

پیش‌بینی رضایت از زندگی براساس تنظیم هیجان بیرونی همسر با نقش میانجی سبک‌های شوخ‌طبعی در افراد متأهل

Predicting Life Satisfaction Based on the Couples' Extrinsic Emotion Regulation with the Mediating Role of Humor Styles in Married Individuals

NaserAbassi, PhD Student

Haniyeh Saeedi Chavan, MSc

Mahshid Keyvanlou, MSc

Esmail Sadri Damirchi, PhD✉

ناصر عباسی^۱

حانیه سعیدی چوان^۱

مهشید کیوانلو^۱

اسماعیل صدری دمیرچی^۲

Abstract

This study aimed to develop a life satisfaction model based on couples' extrinsic emotion regulation with the mediating role of humor styles in married individuals. The research method was descriptive-correlational. The statistical population consisted of married teachers residing in Zanjan province, from which 293 participants were selected through cluster random sampling. Research instruments included the Life Satisfaction Scale (RLS), the Couples' Extrinsic Emotion Regulation (CEER), and the Humor Styles Questionnaire (HSQ). Data were analyzed using structural equation modeling in Smart PLS software. Findings revealed significant direct effects of both positive and negative extrinsic emotion regulation on life satisfaction and humor styles. Additionally, the direct effect of humor styles on life satisfaction was significant. Analysis of indirect effects indicated that extrinsic emotion regulation has an indirect effect on married individuals' life satisfaction through humor styles ($p < 0.05$). Results demonstrate the significant mediating role of humor styles in the relationship between a couple's extrinsic emotion regulation and life satisfaction. Consequently, attention to the role of couples' extrinsic emotion regulation and humor styles in married individuals' life satisfaction can provide a foundation for greater awareness of factors affecting life satisfaction among couples.

Keywords: Life Satisfaction, Couples' Extrinsic Emotion Regulation, Humor Styles, Married Individual.

چکیده

این پژوهش با هدف تدوین مدل رضایت از زندگی براساس تنظیم هیجان بیرونی زوجین با نقش میانجی سبک‌های شوخ‌طبعی در افراد متأهل انجام شد. روش پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری شامل معلمان متأهل ساکن استان زنجان بود که از میان آنها ۲۹۳ نفر با روش تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه‌های مقیاس رضایت از زندگی (RLS)، مقیاس تنظیم بیرونی هیجان همسر (CEER) و پرسشنامه سبک‌های شوخ‌طبعی (HSQ) بود. داده‌ها با روش مدل‌یابی معادلات ساختاری در نرم افزار Smart PLS تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد اثر مستقیم تنظیم بیرونی هیجان مثبت و منفی همسر بر رضایت از زندگی و سبک‌های شوخ‌طبعی معنادار است. همچنین، اثر مستقیم سبک‌های شوخ‌طبعی بر رضایت از زندگی نیز معنادار است. نتیجه بررسی اثرات غیرمستقیم متغیرها نیز حاکی از آن بود که تنظیم هیجان بیرونی به واسطه سبک‌های شوخ‌طبعی بر رضایت از زندگی افراد متأهل اثر غیرمستقیم دارد ($p < 0.05$). یافته‌ها نشان‌دهنده نقش واسطه‌ای معنادار سبک‌های شوخ‌طبعی در ارتباط بین تنظیم هیجان بیرونی همسر و رضایت از زندگی است. بنابراین، توجه به نقش تنظیم هیجان بیرونی همسر و سبک‌های شوخ‌طبعی در رضایت از زندگی افراد متأهل، می‌تواند زمینه‌ساز آگاهی بیشتر در خصوص عوامل مؤثر بر رضایت از زندگی در بین زوجها باشد.

واژه‌های کلیدی: رضایت از زندگی، تنظیم هیجان بیرونی همسر، سبک‌های شوخ‌طبعی، تأهل.

دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۱/۷ تصویب نهایی: ۱۴۰۴/۵/۲۶

۱. گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

۲. گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران. (نویسنده مسئول)

● مقدمه

طبق اطلاعات به دست آمده از مطالعات جمعیت‌شناختی، ازدواج می‌تواند در بهبود سلامت روانی تأثیرگذار باشد اما طبق تحقیقات جدید علاوه بر شرایط تأهل، رضایت‌مندی از زندگی نیز می‌تواند زمینه‌ساز سلامت روانی باشد (نعمتی جهان و همکاران، ۱۴۰۲). به طور کلی، زوجینی که در برقراری و حفظ روابط صمیمانه موفق هستند، از سازگاری روان‌شناختی و اجتماعی بهتری برخوردار بوده و رضایت بیشتری از زندگی خود دارند (آدامسزیک و سگرین، ۲۰۱۶). رضایت از زندگی به عنوان شاخصی شناختی - عاطفی از بهزیستی ذهنی، ارزیابی کلی فرد از کیفیت زندگی را منعکس می‌کند (چن و همکاران، ۲۰۲۰؛ میلر و همکاران، ۲۰۱۶) که هم پیش‌بین سلامت روانی و جسمانی است و هم از ترکیب قضاوت‌های شناختی و پاسخ‌های هیجانی به رویدادها شکل می‌گیرد (چامیزو و همکاران، ۲۰۲۳؛ نگامابا و همکاران، ۲۰۲۳). طبق نظریه روان‌شناسی مثبت‌نگر سلیگمن، رضایت از زندگی نوعی از جنبه‌های مثبت انسان است که می‌تواند در کارکردهای زندگی افراد نقش مهمی ایفا کند (نی و همکاران، ۲۰۱۹). داشتن جهت‌گیری مثبت نسبت به زندگی و همچنین وجود تفکر مثبت در اشخاص باعث می‌شود که آنها رضایت از زندگی و کیفیت زندگی مطلوبی را تجربه کنند (کیم و همکاران، ۲۰۱۹). رضایت از زندگی یکی از مؤلفه‌های کلیدی در سلامت روانی و کیفیت روابط بین فردی، به ویژه روابط زناشویی است. افرادی که از سطح بالایی از رضایت از زندگی برخوردارند، هیجانات مثبتی را تجربه کرده و نگرشی مثبت نسبت به خود، دیگران، گذشته و آینده دارند؛ درحالی‌که افراد با رضایت پایین، بیشتر درگیر هیجانات منفی مانند افسردگی و اضطراب می‌شوند (علی‌پور گوراند و همکاران، ۱۴۰۱). با افزایش نرخ طلاق و کاهش رضایت زناشویی در سال‌های اخیر، توجه به عواملی که بر رضایت از زندگی در زوجین تأثیر می‌گذارد، اهمیت بیشتری یافته است (طهماسبی و خرم‌آبادی، ۱۴۰۳).

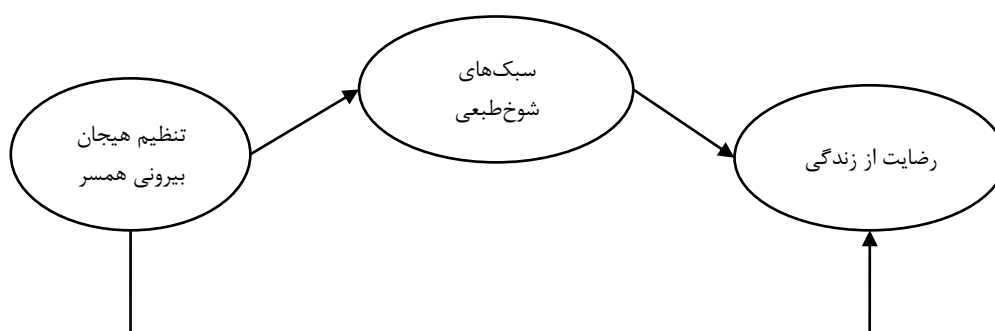
یکی از این عوامل مؤثر در روابط مثبت و سازوکارهای مهم جهت مدیریت ارتباط زناشویی و در پی آن افزایش رضایت از زندگی و کیفیت رابطه، تنظیم هیجان است (فرای و همکاران، ۲۰۲۰). تنظیم هیجان، فرآیندی خودتنظیم‌شونده است که با استفاده از مکانیزم‌های خودکار و بازخوردهای منفی هم‌زمان، تلاش می‌کند تا شدت هیج آن‌ها را به سطحی مطلوب و پایدار بازگرداند (ایوانس و آلف، ۲۰۲۵). این مفهوم به عنوان یک فرآیند فراتشخیصی، نقش مهمی در آسیب‌شناسی روانی ایفا می‌کند (اشانبل و همکاران، ۲۰۲۲) و می‌تواند زمینه‌ساز بسیاری از مشکلات روان‌شناختی و ارتباطی باشد (تولایی و سجادی‌نژاد، ۱۴۰۴). روان‌شناسان معتقدند که عملکردهای روانی، شناختی، فیزیولوژیکی و رفتاری افراد، به میزان توانمندی آنها در تنظیم هیجان وابسته است (جعفری و همکاران، ۱۴۰۲). افرادی که در تعدیل پاسخ‌های هیجانی خود مشکل دارند، دوره‌های طولانی‌تری از درمان‌دگی را تجربه می‌کنند که با کاهش عاطفه مثبت یا افزایش عاطفه منفی همراه است و این مسئله می‌تواند با آسیب‌شناسی‌های روانی مختلفی مرتبط باشد (بوئمو و همکاران، ۲۰۲۲). به ایجاد رفتار و افکارهایی که باعث آگاهی در افراد نسبت به نوع هیجانات خود، زمان بروز این هیجانات و چگونگی بیان آن شود، تنظیم هیجان گفته می‌شود (یائو و همکاران، ۲۰۲۲). طبق پژوهش‌های انجام‌شده بر فرآیند تنظیم هیجان، افراد می‌توانند از راهبردهای درون فردی و بین فردی استفاده کنند. راهبردهای درون فردی در پی تأثیرگذاری بر حیطه هیجانی خود شخص با ایجاد تغییر در زمان و نحوه تجربه هیجانات هستند (گروس و تامپسون، ۲۰۰۷). مفهوم تنظیم هیجان بین فردی (interpersonal emotion regulation) به پدیده‌ای مرتبط اما متمایز از تنظیم هیجان درون فردی اشاره دارد که شامل تمایل فرد به اشتراک‌گذاری حالات هیجانی با دیگران برای کاهش عاطفه منفی خود و همچنین تلاش برای تغییر عواطف دیگران است (گراتز و همکاران، ۲۰۱۵)؛ درواقع تنظیم هیجان بین فردی شامل راهبردهای تنظیمی، هیجان می‌شود که نیازمند مشارکت دیگران در ایجاد تغییر در روندهای هیجانی فرد است (زکی و ویلیامز، ۲۰۱۳) که با هدف تأثیرگذاری بر مسیر هیجان فرد دیگر انجام می‌شود (نوزاکی و میکولایچاک، ۲۰۲۰)؛ بر همین اساس، محیط و حمایت اجتماعی در مدیریت هیجانات فرد نقشی اساسی داشته و در خلاء یک بافت اجتماعی بسیاری از این هیجانات نمی‌تواند به وجود بیایند یا خود را نشان دهند (فرسکو و همکاران، ۲۰۱۳). مطالعات مرتبط با تنظیم هیجان بیرونی با هدف اصلاح احساسات دیگران، در سال‌های اخیر رشد چشمگیری داشته است؛ به طوری‌که با تعاریف دقیق‌تر، تسهیل درک آن در ارتباط با سایر فرآیندهای مرتبط و بیان پیامدهای ناشی از آن در کیفیت روابط زناشویی همراه بوده است (کنکید و ریکولم، ۲۰۲۲). مطالعات حاکی از آن است که شریک زندگی در بزرگسالی به یکی از منابع اصلی تنظیم هیجان تبدیل می‌شود (زکی، ۲۰۲۰). افزون‌بر این، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تنظیم

هیجان بیرونی در روابط زناشویی، بیش از دیگر روابط بین فردی مانند دوستی یا روابط کاری به کار گرفته می شود (تورلیوک و جیتارو، ۲۰۱۹). همچنین یافته های مطالعات مختلف از جمله شهید و کاظمی (۲۰۱۶)، مازوکا و همکاران (۲۰۱۹)، وانگ و همکاران (۲۰۱۹)، والکر و همکاران (۲۰۲۵) و دمیر و آیدین (۲۰۲۵) حاکی از آن است که بین تنظیم هیجان و رضایت زناشویی و کیفیت رابطه همبستگی مثبت وجود دارد. در این راستا، راهبردهای مختلف تنظیم هیجان- از جمله تنظیم هیجان فردی و بین فردی در سطوح درونی و بیرونی- به عنوان عوامل فردی تأثیرگذار بر کیفیت روابط زناشویی شناخته می شوند و می توانند نقش بسزایی در رضایت از زندگی ایفا کنند (دهقانی بنادکی و همکاران، ۱۴۰۱؛ کنکیاد و همکاران، ۲۰۲۱). در چارچوب نظریه تبادل اجتماعی تیبات و کلی (۱۹۵۹)، که روابط انسانی را بر پایه مبادله پاداش ها و هزینه ها تحلیل می کند، تنظیم هیجان بیرونی همسر به عنوان یک منبع پاداش دهنده هیجانی و شوخ طبعی سازنده به عنوان یک مکانیسم تقویت کننده تعاملات مثبت، می تواند سهم بسزایی در پیش بینی رضایت از زندگی ایفا کند.

از متغیرهای دیگری که با رضایت از زندگی مرتبط است، می توان به سبک شوخ طبعی اشاره کرد (هوآنگ و لی، ۲۰۱۹). شوخ طبعی به عنوان نوعی مهارت نرم شناخته می شود که به واسطه پتانسیل ذاتی در گسترش روابط و تأثیرگذاری بر احساسات و ادراک افراد، همواره در کانون توجهات علمی قرار دارد (ویجیردینا و همکاران، ۲۰۱۹). شوخ طبعی نوعی ارتباط سرگرم کننده، خنده دار یا مضحک است که در افراد احساسات مثبت به وجود می آورد و به طور کلی به هر چیزی که باعث خنده شود، نسبت می دهند (شاهین، ۲۰۲۱). انجمن روان شناسی آمریکا (۲۰۱۳) شوخ طبعی را نوعی مکانیسم دفاعی تعریف می کند که بر جنبه های سرگرم کننده و خنده دار و موقعیت استرس آور و متعارض تمرکز دارد. شوخ طبعی چهار سبک اصلی دارد: پیونددهنده و خودفزاینده (گروه هماهنگ)، و خودکاهنده و خودپرخاشگرانه (گروه ناهماهنگ). شوخ طبعی خودفزاینده به معنای استفاده از طنز برای کنار آمدن با استرس و دیدن جنبه های کمیک زندگی است (استریک، ۲۰۲۱). شوخ طبعی پیونددهنده نیز برای بهبود تعاملات میان فردی به کار می رود. افراد با این سبک، با گفتن حرف های بامزه، سرگرم کردن دیگران و کاهش تنش ها، به تسهیل روابط کمک می کنند (اصغری ابراهیم آباد و همکاران، ۱۳۹۹). شوخ طبعی پرخاشگرانه برای برتری جویی و ارضای احساسات، به شکلی نامناسب از نظر اجتماعی به کار می رود. در مقابل، شوخ طبعی خودکاهنده شامل تمسخر خود برای خنداندن دیگران است (کورتولو، ۲۰۱۹). همه انواع شوخ طبعی به یک اندازه مؤثر نیستند. تحقیقات نشان داده اند که فقط شوخ طبعی مثبت (یعنی شوخ طبعی سرگرم کننده، دلسوزانه، بردبار و خیرخواهانه) در برابر تأثیر عواطف منفی نقش محافظت کننده دارد، نه شوخ طبعی منفی (یعنی خندیدن به شرایط با روش های خصمانه و از موضع برتر) (سامسون و گروس، ۲۰۱۲). فرجی و کرابی (۱۳۹۷)، در تحقیقات خود نشان دادند، شوخ طبعی باعث بهبود کیفیت در رابطه زناشویی می شود. یو و همکاران (۲۰۱۷) نیز در مطالعه خود نشان دادند، میان شوخ طبعی و رضایت از زندگی رابطه معنادار و مثبت وجود دارد. مطالعات نوزاکی و گراس (۲۰۲۵)، برانیکا و همکاران (۲۰۱۹) و والکر و همکاران (۲۰۲۵) نشان می دهند که میان تنظیم هیجان بیرونی و سبک شوخ طبعی، همبستگی وجود دارد.

رضایت از زندگی در زوجین از مؤلفه های کلیدی در پیشرفت فردی و خانوادگی به شمار می رود و نقش مهمی در سلامت روانی و ثبات هیجانی خانواده دارد (ماله میر و همکاران، ۱۳۹۹). با وجود پژوهش های گسترده، همچنان نیاز به بررسی رضایت از زندگی در بستری تعاملی و با در نظر گرفتن عوامل هیجانی و بین فردی احساس می شود. رضایت از زندگی پدیده ای پیچیده است که تک عاملی قابل توضیح نیست و ابعاد هیجانی نقش مهمی در آن دارند؛ بی توجهی به آنها، مدل های تبیینی را ناقص می کند (کاظمی حقیقی و کاظمی حقیقی، ۲۰۲۱). مطالعات قبلی به طور مجزا به بررسی راهبردهای تنظیم هیجان درون فردی (گروس و تامپسون، ۲۰۰۷) و شوخ طبعی (سامسون و گروس، ۲۰۱۲) در رضایت زناشویی پرداخته اند، اما ادبیات پژوهشی با سه کمبود مواجه است: اول، نادیده گرفتن سازوکارهای تنظیم هیجان بیرونی همسر (زکی، ۲۰۲۰؛ تورلیوک و جیتارو، ۲۰۱۹)؛ دوم، فقدان مدل های یکپارچه برای تبیین تعامل پویای تنظیم هیجان بیرونی همسر و سبک های شوخ طبعی در پیش بینی رضایت از زندگی (والکر و همکاران، ۲۰۲۵)؛ و سوم، ناشناخته ماندن سازوکارهای میانجی که از طریق آنها تنظیم هیجان بیرونی همسر، به واسطه سبک های شوخ طبعی، بر رضایت از زندگی تأثیر می گذارد (یو و همکاران، ۲۰۱۷؛ دمیر و آیدین، ۲۰۲۵). لذا، این پژوهش با پرکردن شکاف های پیشین، به دنبال تحقق سه پیشرفت نظری به هم پیوسته است: نخست، با معرفی تنظیم هیجان بیرونی همسر به عنوان متغیر پیش بین کلیدی، چارچوب نظری زکی (۲۰۲۰) در حوزه تنظیم هیجان بین فردی را از حیطه عمومی به بافت زناشویی تعمیم می دهد. دوم، با آزمون نقش میانجی سبک های شوخ طبعی،

سازوکارهای رفتاری-هیجانی ناشناخته‌ای را آشکار می‌سازد که از طریق آنها تعاملات زوجین به ارتقای رضایت از زندگی منجر می‌شود؛ رویکردی که پاسخی مستقیم به خلأ شناسایی شده توسط کنکباد و همکاران (۲۰۲۱) محسوب می‌شود. سوم، با ارائه نخستین مدل ترکیبی در جمعیت ایرانی، این سازه‌ها را در چارچوبی علمی و برپایه یافته‌های دمیر و آیدین (۲۰۲۵) و والکر و همکاران (۲۰۲۵) تلفیق نموده و درکی جامع‌تر از پویایی‌های هیجانی مؤثر بر رضایت از زندگی ارائه می‌دهد. ازمنظر عملیاتی، یافته‌های این پژوهش با هدف بهبود روابط زناشویی و ارتقا کیفیت زندگی مشترک، برای مشاوران، روان‌شناسان و پژوهشگران کاربرد دارد. این مطالعه به بررسی توانایی تنظیم هیجان بیرونی همسر در تبیین و پیش‌بینی رضایت از زندگی در افراد متأهل می‌پردازد. همچنین، نقش میانجی سبک‌های شوخ‌طبعی در رابطه بین تنظیم هیجان بیرونی همسر و رضایت از زندگی مورد کنکاش قرار می‌گیرد. درنهایت، برازش مدل مفهومی تحقیق با داده‌های جمع‌آوری شده مورد سنجش قرار خواهد گرفت (شکل ۱).



شکل ۱. مدل فرضی پژوهش

• روش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از حیث شیوه اجرا، توصیفی-همبستگی با بهره‌گیری از رویکرد مدلیابی معادلات ساختاری (SEM) بود. جامعه آماری شامل کلیه معلمان متأهل شاغل در شهر زنجان در سال ۱۴۰۳ بود. پیش از آغاز پژوهش، مجوزهای لازم از اداره کل آموزش و پرورش استان زنجان اخذ شد و پس از هماهنگی‌های مربوطه، نمونه‌گیری انجام گردید. در این پژوهش، نمونه‌گیری به روش خوشه‌ای تصادفی چندمرحله‌ای صورت گرفت؛ بدین صورت که از میان نواحی آموزشی و پرورش شهر زنجان، ناحیه ۲ به عنوان خوشه اصلی انتخاب شد و از این ناحیه، ۱۲ مدرسه به صورت تصادفی انتخاب گردید که شامل ۴ مدرسه ابتدایی، ۴ مدرسه متوسطه اول و ۴ مدرسه متوسطه دوم بود تا تنوع مقاطع تحصیلی در نمونه رعایت شود. سپس تمامی معلمان متأهل شاغل در این مدارس که واجد شرایط ورود به مطالعه بودند، به عنوان نمونه انتخاب شدند. لینک پرسشنامه‌ها به صورت آنلاین و از طریق پیام‌رسان داخلی شاد از طریق مدیران مدارس برای این افراد ارسال شد. پیش از پاسخ‌گویی، هدف و اهمیت پژوهش برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و رضایت آگاهانه از آنان اخذ گردید. ملاک‌های ورود به مطالعه شامل تأهل، نبود ابتلا به اختلال‌های روان‌شناختی و نبود مصرف داروهای روان‌پزشکی (براساس خوداظهاری) بود و معیار خروج، نبود تمایل به مشارکت یا پاسخ‌دهی ناقص به پرسشنامه در نظر گرفته شد. با توجه به اینکه حداقل حجم نمونه توصیه‌شده برای تحلیل معادلات ساختاری ۲۰۰ نفر است (شوماخر و لوماکس، ۲۰۱۰)، در این پژوهش تعداد ۲۹۳ نفر به عنوان نمونه نهایی انتخاب شدند تا اعتبار بیرونی مطالعه افزایش یابد. در اجرای پژوهش، کلیه ملاحظات اخلاقی مطابق با دستورالعمل‌های کمیته اخلاق پژوهشی رعایت شد؛ مشارکت کاملاً داوطلبانه بود و اطلاعات شرکت‌کنندگان به صورت محرمانه و ناشناس جمع‌آوری و صرفاً برای اهداف علمی مورد استفاده قرار گرفت. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۷ و Smart PLS نسخه ۴ انجام شد.

• ابزارها

الف) مقیاس رضایت از زندگی ریورساید (Riverside life satisfaction scale-RLSs): این مقیاس توسط مارگولیس و همکاران (۲۰۱۹) طراحی و طی سه مطالعه روی افراد مجرد و متأهل در بازه سنی ۱۸ تا ۷۰ ساله اعتباریابی شده است. این مقیاس شامل

یک عامل بوده و دارای ۶ ماده در طیف لیکرت ۷ درجه‌ای است. نمره‌گذاری آن بدین صورت است که کاملاً مخالفم با نمره ۱ تا کاملاً موافقم با امتیاز ۶ نمره‌گذاری می‌شود و ماده‌های ۲، ۴ و ۶ نیز به صورت معکوس است. نمره بالا در این مقیاس نشان از رضایت از زندگی بالا در فرد است. اعتبار این مقیاس با بررسی همسانی درونی (آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۳) و آزمون مجدد با فاصله دوهفته‌ای ($r=0/90$) در حد بسیار مطلوبی گزارش شده است. از ویژگی‌های منحصر به فرد این ابزار می‌توان به این اشاره کرد که ماده‌های معکوس در آن طوری طراحی شده‌اند که فاقد فعل منفی بوده و به طور غیرمستقیم و بدون سوگیری، رضایت از زندگی را در فرد مورد سنجش قرار می‌دهد (مارگولیس و همکاران، ۲۰۱۹). روایی و اعتبار این مقیاس طی پژوهشی که توسط عباسی و همکاران (۱۴۰۴) روی ۲۲۸ فرد متأهل انجام شد، مورد تأیید قرار گرفت که طی آن آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۰ محاسبه شد. همچنین، ویژگی‌های روانسجی این مقیاس طی مطالعه‌ای توسط تنهای رشوانلو و همکاران (۱۴۰۴) بر ۲۲۰ دانشجوی مورد مطالعه قرار گرفت و روایی و اعتبار آن تأیید شد (آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۸). در پژوهش حاضر نیز، همسانی درونی این ابزار با روش آلفای کرونباخ به مقدار ۰/۷۹ برآورد شد.

ب) مقیاس تنظیم هیجان بیرونی زوجین (couples extrinsic emotion regulation scale-CEER): تدوین و اعتباریابی مقیاس تنظیم هیجان بیرونی زوجین (CEER) توسط کنکیاد و همکاران (۲۰۲۱) انجام شده است. نسخه نهایی ۱۲ ماده دارد که ۶ ماده مربوط به تنظیم هیجان بیرونی مثبت (CEER+) و ۶ ماده با تنظیم هیجان بیرونی منفی (CEER-) ارتباط دارد؛ علاوه بر این، تنظیم مقیاس حاضر براساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از هرگز (۱) تا همیشه (۵) انجام شده و ماده‌هایی که با تنظیم هیجان بیرونی منفی همسر در ارتباط هستند، به شکل معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. در نهایت مقیاس تنظیم هیجان بیرونی به همراه مقیاس رضایت از رابطه و مقیاس سازگاری زوجی میان ۵۲۸ نفر که متأهل و اهل شیلی بودند، در فضای اینترنت و به صورت آنلاین اجرا شد (کنکیاد و همکاران، ۲۰۲۱). براساس نتیجه تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی وجود دو عامل (CEER+) و (CEER-) تأیید شد؛ علاوه بر این، فاکتورهای CEER+ و CEER- سازگاری درونی خوبی را نشان دادند (به ترتیب $\alpha=0/79$ ، $\omega=0/80$ و $\alpha=0/85$ ، $\omega=0/85$). شاخص‌های تشخیصی عوامل نیز در حد عالی بود (CEER+ = ۰/۵۵ و CEER- = ۰/۶۳). در مطالعه عباسی (۱۴۰۲)، این مقیاس برای نخستین بار به فارسی ترجمه شد و ویژگی‌های روانسجی آن روی افراد متأهل مورد مطالعه قرار گرفت. در این مطالعه ضمن تأیید ساختار دوعاملی مقیاس تنظیم هیجان بیرونی همسر، همسانی درونی آن با روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۳ محاسبه گردید. در مطالعه حاضر نیز همسانی درونی تنظیم هیجان بیرونی مثبت با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ و این مقدار برای تنظیم هیجان بیرونی منفی، ۰/۹۴ برآورد شد.

ج) پرسشنامه سبک‌های شوخ طبعی (humor styles questionnaire- HSQ): پرسشنامه سبک‌های شوخ طبعی مارتین و همکاران (۲۰۰۳)، یک آزمون مداد کاغذی ۳۲ ماده‌ای است که جهت ارزیابی چهار سبک شوخ طبعی شامل پیونددهنده، خودارزنده‌سازانه، پرخاشگریانه و خودشکنانه ساخته شده است. هر زیرمقیاس این ابزار ۸ ماده دارد و آزمودنی در مقیاس ۷ درجه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۷) به هر ماده پاسخ می‌دهد. آلفای کرونباخ این مقیاس توسط نویسندگان در نمونه ۱۱۰۵ نفری کانادایی و در بازه سنی ۱۸ تا ۸۷ ساله، برای سبک شوخ طبعی پیوندجویانه ۰/۸۰، سبک شوخ طبعی خودارزنده‌سازانه ۰/۸۱، سبک شوخ طبعی پرخاشگریانه ۰/۷۷ و سبک شوخ طبعی خودتحقیرگریانه ۰/۸۰ گزارش شده است. اعتبار بازآزمایی این پرسشنامه نیز پس از بررسی ۱۷۹ دانشجوی میان ۰/۸۰ تا ۰/۸۵ به دست آمد. روایی این پرسشنامه با اجرای هم‌زمان سایر پرسشنامه‌ها در حوزه شوخ طبعی بررسی و در سطح مناسبی گزارش شد (مارتین و همکاران، ۲۰۰۳). در مطالعه نیاکروبی و همکاران (۱۳۸۷) ضریب بازآزمایی پس از ۳ هفته برای سبک‌های مختلف پیونددهنده، خودارزنده‌سازانه، پرخاشگریانه و خودتحقیرگریانه به ترتیب برابر با ۰/۷۴، ۰/۷۵، ۰/۵۸ و ۰/۶۵ بوده و آلفای کرونباخ برای سبک‌ها به ترتیب برابر با ۰/۷۸، ۰/۷۷، ۰/۵۴ و ۰/۶۸ بود. در مطالعه حاضر نیز همسانی درونی تنظیم هیجان بیرونی مثبت و منفی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد.

• یافته‌ها

شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر ۲۹۳ نفر بودند که شامل ۶۵ درصد زن (۱۹۱ نفر) و ۳۵ درصد مرد (۱۰۲ نفر) می‌شد. میانگین سنی افراد نمونه ۳۸/۰۸، با انحراف معیار ۸/۹۹ بود. بیشترین سهم از نظر مدرک تحصیلی به کارشناسی ارشد اختصاص داشت که برابر ۳۹ درصد بود. میانگین مدت زمان تأهل ۱۲/۲۶ با انحراف معیار ۸/۹۰ بود و از این نظر بیشتر افراد در ۵ سال اول ازدواج خود قرار

داشتند (۲۴ درصد). همچنین مشخص شد که ۶۷ درصد شرکت‌کنندگان دارای فرزند بودند که اکثریت با تعداد ۱ فرزند بود. جدول ۱، شاخص‌های توصیفی و ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی و ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشدگی	۱	۲	۳	۴	۵
۱-تنظیم هیجان بیرونی مثبت	۲۳/۰۳	۵/۲۸	-۱/۰۳	۰/۸۵	-				
۲-تنظیم هیجان بیرونی منفی	۱۱/۵۸	۶/۷۷	۱/۴۱	۰/۷۶	-۰/۵۰**	-			
۳-سبک شوخ‌طبعی پیونددهنده	۳۵/۴۹	۱۰/۳۲	-۰/۴۰	-۰/۲۴	۰/۳۵**	-۰/۳۹**	-		
۴-سبک شوخ‌طبعی پرخاشگرانه	۲۳/۱۶	۱۰/۷۸	۱/۳۸	۱/۴۳	-۰/۴۰**	۰/۵۱**	-۰/۵۲**	-	
۵-رضایت از زندگی	۲۵/۴۰	۷/۵۰	-۰/۲۸	-۰/۰۳	۰/۶۰**	-۰/۶۰**	۰/۵۸**	-۰/۶۳**	-

طبق جدول ۱، میزان کجی و کشیدگی اکثر ماده‌ها تقریباً در بازه ± ۲ بود که نشان داد که انحراف شدیدی در توزیع آنها از حالت نرمال وجود ندارد؛ همچنین مشخص گردید که میانگین رضایت از زندگی در بین شرکت‌کنندگان برابر ۲۵/۴۰ با انحراف معیار ۷/۵ بود که از حد متوسط کمی بالاتر است. میانگین و انحراف معیار نمرات تنظیم هیجان بیرونی همسر مثبت به ترتیب برابر ۲۳/۰۳ و ۵/۲۸ بود و این مقادیر برای تنظیم هیجان بیرونی همسر منفی به ترتیب برابر ۱۱/۵۸ و ۶/۷۷ بود که نشان داد بیشتر شرکت‌کنندگان تمایل به تنظیم هیجان بیرونی همسر به شکل مثبت دارند. از نظر سبک‌های شوخ‌طبعی نیز میانگین و انحراف معیار سبک شوخ‌طبعی پیونددهنده ۳۵/۴۹ و ۱۰/۳۲ و برای سبک شوخ‌طبعی پرخاشگرانه این مقادیر برابر ۲۵/۴۰ و ۷/۵ بود که بیانگر ترجیح افراد به استفاده از سبک شوخ‌طبعی پیونددهنده در رابطه زناشویی است. برای بررسی برازش مدل‌های اندازه‌گیری، سه معیار مورد بررسی قرار می‌گیرند که عبارتند از: الف) اعتبار، ب) روایی همگرا و ج) روایی واگرا (داوری و رضازاده، ۱۳۹۲: ۸۶). جهت بررسی اعتبار از ضریب آلفای کرونباخ و اعتبار ترکیبی و جهت بررسی روایی همگرا از شاخص میانگین واریانس استخراج‌شده (AVE) استفاده شد (جدول ۲).

جدول ۲. بررسی روایی و اعتبار مدل

سازه	ضریب آلفای کرونباخ (a) > ۰/۷	اعتبار ترکیبی (CR) > ۰/۷	میانگین واریانس استخراجی > ۰/۵ (AVE)
۱-تنظیم هیجان بیرونی مثبت	۰/۸۸	۰/۹۱	۰/۶۳
۲-تنظیم هیجان بیرونی منفی	۰/۹۴	۰/۹۵	۰/۷۶
۳-سبک شوخ‌طبعی پیونددهنده	۰/۸۶	۰/۸۹	۰/۵۰
۴-سبک شوخ‌طبعی پرخاشگرانه	۰/۸۶	۰/۸۹	۰/۵۱
۵-رضایت از زندگی	۰/۷۹	۰/۸۵	۰/۵۰

طبق برون‌داد جدول ۲ مشخص گردید که کلیه متغیرها از اعتبار کافی برخوردار هستند. از نظر شاخص AVE همه متغیرها در محدوده قابل قبول ($> ۰/۵$) قرار دارند. (فورنل و لارکر، ۱۹۸۱؛ لام، ۲۰۱۲). برای بررسی روایی واگرایی مدل نیز از شاخص HTMT (بارهای عاملی متقابل) استفاده شد. این معیار توسط هنسلر و همکاران (۲۰۱۵) برای ارزیابی روایی واگرا ارائه شده است. در این روش میزان همبستگی بین شاخص‌های یک سازه با همبستگی آنها با سازه‌های دیگر مقایسه می‌شود (هنسلر و همکاران، ۲۰۱۵). جدول ۳ مقادیر شاخص HTMT برای سازه‌های پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۳. بررسی روایی واگرا در مدل پژوهش

شوخی‌طبعی پیونددهنده	تنظیم هیجان بیرونی مثبت	تنظیم هیجان بیرونی منفی	رضایت از زندگی	شوخی‌طبعی پرخاشگرانه
-				
۰/۴۶	-			
۰/۵۶	۰/۵۵	-		
۰/۷۵	۰/۷۲	۰/۷۰	-	
۰/۶۱	۰/۴۰	۰/۴۳	۰/۷۱	-

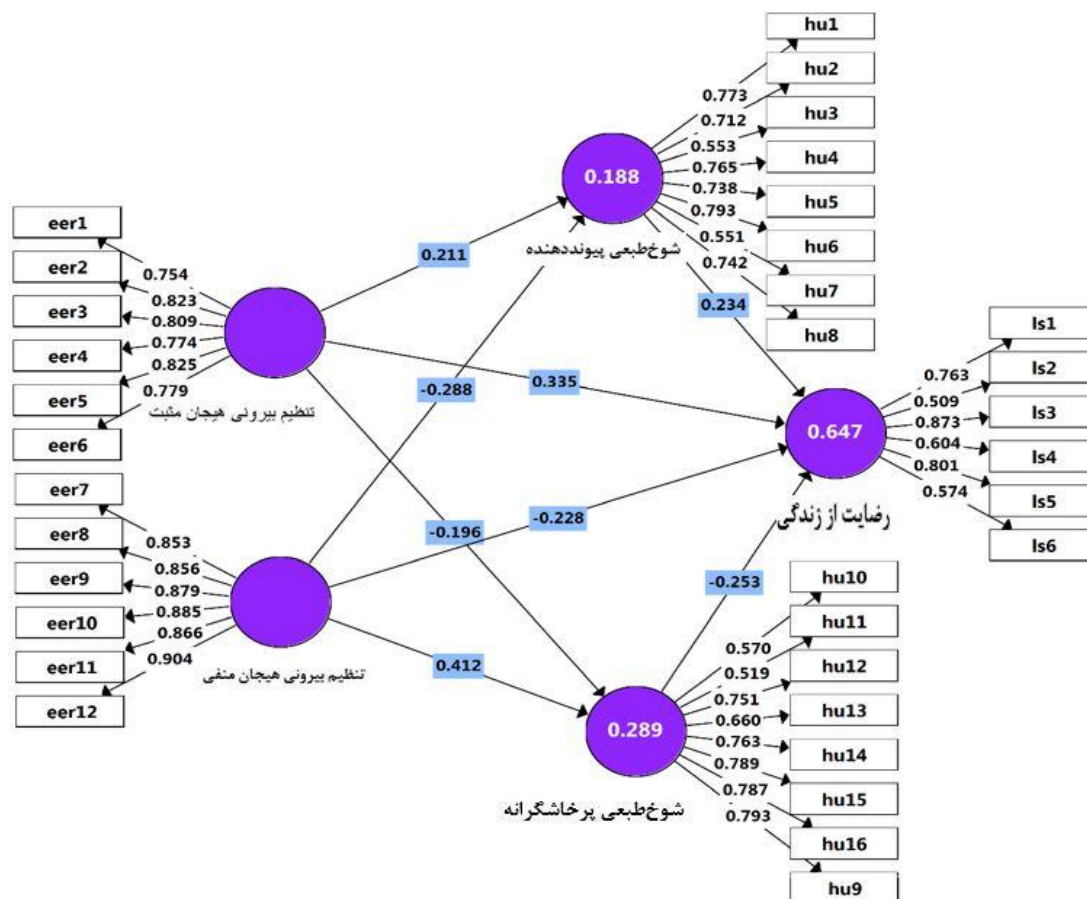
حد مجاز معیار HTMT میزان ۰/۸۵ تا ۰/۹ است. اگر مقادیر این معیار کمتر از ۰/۹ باشد روایی واگرا قابل قبول است (هنسلر و همکاران، ۲۰۱۵). طبق جدول ۳، مقادیر شاخص HTMT نشان می‌دهد که مدل پژوهش از روایی واگرای مطلوبی برخوردار است. بررسی مدل ساختاری نیز از طریق بررسی معیار R^2 و معیار Q^2 انجام شد. (جدول ۴)

جدول ۴. معیارهای بررسی مدل ساختاری

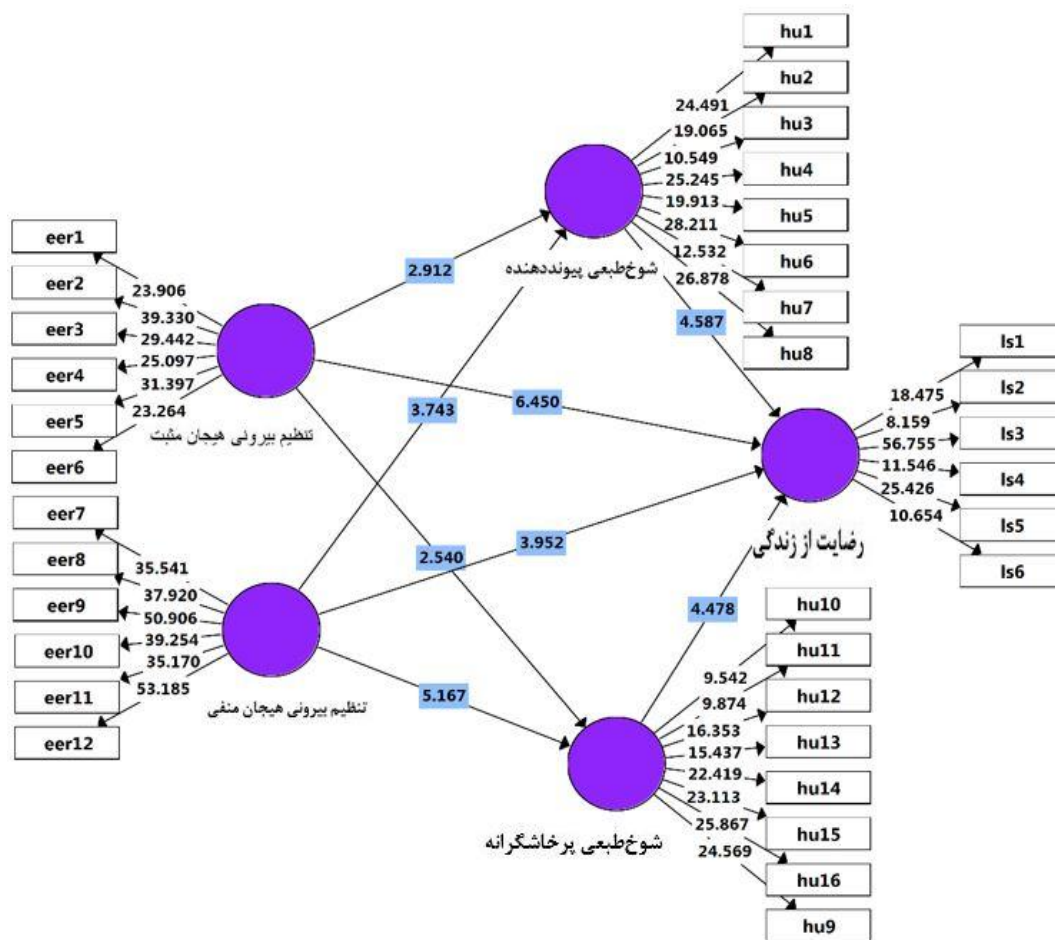
سازه درون‌زا	R^2	Q^2
رضایت از زندگی	۰/۶۵	۰/۲۹
سبک شوخ‌طبعی پیونددهنده	۰/۱۹	۰/۱۸
سبک شوخ‌طبعی پرخاشگرانه	۰/۲۹	۰/۰۸

هنسلر و همکاران (۲۰۰۹) در مورد شدت قدرت پیش‌بینی مدل (Q^2) در مورد سازه‌های درون‌زا سه مقدار ۰/۰۲، ۰/۱۵ و ۰/۳۵ را به‌عنوان قدرت پیش‌بینی کم، متوسط و قوی تعیین نموده‌اند. در صورتی که مقدار این معیار صفر و یا کمتر از صفر شود، مدل احتیاج به اصلاح دارد. با توجه به نتایج جدول شماره (۴)، مقدار Q^2 متغیرهای در حد متوسط و ضعیف است. ضرایب R^2 مربوط به متغیرهای پنهان درون‌زای (وابسته) مدل است و نشان‌دهنده تأثیر یک متغیر برون‌زا بر یک متغیر درون‌زا است و سه مقدار ۰/۱۹، ۰/۳۳ و ۰/۶۷ به‌عنوان مقدار ملاک برای مقادیر ضعیف، متوسط و قوی R^2 در نظر گرفته می‌شوند. هرچه مقدار R^2 مربوط به سازه‌های درون‌زای یک مدل بیشتر باشد، نشان از برازش بهتر مدل است (هنسلر و همکاران، ۲۰۰۹). با توجه به نتایج جدول شماره (۴)، مقدار R^2 متغیرهای در حد متوسط و ضعیف است. سومین معیار بررسی برازش مدل ساختاری، اندازه تأثیر f^2 است. این معیار شدت رابطه میان سازه‌های مدل را تعیین می‌کند و مقادیر ۰/۰۲، ۰/۱۵ و ۰/۳۵ به‌ترتیب نشان از اندازه تأثیر کوچک، متوسط و بزرگ یک سازه بر سازه دیگر است که در این پژوهش در سطح متوسط بود. معیارهای SRMR با مقدار ($< ۰/۰۹$) و GOF با مقدار (۰/۳۶)، براساس دسته‌بندی وتزلس و همکاران (۲۰۰۹) حاکی از برازش قوی مدل کلی تحقیق هستند.

در ادامه بارهای عاملی و ضرایب مسیر و مقادیر t متناظر ارائه می‌گردد (شکل ۱ و ۲).



شکل ۱. بارهای عاملی متغیرها در حالت تخمین استاندارد

شکل ۲. مقادیر t روابط مدل اصلی پژوهش

شکل ۱ و ۲ نشان می‌دهد که اکثر بارهای عاملی بزرگ‌تر از ۰/۵ است و در نتیجه برازش مدل مناسب است. مقادیر t برای بارهای عاملی بزرگ‌تر از ۱/۹۶ است؛ لذا اکثر بارهای عاملی از نظر آماری معنادار هستند و تنها چند مورد از نشانگرهای مربوط به سبک‌های شوخ‌طبعی در حد ضعیف بودند که نیازمند بررسی بیشتر است.

جدول ۵ و ۶ روابط مستقیم و غیرمستقیم متغیرها و ضرایب مسیر را نشان می‌دهد.

جدول ۵. بررسی روابط مستقیم متغیرهای تحقیق

سازه ملاک	ضریب مسیر (β)	مقدار t	سطح معناداری	F^2
تنظیم هیجان بیرونی مثبت ← سبک شوخ‌طبعی پرخاشگرانه	-۰/۲۰	۲/۵۴	۰/۰۱۰	۰/۰۴۱
تنظیم هیجان بیرونی مثبت ← رضایت از زندگی	۰/۳۴	۶/۴۵	۰/۰۰۱	۰/۲۳
تنظیم هیجان بیرونی مثبت ← سبک شوخ‌طبعی پیونددهنده	۰/۲۱	۲/۹۱	۰/۰۰۱	۰/۰۴
تنظیم هیجان بیرونی منفی ← سبک شوخ‌طبعی پرخاشگرانه	۰/۴۱	۵/۱۷	۰/۰۰۱	۰/۱۸
تنظیم هیجان بیرونی منفی ← رضایت از زندگی	-۰/۲۳	۳/۹۵	۰/۰۰۱	۰/۰۹
تنظیم هیجان بیرونی منفی ← سبک شوخ‌طبعی پیونددهنده	-۰/۲۹	۳/۷۴	۰/۰۰۱	۰/۰۸
سبک شوخ‌طبعی پرخاشگرانه ← رضایت از زندگی	-۰/۲۵	۴/۴۸	۰/۰۰۱	۰/۱۱
سبک شوخ‌طبعی پیونددهنده ← رضایت از زندگی	۰/۲۳	۴/۵۹	۰/۰۰۱	۰/۱۱

جدول ۶. روابط غیرمستقیم متغیرهای پژوهش

سازه ملاک	ضریب مسیر (β)	مقدار t	سطح معناداری
تنظیم هیجان بیرونی مثبت ← سبک شوخ‌طبعی پرخاشگرانه ← رضایت از زندگی	۰/۰۵	۲/۱۰	۰/۰۳۷
تنظیم هیجان بیرونی منفی ← سبک شوخ‌طبعی پرخاشگرانه ← رضایت از زندگی	-۰/۱۰	۳/۵۰	۰/۰۰۱
تنظیم هیجان بیرونی مثبت ← سبک شوخ‌طبعی پیونددهنده ← رضایت از زندگی	۰/۰۵	۲/۲۳	۰/۰۲۶
تنظیم هیجان بیرونی منفی ← سبک شوخ‌طبعی پیونددهنده ← رضایت از زندگی	-۰/۰۷	۲/۷۸	۰/۰۰۶

با توجه به جداول ۵ و ۶ مشخص گردید که رضایت از زندگی توسط تنظیم هیجان بیرونی مثبت و منفی پیش‌بینی می‌گردد. همچنین مشخص شد که بین تنظیم هیجان بیرونی مثبت و سبک شوخ‌طبعی پیونددهنده رابطه مثبت و معنادار برقرار است. رابطه تنظیم هیجان بیرونی منفی و سبک شوخ‌طبعی پرخاشگرانه نیز معنادار است. نقش میانجی سبک‌های شوخ‌طبعی در رابطه تنظیم هیجان بیرونی همسر با رضایت از زندگی تأیید شد. همچنین در بررسی‌های تکمیلی مشخص گردید اثرات مستقیم متغیرهایی چون تعداد فرزند، مدت تأهل و تحصیلات بر رضایت از زندگی معنادار نبود ($p > 0.05$). در مقایسه نقش تعدیل‌گر برای جنسیت در رابطه بین تنظیم هیجان بیرونی همسر و رضایت از زندگی در بین زنان و مردان با استفاده از تحلیل چندگروهی (PLS-MGA)، مشخص گردید که تفاوت معناداری بین گروه‌های مردان و زنان وجود ندارد ($p > 0.05$).

• بحث

این پژوهش با هدف الگویابی روابط ساختاری پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس تنظیم هیجان بیرونی با نقش میانجی سبک‌های شوخ‌طبعی در افراد متأهل انجام شد. یافته‌ها نشان داد میان تنظیم هیجان بیرونی مثبت و رضایت از زندگی رابطه‌ای مثبت و معنادار، و میان تنظیم هیجان بیرونی منفی و رضایت از زندگی رابطه‌ای منفی و معنادار وجود دارد. این نتایج با یافته‌های شهید و کازمی (۲۰۱۶)، مازوکا و همکاران (۲۰۱۹)، وانگ و همکاران (۲۰۱۹)، فرای و همکاران (۲۰۲۰)، کنکیاد و همکاران (۲۰۲۱)، والکر و همکاران (۲۰۲۵)، دمیر و آیدین (۲۰۲۵) و دهقانی بنادکی (۱۴۰۱) همسو است. در این مطالعات نیز تأکید شده است که تنظیم هیجان بیرونی در افراد متأهل موجب افزایش رضایت از زندگی می‌شود. علت این امر آن است که تنظیم هیجان، عاملی کلیدی و تعیین‌کننده در عملکرد مؤثر فرد و بهزیستی روانی او محسوب می‌شود و نقش اساسی در سازگاری با رویدادهای استرس‌زای زندگی دارد، که در نهایت بر کیفیت کلی زندگی فرد تأثیر می‌گذارد (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۲).

تنظیم هیجان بیرونی (EER) ممکن است نه تنها برای دریافت‌کننده بلکه برای ارائه‌دهنده نیز سودمند باشد (مونگرین و همکاران، ۲۰۱۸؛ نیون و همکاران، ۲۰۱۲)؛ به‌طوری‌که فرد ارائه‌دهنده ممکن است احساس غرور یا رضایت از ایفای نقش حمایتی تجربه کند. این تأثیر مطلوب با این فرض هم‌خوان است که تعاملات مثبت با دیگران، راهی برای بازیابی و تقویت منابع ذهنی و کاهش فشار روانی محسوب می‌شود (هابفال، ۱۹۸۹). از آنجا که تنظیم هیجان بیرونی نوعی مکانیسم حمایت اجتماعی است (کو و همکاران، ۲۰۲۰؛ دبروت و همکاران، ۲۰۱۳)، پیوند میان افراد را تقویت کرده و با بهزیستی هیجانی رابطه دارد (ویلیامز و همکاران، ۲۰۱۸).

رابطه مثبت تنظیم هیجان بیرونی مثبت با رضایت از زندگی را می‌توان با تقویت پیوندهای عاطفی و حمایت متقابل بین همسران تبیین کرد. ایجاد حس تعلق و امنیت روانی، منابع ذهنی فرد را افزایش داده و سازگاری با چالش‌ها را تسهیل می‌کند (هابفال، ۱۹۸۹). در مقابل، تنظیم هیجان بیرونی منفی با ایجاد تنش و تضعیف اعتماد (دبروت و همکاران، ۲۰۱۳)، منابع روانی را تحلیل برده و بازخوردهای منفی در روابط ایجاد می‌کند. فعال‌سازی شوخ‌طبعی، هیجان مثبت را تنظیم کرده و انعطاف‌پذیری شناختی را افزایش می‌دهد (کو و همکاران، ۲۰۲۰) و در نتیجه به ارزیابی مثبت‌تر از کیفیت زندگی می‌انجامد. بنابراین، جهت‌گیری هیجانی مثبت در تعاملات زناشویی نقشی کلیدی در پایداری رضایت از زندگی دارد.

همچنین نتایج نشان داد میان سبک شوخ‌طبعی پیونددهنده (affiliative style of humor) و رضایت از زندگی در افراد متأهل رابطه‌ای مثبت و معنادار وجود دارد، در حالی که سبک شوخ‌طبعی پرخاشگرانه با رضایت از زندگی رابطه‌ای منفی و معنادار دارد. این یافته با نتایج نوزاکی و گراس (۲۰۲۵)، یو و همکاران (۲۰۱۷)، هوآنگ و لی (۲۰۱۹)، برانیکا و همکاران (۲۰۱۹)، والکر و همکاران (۲۰۲۵) و فرجی و کرای (۱۳۹۷) همسو است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت شوخ‌طبعی به‌عنوان ابزاری برای مقابله با تنش، نقش مهمی در ارتقای سلامت روانی دارد. سطح بالای شوخ‌طبعی، اشتیاق فرد را برای مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی افزایش داده و به شکل‌گیری و تقویت تعاملات اجتماعی کمک می‌کند (سواری و فرزادی، ۱۴۰۰). در این میان، شوخ‌طبعی پیونددهنده روابط را شادتر می‌سازد، بدون آنکه آسیبی به دیگری وارد کند. این نوع شوخ‌طبعی، بهزیستی را ارتقا داده، تعارضات را کاهش می‌دهد، ارتباطات را تقویت کرده و جذابیت فردی را افزایش می‌دهد (مارتین و همکاران، ۲۰۰۳). درمقابل، شوخ‌طبعی پرخاشگرانه که با تحقیر دیگران همراه است، منجر به اضطراب، استرس و افسردگی

بیشتر می‌شود. اگرچه ممکن است راهی برای تخلیه هیجانات منفی باشد، اما احساسات مثبت پایداری ایجاد نکرده و رضایت از زندگی را کاهش می‌دهد (گلستانه، ۱۳۹۱).

شوخ‌طبعی هریک از همسران نسبت به دیگری، احساس نزدیکی و صمیمیت را افزایش می‌دهد. درک نگرش مثبت و گشاده‌رویی همسر در فرآیند شوخ‌طبعی، به اشتراک هیجانات مثبت منجر می‌شود. استمرار چنین تعاملاتی، کیفیت رابطه زناشویی را ارتقا داده و از طریق بهبود وضعیت هیجانی، به افزایش رضایت از زندگی می‌انجامد.

علاوه بر این، نتایج تحلیل مسیر نشان داد تنظیم هیجان بیرونی با سبک‌های شوخ‌طبعی رابطه‌ای مثبت دارد. این یافته با پژوهش‌های نوزاکی و گراس (۲۰۲۵)، برانیکا و همکاران (۲۰۱۹) و والکر و همکاران (۲۰۲۵) هم‌خوان است. همبستگی مثبت بین این دو متغیر را می‌توان ناشی از نقش مکمل آنها در مدیریت تعاملات اجتماعی و هیجانی دانست. شوخ‌طبعی، به‌ویژه انواع سازگارانه آن (مانند شوخی پیوندجویانه یا خودتقویتی)، ابزاری کارآمد برای تعدیل تنش‌های هیجانی و تسهیل ارتباطات بین فردی است (نوزاکی و گراس، ۲۰۲۵).

زمانی که افراد از تنظیم هیجان بیرونی مثبت (مانند حمایت عاطفی یا بازسازی هیجان همسر) استفاده می‌کنند، هم‌زمان ممکن است از شوخ‌طبعی به‌عنوان راهبردی انطباقی بهره‌گیرند. شوخ‌طبعی با کاهش جدیت موقعیت‌های تنش‌زا و ایجاد فضای مثبت، به تقویت همبستگی عاطفی کمک می‌کند (برانیکا و همکاران، ۲۰۱۹). این فرایند نشان می‌دهد شوخ‌طبعی بخشی از فرآیند آگاهانه تنظیم هیجان در روابط است که انعطاف‌پذیری شناختی و توانایی بازتعریف چالش‌ها را افزایش می‌دهد (والکر و همکاران، ۲۰۲۵). در نتیجه، تعاملات هیجانی مثبت ناشی از تنظیم هیجان بیرونی، زمینه‌ای امن برای بروز شوخ‌طبعی فراهم می‌سازد. این چرخه متقابل، با تقویت تاب‌آوری رابطه، هم به بهبود تنظیم هیجان و هم به غنی‌سازی سبک‌های شوخ‌طبعی سازنده منجر می‌شود.

همچنین نتایج نشان داد سبک‌های شوخ‌طبعی نقش میانجی در رابطه میان تنظیم هیجان بیرونی همسر و رضایت از زندگی ایفا می‌کنند. این نقش میانجی را می‌توان در چارچوب مدل دوگانه عملکرد شوخ‌طبعی در تعاملات زناشویی تبیین کرد. تنظیم هیجان بیرونی مثبت (مانند حمایت عاطفی) فضایی امن برای فعال‌سازی شوخ‌طبعی‌های سازگارانه (مانند شوخی پیوندجویانه) فراهم می‌کند. این سبک‌ها با کاهش تنش‌ها و بازتعریف چالش‌ها به عنوان موقعیت‌های قابل‌مدیریت (فردریکسون، ۲۰۰۱)، انعطاف‌پذیری شناختی و ارزیابی مثبت از روابط و زندگی را تقویت می‌کنند (نوزاکی و گراس، ۲۰۲۵).

در مقابل، تنظیم هیجان بیرونی منفی (مانند انتقاد) با کاهش منابع روانی مشترک (هابفال، ۱۹۸۹)، سبک‌های شوخ‌طبعی ناسازگارانه (مانند پرخاشگرانه) را فعال می‌کند که با افزایش تعارض، کاهش صمیمیت و افت اعتماد، رضایت از زندگی را تضعیف می‌نمایند (والکر و همکاران، ۲۰۲۵). بنابراین، شوخ‌طبعی به‌عنوان فیلتر هیجانی عمل می‌کند که جهت‌گیری تنظیم هیجان (مثبت یا منفی) را به پیامدهای رابطه‌ای پیوند می‌زند.

در مجموع، این الگو را می‌توان در چهارچوب نظریه تبادل اجتماعی تیبات و کلی (۱۹۵۹) نیز تبیین کرد: زمانی که تنظیم هیجان بیرونی مثبت از طریق شوخ‌طبعی سازنده به «پاداش‌های رابطه‌ای» مانند خنده مشترک تبدیل می‌شود، هزینه‌های هیجانی تعاملات کاهش یافته و رضایت کلی از زندگی ارتقا می‌یابد (برانیکا و همکاران، ۲۰۱۹). در مقابل، ترکیب تنظیم هیجان منفی و شوخ‌طبعی تخریبی، چرخه‌ای از تبادلات هیجانی منفی ایجاد کرده و ذخایر عاطفی رابطه را تحلیل می‌برد. این یافته همسو با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر است که بر نقش واسطه‌ای راهبردهای فراخلفی، همچون شوخ‌طبعی، در تبدیل هیجان‌های تنظیم‌شده به پیامدهای بهزیستی تأکید دارد (سلیگمن، ۲۰۱۱).

درنهایت، بررسی متغیرهای جمعیت‌شناختی (مانند مدت ازدواج، تعداد فرزندان و سطح تحصیلات) نشان داد این متغیرها اثر مستقیم معناداری بر رضایت از زندگی ندارند. همچنین نقش تعدیل‌گری جنسیت در روابط بین تنظیم هیجان بیرونی، شوخ‌طبعی و رضایت از زندگی تفاوت معناداری را بین مردان و زنان نشان نداد. یافته‌ها بیانگر آن است که الگوی ارائه‌شده در جامعه معلمان متأهل استان زنجان، مستقل از این متغیرها عمل می‌کند؛ به‌نظر می‌رسد ویژگی‌های همگن این جامعه، ازجمله محیط کاری مشترک، سطح اقتصادی-اجتماعی مشابه و ماهیت حرفه معلمی، در این یکنواختی نقش داشته باشند.

• نتیجه گیری

یافته‌های این پژوهش مؤید آن است که تنظیم هیجان بیرونی همسر - اعم از مثبت و منفی - هم به صورت مستقیم و هم به واسطه سبک‌های شوخ‌طبعی، نقش تعیین‌کننده‌ای در پیش‌بینی رضایت از زندگی افراد متأهل دارد. این نتایج نه تنها نقش محوری شریک زندگی در تنظیم هیجان را در بافت زناشویی ایرانی تأیید می‌کند، بلکه با آشکارسازی سازوکارهای میانجی‌گر رفتاری - هیجانی (سبک‌های شوخ‌طبعی)، گامی فراتر از مطالعات پیشین برمی‌دارد. مدل ترکیبی ارائه‌شده نشان می‌دهد که تعاملات هیجانی زوجین از یک‌سو با تقویت شوخ‌طبعی سازگارانه (پیونددهنده) و ازسوی دیگر با تضعیف شوخ‌طبعی ناسازگارانه (پرخاشگرانه)، کیفیت ارزیابی شناختی - عاطفی افراد از زندگی را عمیقاً تحت تأثیر قرار می‌دهد. این یافته‌ها از دو منظر حائز اهمیت کاربردی است: نخست آنکه طراحی مداخلات زوج‌درمانی هیجان‌محور را با تمرکز بر آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بیرونی اثربخش به همسران تسهیل می‌کند؛ دوم آن‌که بر ضرورت پرورش شوخ‌طبعی سازنده در برنامه‌های آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی تأکید می‌ورزد. علی‌رغم برخی محدودیت‌ها، این مطالعه با پرکردن شکاف‌های نظری پیشین، تلاش داشت بنیان علمی برای پژوهش‌های آتی در زمینه پویایی‌های هیجانی خانواده‌های ایرانی فراهم آورد.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به استفاده از پرسشنامه‌های خودگزارش‌دهی اشاره کرد که ممکن است تحت تأثیر سوگیری‌هایی مانند تمایل به پاسخ‌های اجتماعی مطلوب قرار گرفته باشد. همچنین، ماهیت مقطعی طرح پژوهشی، امکان استنباط روابط علی میان متغیرها را محدود ساخته است. ازسوی دیگر، حجم نمونه برای شناسایی اثرات غیرمستقیم متغیرهای جمعیت‌شناختی نظیر مدت ازدواج، تعداد فرزند و سطح تحصیلات یا تعاملات پیچیده کفایت نمی‌کند و همگنی جامعه آماری (تمرکز انحصاری بر معلمان) نیز قابلیت تعمیم یافته‌ها به گروه‌های شغلی و فرهنگی متفاوت را کاهش می‌دهد.

با توجه به این محدودیت‌ها، پیشنهاد می‌شود مطالعات آتی از طرح‌های طولی یا آزمایشی برای بررسی علیت استفاده کنند، روش‌های ترکیبی مانند مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته و مشاهده را برای کاهش سوگیری گزارش‌دهی به کار گیرند، پژوهش را با نمونه‌های ناهمگن و بزرگ‌مقیاس تکرار نمایند تا نقش متغیرهای جمعیت‌شناختی در مدل‌های غیرمستقیم دقیق‌تر بررسی شود و سازوکارهای تأثیر متغیرهای زمینه‌ای از جمله مدت ازدواج را با بهره‌گیری از مدل‌یابی معادلات ساختاری پیشرفته واکاوی کنند. بر پایه نتایج حاصل از این مطالعه و تأیید مدل مفهومی پژوهش، می‌توان از منظر کاربردی پیشنهاد کرد که روان‌شناسان، مشاوران خانواده و دیگر متخصصان حوزه سلامت روانی با طراحی و اجرای کارگاه‌های آموزشی و مداخلات روان‌شناختی هدفمند، زمینه لازم را برای تقویت تنظیم هیجان بیرونی مثبت در زوجین فراهم کنند. همچنین آموزش و ترویج سبک‌های شوخ‌طبعی سازنده می‌تواند به تقویت تعاملات هیجانی مثبت میان همسران انجامیده و در نهایت به افزایش رضایت از زندگی زناشویی بینجامد.

• تضاد منافع

هیچ تعارض منافی بین نویسندگان وجود ندارد.

• تقدیر و تشکر

از همه کسانی که در این پژوهش مشارکت داشتند، کمال تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

• منابع

- اصغری ابراهیم‌آباد، محمدجواد؛ سلطانی، سعیده و صلابانی، فائزه. (۱۳۹۹). نقش تعهد سازمانی بر فرسودگی شغلی معلمان با میانجی‌گری شوخ‌طبعی. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، ۶(۴)، ۱-۱۶. <https://doi.org/10.22108/ppls.2021.122567.1925>
- تنهای رشوانلو، فرهاد؛ صمدیه، هادی؛ مشایخی، مرضیه؛ فرزانه، فاطمه؛ گلی، بتول؛ و شهابی‌فر، علی‌اصغر. (۱۴۰۴). اعتباریابی و بررسی تغییرناپذیری جنسیتی مقیاس رضایت از زندگی ریورساید. فصلنامه اندازہ گیری تربیتی، ۱۶(۵۹)، ۱۴۷-۱۷۴. <https://doi.org/10.22054/jem.2025.80456.3551>

توالایی، فاطمه و سجادی‌نژاد، مرضیه السادات. (۲۰۲۵). پیش‌بینی قلدری سایبری براساس صفات تاریک شخصیت، خودافشایی آنلاین و دشواری در تنظیم هیجان: نقش میانجی عزت نفس در دانش‌آموزان. *مجله روان‌شناسی*، ۱۱۳(۱)، ۳۵.

[20.1001.1.18808436.1404.29.1.5.3](https://doi.org/10.18808/436.1404.29.1.5.3)

جعفری، لیلا؛ رحیمیان بوگر، اسحاق؛ جراحه، جمشید و تقوایی نیا، علی. (۱۴۰۲). مقایسه زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان و زوج‌درمانی گاتمن بر سازش زناشویی و چهار اسب سوارکار نابودگر زوجین. *مجله روان‌شناسی*، ۲۷(۳)، ۲۵۰-۲۴۲.

<https://doi.org/10.22034/ijfp.2024.556932.1126>

دهقانی بنادکی، روح‌الله؛ روشن چسلی، رسول؛ عباسی، روح‌الله و فراهانی، حجت‌اله. (۱۴۰۱). پیش‌بینی تعهد زناشویی براساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه (حیطه جدایی/ طرد): نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجان و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر گوشی هوشمند. *روانشناسی*

بالینی و شخصیت، ۲۰(۲)، ۴۸-۳۳. <https://doi.org/10.22070/cpap.2023.16390.1242>

سواری، کریم و فرزادی، فاطمه. (۱۴۰۰). پیش‌بینی معنای زندگی بر مبنای خوش‌بینی و سبک‌های شوخ‌طبعی. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، ۷(۲)، ۶۰-۴۹.

<https://doi.org/10.22108/ppls.2021.25942>

طهماسبی، حسین، و خرم‌آبادی، یدالله. (۱۴۰۳). بررسی قدرت پیش‌بینی‌کنندگی توافق‌پذیری، همدلی زناشویی و بخشش زناشویی بر رضایت زناشویی در زنان متأهل. *مجله روان‌شناسی*، ۲۸(۱)، ۱۱-۱.

<http://www.iranapsy.ir/Article/43355/FullText>

عباسی، ناصر. (۱۴۰۲). پیش‌بینی کیفیت رابطه زناشویی براساس تنظیم بیرونی هیجان و اعتیاد به صفحات دیجیتال چندگانه با نقش میانجی تعهد به

حفظ رابطه در افراد متأهل. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه خوارزمی تهران. <https://library.khu.ac.ir/DL/Search>

عباسی، ناصر؛ صدری دمیچچی، اسماعیل؛ اخوی ثمرین، زهرا؛ رضاپور، رویا؛ و محمدی ارگنه؛ زهرا. (۱۴۰۴). بررسی ویژگی‌های روانسنجی و تغییرناپذیری جنسیتی نسخه فارسی مقیاس رضایت از زندگی ریورساید. *سنجش روانی تربیتی*، ۱۱(۱)، ۱۱۴-۱۳۱.

<https://doi.org/10.30470/ijpa.2025.726669>

علی‌پور گوراند، بتول؛ آموزده، معصومه؛ اسماعیل‌پور، خلیل و حسینی‌نسب، سید داوود. (۱۴۰۱). رابطه ابعاد تاریک و روشن شخصیت با رضایت از زندگی با میانجی‌گری جهت‌گیری‌های ارزشی. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، ۸(۴)، ۹۵-۱۱۲.

<https://doi.org/10.22108/ppls.2022.131546.2227>

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

https://journals.iau.ir/article_540596.html

گلستانه، سیدموسی. (۱۳۹۱). نقش ویژگی‌های شخصیتی، خلاقیت و سبک‌های شوخ‌طبعی در پیش‌بینی بهزیستی ذهنی دانشجویان. *نشریه شخصیت*

و تفاوت‌های فردی، ۱(۱)، ۹۸-۱۱۴. <https://www.sid.ir/paper/890123/fa>

مالمیر، طیبه؛ میرهاشمی، مالک؛ کاظمی حقیقی، ناصر الدین؛ و باقری، نسرين. (۱۳۹۹). تدوین الگوی رضایت از زندگی براساس ویژگی‌های شخصیتی و حل مساله اجتماعی با میانجی‌گری نیروی روانی در افراد متأهل. *مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*، ۲۷(۲)، ۲۷۵-۲۸۵.

https://jsms.medsab.ac.ir/article_1297.html

نعمتی جهان، نسرين؛ بنی‌سی، پریناز؛ و وطن‌خواه، حمیدرضا. (۱۴۰۲). پیش‌بینی رضایت از زندگی براساس هوش هیجانی، هوش معنوی و

سلامت روانی زوجین. *خانواده درمانی کاربردی*، ۴(۵)، ۳۹۷-۴۰۸. <https://www.magiran.com/paper/2567890>

نیاکروبی، رستم علی؛ دوستی، یارعلی؛ دهشیری، غلامرضا؛ و حیدری، محمد حسین. (۱۳۸۷). اثربخشی سبک‌های شوخ‌طبعی بر هوش هیجانی و

بهزیستی فاعلی. *فصلنامه روانشناسان ایرانی*، ۵(۱۸)، ۱۵۹-۱۶۹. <https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/789012>

Adamczyk, K., & Segrin, C. (2016). The mediating role of romantic desolation and dating anxiety in the association between interpersonal competence and life satisfaction among polish young adults. *Journal of adult development*, 23(1), 1-10. <https://doi.org/10.1007/s10804-015-9226-8>

American Psychiatric Association. (2013). DSM5 Task Force. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. 5th ed. American Psychiatric Publishing, Inc. <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>

Boemo, T., Nieto, I., Vázquez, C., & Sanchez-Lopez, A. (2022). Relations between emotion regulation strategies and affect in daily life: A systematic review and meta-analysis of studies using ecological momentary assessments. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 139, 104747. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104747>

Chamizo-Nieto, M. T., & Rey, L. (2023). Cybervictimization and suicidal ideation in adolescents: A prospective view through gratitude and life satisfaction. *Journal of Health Psychology*, 1(1), 1-10. <https://doi.org/10.1177/13591053231193583>

Chen, X., Cai, Z., He, J., & Fan, X. (2020). Gender differences in life satisfaction among children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 21(6), 2279-2307. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00172-1>

- Demir Küçükköseler, A., & Aydın, A. (2025). Predicting the Satisfaction of Psychological Needs in Married Individuals. *Psychological Reports*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/00332941251347223>
- Evans, S. C., & Althoff, R. R. (2025). On the regulation and dysregulation of emotions in child psychopathology: commentary on Blader et al. (2025). *Journal of child psychology and psychiatry*, 66(4), 595-598. <https://doi.org/10.1111/jcpp.14141>
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 39-50. <https://doi.org/10.1177/002224378101800104>
- Fresco, D. M., Mennin, D. S., Heimberg, R. G., & Ritter, M. (2013). Emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, 20(3), 282–300. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2013.02.001>
- Frye, N., Ganong, L., Jensen, T., & Coleman, M. (2020). A dyadic analysis of emotion regulation as a moderator of associations between marital conflict and marital satisfaction among first-married and remarried couples. *Journal of Family Issues*, 41(12), 2328–2355. <https://doi.org/10.1177/0192513X20935504>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). Manual for the Use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *The Netherlands: DATEC, Leiderdorp*. <https://www.datec.nl/cerq>
- Gelotophilia, and Gelotophobia," Intuition: The BYU Undergraduate. *Journal of Psychology*: Vol. 14: Iss. 1, Article 4. <https://scholarsarchive.byu.edu/intuition/>
- Gratz, K.L., Weiss, N.H., & Tull, M.T. (2015). Examining Emotion Regulation as an Outcome, Mechanism, or Target of Psychological Treatments. *Current opinion in psychology*, 3, 85-90. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.005>
- Greven, C., Chamorro-Premuzic, T., Arceche, A., & Furnham, A. (2008). A hierarchical integration of dispositional determinants of general health in students: The Big Five Trait, emotional intelligence and humor styles. *Personality and Individual Differences*, 44, 1562-1573. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.01.019>
- Henseler, J., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2015). A new criterion for assessing discriminant validity in variance-based structural equation modeling. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 43(1), 115-35. <https://doi.org/10.1007/s11747-014-0403-8>
- Henseler, J., Ringle, C.M. and Sinkovics, R.R. (2009), "The use of partial least squares path modeling in international marketing", Sinkovics, R.R. and Ghauri, P.N. (Ed.) *New Challenges to International Marketing (Advances in International Marketing, Vol. 20)*, Emerald Group Publishing Limited, Leeds, pp. 277-319. [https://doi.org/10.1108/S1474-7979\(2009\)0000020014](https://doi.org/10.1108/S1474-7979(2009)0000020014)
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Huang, N.N., & Lee, H. (۲۰۱۹). Ability emotional intelligence and life satisfaction: Humor style as a mediator. *Social Behavior and Personality: an international journal*. <https://doi.org/10.2224/sbp.7805>
- Kazemi Haghighi, N., & Kazemi Haghighi, A. (2021). Economic Creativity Development. *TALENT*, 4(1), 51–70. <https://talent.tiu.edu.iq/index.php/tnt/article/view/17>
- Kim, E. K., Furlong, M. J., & Dowdy, E. (2019). Adolescents' Personality Traits and Positive Psychological Orientations: Relations with Emotional Distress and Life Satisfaction Mediated by School Connectedness. *Child Indicators Research*, 1-19. <https://doi.org/10.1007/s12187-019-9619-y>
- Kinkead, A., Sanduvete-Chaves, S., Chacón-Moscoso, S., & Salas, C. E. (2021). Couples' extrinsic emotion regulation questionnaire: Psychometric validation in a Chilean population. *Plos one*, 16(6), e0252329. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252329>
- Margolis, S., Schwitzgebel, E., Ozer, D. J., & Lyubomirsky, S. (2019). A new measure of life satisfaction: The Riverside Life Satisfaction Scale. *Journal of personality assessment*. <https://doi.org/10.1080/00223891.2018.1464457>
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37, 48-75. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00534-2](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2)
- Miller, B. K., Zivnuska, S., & Kacmar, K. M. (2019). Self-perception and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 139, 321–325. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.025>
- Mazzuca, S., Kafetsios, K., Livi, S., & Presaghi, F. (2019). Emotion regulation and satisfaction in long-term marital relationships: The role of emotional contagion. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(9), 2880-2895. <https://doi.org/10.1177/0265407518804452>
- Ngamaba, K. H., Kandala, N.-B., Ilenda, F. B., & Mupolo, P. K. (2022). Are men's happiness and life satisfaction linked to why men die earlier than women? A panel study from 1981 to 2020 in 102 countries. *Journal of Happiness and Health*, 3(1), 14–33. <https://doi.org/10.47602/johah.v3i1.33>
- Nie, Q., Tian, L., & Huebner, E. S. (2019). Relations among Family Dysfunction, Loneliness and Life Satisfaction in Chinese Children: a Longitudinal Mediation Model. *Child Indicators Research*, 1-24. <https://doi.org/10.1007/s12187-019-09650-6>
- Nozaki, Y., & Gross, J. J. (2025). Bridging supportive communication and interpersonal emotion regulation: An integrative review. *Journal of Social and Personal Relationships*, 42(8), 2231-2262. <https://doi.org/10.1177/02654075251335816>
- Şahin, A. (2021). Humor use in school settings: The perceptions of teachers. *SAGE Open*, 11(2), 1-16. <https://doi.org/10.1177/21582440211022691>
- Samson, A. & Antonelli, Y. (2013). Humor as character strength and its relation to life satisfaction and happiness in Autism Spectrum Disorders. *Humor*, 26(3), 477-491. <https://doi.org/10.1515/humor-2013-0031>
- Samson, A. C., & Gross, J. J. (2011). Humor as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humour. *Cognition and Emotion*, 26(2), 375–384. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.585069>

- Schnabel, K., Petzke, T. M., & Witthöft, M. (2022). The emotion regulation process in somatic symptom disorders and related conditions - A systematic narrative review. *Clinical Psychology Review*, 97, 102196. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102196>
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2015). A beginner's guide to structural equation modeling. *psychology press*. <https://doi.org/10.4324/9781315749105>
- Seligman, M. E. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. *Simon and Schuster*. <https://www.simonandschuster.com/books/Flourish/Martin-E-P-Seligman/9781439190760>
- Shahid, H., & Kazmi, S. F. (2016). Role of emotional regulation in marital satisfaction. *International journal for social studies*, 2(4), 47-60. <https://doi.org/10.26643/ijss.v2i4.6769>
- Strick, M. (2021). Funny and meaningful: Media messages that are humorous and moving provide optimal consolation in corona times. *Humor: International Journal of Humor Research*, 34(2), 155–176. <https://doi.org/10.1515/humor-2021-0017>
- Thibaut, J.W. & Kelley, H.H. (1959). The social psychology of groups. NY: John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.4324/9781315135007>
- Walker, S. A., López-Pérez, B., Beckmann, J. F., Kunst, H., & Polias, S. (2025). The need for a unified language framework in extrinsic interpersonal emotion regulation research. *Emotion*, 25(4), 922–928. <https://doi.org/10.1037/emo0001463>
- Wijewardena, N., Hartel, C., & Samaratunge, R. (2019). Managing with Humor: a Novel Approach to Building Positive Employee Emotions and Psychological Resources. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-981-13-3636-2>
- Yao H, Chen S, Gu X. The impact of parenting styles on undergraduate students' emotion regulation: The mediating role of academic-social student-faculty interaction. *Front Psychol*. 2022 Oct 7;13:972006. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.972006>
- Yue X, Anna MLH, Hiranandani NA (2017) How Humor Styles Affect Self compassion and Life Satisfaction: A Study in Hong Kong. *Acta Psychopathol* 3:41. <https://doi.org/10.4172/2469-6676.100113>
- Zaki J, Williams WC. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5): 803-10. <https://doi.org/10.1037/a0033839>