۹۰)، بیان داشتند که افسردگی با شوخ‌طبعی رابطه‌ی منفی و معنی‌دار دارد. همچنین، نتایج نشان داد که شوخ‌طبعی توان پیش‌بینی معنی‌دار افسردگی را دارد (۳۲). یانگ و کیرانیداس<sup>۱</sup> (۲۰۲۲)، با بررسی درک تنظیم هیجان و سبک‌های شوخ‌طبعی در افراد دارای صفات بی‌احساس- غیر عاطفی و ویژگی‌های الکسیتایمیک، بیان داشتند که شوخ‌طبعی خودشکوفایی و شوخ‌طبعی وابسته، به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های منفی برای ویژگی‌های بی‌احساس- بی‌عاطفه مشخص شدند. در مقابل، شوخ‌طبعی خود افزایش‌دهنده به‌عنوان یک پیش‌بینی‌کننده‌ی منفی برای ویژگی‌های الکسیتایمیک مشخص شد (۳۴). با توجه به تفاوت در نمونه‌ی پژوهش حاضر با سایر پژوهش‌ها، دلیل این همسویی را شاید بتوان در استفاده از ابزار و رویکردهای مشابه، دقیق و مناسب برای جمع‌آوری داده‌های پژوهش یافت.

با توجه به نتایج سایر پژوهش‌ها و یافته‌های پژوهش حاضر، می‌توان بیان داشت که تکواندوکاران موردبررسی اذعان داشته‌اند که شوخ‌طبعی و استفاده‌ی مناسب از آن در محیط تمرین و مسابقه، می‌تواند موجب شود تا سطح و میزان افسردگی آن‌ها کاهش یافته و می‌توانند بیش‌ازپیش احساسات و هیجانات خوب و مثبت را تجربه کنند، راحت‌تر می‌توانند در انجام کارها پیش‌قدم شوند، کمتر در زندگی احساس پوچی می‌کنند، احساس دل‌مردگی و دل‌شکستگی کمتری دارند، توانایی بیشتری برای نشان دادن شور و شوق از خود دارند، برای خود به‌عنوان یک فرد، ارزش بیشتری قائل هستند و نسبت به زندگی امیدوارتر بوده و آن را چیزی بی‌معنا نمی‌دانند. افسردگی، یک حالت روانی ناخوشایند است که با دل‌زدگی، یأس و خستگی‌پذیری مشخص

<sup>۱</sup>. Young & Kyranides

## References

1. Ranjbar S, Akbarnejad A, Alizadeh A, Fadakar A. Is mental toughness related with motor learning in wrestling?. *International Journal of Sport Studies for Health*. 2022 Oct 31;5(2).
2. Ranjbar S, Gharayagh Zandi H, Fatemi SM. Mindfulness, emotional intelligence and mental toughness in successful and unsuccessful karate athletes in Iran men's karate super league. *Journal of Sports and Motor Development and Learning*. 2018 Aug 23;10(2):173-93.
3. Hampes WP. The relationship between humor and trust. *Humor*. 1999; 12: 253-259. DOI: 10.1515/humr.1999.12.3.253
4. Hampes WP. Relation between humor and empathic concern. *Psychological Reports*. 2001; 88: 241-244. DOI:10.2466/pr0.2001.88.1.241
5. Melenets L, Matviichuk O, Petroshchuk N, Savchenko S, Cherpak Y. The impact of using humour on the improvement of teachers' emotional intelligence during advanced training courses *Journal for Educators. Teachers and Trainers*. 2022; 13(3): 228-238. DOI: 10.47750/jett.2022.13.03.022
6. Dávila LT. Jaime to be Funny!: Humour, Learning, and Identity Construction in High School English as a Second Language Classrooms. *The Modern Language Journal*. 2019; 103(2): 502-514. DOI: 10.1111/modl.12557
7. Schnurr S, Chan A. Politeness and Leadership Discourse in New Zealand and Hong Kong: A Cross-Cultural Case Study of Workplace Talk. *Journal of Politeness Research. Language, Behaviour, Culture*. 2009; 5(2): 131-57. DOI: 10.1515/JPLR.2009.009
8. Richards K. *Language and Professional Identity*. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2006. <https://www.amazon.com/Language-Professional-Identity-Collaborative-Communicating/dp/1403938008>
9. Hay J. Functions of Humor in the Conversations of Men and Women. *Journal of Pragmatics*. 2000; 32: 709-42. DOI: 10.1016/S0378-2166(99)00069-7
10. Kothoff H. Gender and humor: The state of the art. *Journal of Pragmatics*. 2006; 38: 4-25. DOI: 10.1016/j.pragma.2005.06.003
11. Fine GA. Humorous interaction and the social construction of meaning: Making sense in a jocular vein. *Studies in Symbolic Interaction*. 1984; 5: 83-101. <https://psycnet.apa.org/record/1985-03993-001>
12. Ruch W, Hofmann J. Fostering Humour. In: Proctor C, editor. *Positive Psychology Interventions in Practice*. 2017. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-51787-2\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-319-51787-2_5)
13. Çakmak S, Karakuş G, Ok L, Taşdemir A, Karaytuğ M. The Relationship of Self Esteem and Humor Styles in First Class Medical Students: A Cross-Sectional Study. *Cukurova Med J*. 2015; 40: 782-793. <https://doi.org/10.17826/cutf.37206>
14. Deaner SL, McConatha JT. The relation of humor to depression and personality. *Psychol Rep*. 1993; 72: 755-63. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8332677/>
15. Herzog TR, Strevey SJ. Contact with Nature, Sense of Humor, and Psychological Well-Being. *Environ Behav*. 2008; 40: 747-76. [https://scholarworks.gvsu.edu/psy\\_articles/47/](https://scholarworks.gvsu.edu/psy_articles/47/)

16. Ruch W, Proyer RT. Mapping strengths into virtues: The relation of the 24 VIA strengths to six ubiquitous virtues. *Front Psychol.* 2015; 6: 460. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00460>
17. Cohen M. Caring for ourselves can be funny business. *Holist Nurs Pract.* 1990; 4(4): 1-11. DOI: 10.1097/00004650-199007000-00004
18. Beck CT. Humor in nursing practice: a phenomenological study. *Int J Nurs Stud.* 1997; 34(5): 346-52. DOI: 10.1016/s0020-7489(97)00026-6
19. Aksakal N, Kocaekşi S, Turgut C. Approaches to Boxing Training and Competition Using Humor: A Psychological Perspective. *Rev Bras Med Esporte.* 2023; 29: 1-4. DOI: 10.1590/1517-8692202329022022\_0539i
20. O'Dwyer F. The functions of collegial humour in male-only sporting interactions. *The Journal of the Linguistic Society of New Zealand.* 2021; 64(2): 15-36. [https://nzlingsoc.org/journal\\_article/the-functions-of-collegial-humour-in-male-only-sporting-interactions/](https://nzlingsoc.org/journal_article/the-functions-of-collegial-humour-in-male-only-sporting-interactions/)
21. Fitzsimmons CRS. The Use of Humor in Intercollegiate Varsity Sport. *Electronic Thesis and Dissertation Repository.* 2020. 68-95. <https://ir.lib.uwo.ca/etd/6895>
22. Pack S, Hemmings B, Winter S, Arvinen-Barrow M. A preliminary investigation into the use of humor in sport psychology practice. *Journal of Applied Sport Psychology.* 2018; 1-18. DOI: 10.1080/10413200.2018.1514428
23. Edwards C, Jones RL. Humour in Sports Coaching: 'It's a Funny Old Game'. *Sociological Research Online.* 2018; 23(4): 1-33. <https://doi.org/10.1177/1360780418780047>
24. Ronglan LT, Aggerholm K. Humour helps: Elite sports coaching as a balancing act. *Sports Coaching Review.* 2014; 3: 33-45. <https://doi.org/10.1080/21640629.2014.885776>
25. Taylor SA. Humour Physiology and Motor-skill Performance under Stress. A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the Degree of Master of Applied Science, Lincoln University, 2012. <https://researcharchive.lincoln.ac.nz/server/api/core/bitstreams/8a88fd78-5ba4-4422-b97e-f8389f8475e7/content>
26. Hester NT. The Examination of Humor Usage and its Relationship to Cohesion in Male Collegiate Basketball. A Dissertation Submitted to The Faculty of the Graduate School at The University of North Carolina at Greensboro, 2010. <https://www.proquest.com/openview/4a7ec6be34d0262a139d5a4a6c3640c8/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
27. Szabo A. The Acute Effects of Humor and Exercise on Mood and Anxiety. *Journal of Leisure Research.* 2003; 35(2): 152-162. <https://doi.org/10.1080/00222216.2003.11949988>
28. Fahim Devin H, Asadollahi E. Investigating the Mediating Role of Coaches' Sense of Humor in Causative Relation of Transformational (Inspirational) Leadership with Sport Achievement Motivation in Elite Athletes. *Organizational Behavior Management in Sport Studies.* 2021; 8(2): 105-114. [In Persian]. DOI: 10.30473/fmss.2021.57959.2278

29. Ayoubi P, Nikbakhsh R, Fattahi Masroor F, Safania AM. Correlation of Humor in the Workplace, Support of Managers and Socialization of Employees' Humor with Job Embeddedness of Employees of the Ministry of Sports and Youth. JHPM. 2020; 9(6): 1-12. [In Persian]. <http://jhpm.ir/article-1-1198-fa.html>
30. Noorafshan L, Fazli F. Personality traits, creativity and sense of humor styles in predicting the subjective wellbeing of the athletes. International Journal of Pharmaceutical Research & Allied Sciences. 2016; 5(3): 448-457. <https://ijpras.com/article/personality-traits-creativity-and-sense-of-humor-styles-in-predicting-the-subjective-wellbeing-of-the-athletes>
31. Berk RA. Does humor in course tests reduce anxiety and improve performance? Coll. 2000; 48:151-9. [https://www.ronberk.com/articles/2000\\_humor.pdf](https://www.ronberk.com/articles/2000_humor.pdf)
32. Bahadori Khosrowshahi J, Khanjani Z. The relationship between humor and stressful life events with depression in students. Zahedan Journal of Medical Sciences Research. 2012; 14(2): 96-100. [In Persian]. <https://brieflands.com/articles/zjrms-93598.pdf>
33. Salahi AA, Aghayarzadeh Qale Jouk K. The relationship between humor and anxiety in the Corona era. Iranian Journal of Psychology and Behavioral Sciences. 2021; 25: 84-96. [In Persian]. <https://www.psyj.ir/user/articles/2966>
34. Young AC, Kyranides MN. Understanding Emotion Regulation and Humor Styles in Individuals with Callous-Unemotional Traits and Alexithymic Traits. The Journal of Psychology. 2022; 156(2): 147-166. DOI: 10.1080/00223980.2021.2017831.
35. Ranjbar S, Gharayagh Zandi H, Fatemi SM, Fadakar A. Motivation and Perfectionism in Successful and Unsuccessful Karate Athletes in Iran men's Karate Super League. Journal of Sports and Motor Development and Learning. 2017 Aug 23;9(2):253-71. DOI: 10.22059/jmlm.2017.222756.1192.