



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών**

**ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ 'ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ'**

Διπλωματική Εργασία

**Συσχέτιση επιπέδων αυτοαποτελεσματικότητας με τα επίπεδα χιούμορ ως προς τη
διαχείριση αγχογόνων καταστάσεων**

Ιωάννα Κούρκουλου

A.M. 215064

**Επιβλέπων καθηγητής: Α.- Σ. Αντωνίου
Συνεπιβλέποντες καθηγητές: Δ. Δασκαλάκης
Θ. Μπαμπάλης**

Αθήνα, 2018

*Οι δυσκολίες της ζωής αντιμετωπίζονται συνήθως με τρεις τρόπους:
την ελπίδα, το όνειρο και το χιούμορ.*

Καντ Ι.

Περίληψη

Το χιούμορ και οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας είναι δύο παράγοντες που χρησιμοποιούνται συνδυαστικά από τα άτομα για την διαχείριση ποικίλων καταστάσεων, που μπορούν να αποβούν αγχογόνες. Η υψηλή αίσθηση του χιούμορ και οι υψηλές προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας είναι σπουδαία εργαλεία για την αντιμετώπιση αγχογόνων καταστάσεων, καθώς, όταν χρησιμοποιείται το χιούμορ και κάποιος είναι πεπεισμένος για τις ικανότητές του, το άγχος γίνεται διαχειρίσιμο. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνήσει τη συσχέτιση των επιπέδων αυτοαποτελεσματικότητας με τα επίπεδα χιούμορ ως προς τη διαχείριση ποικίλων, αγχογόνων καταστάσεων. Οι αγχογόνες αυτές καταστάσεις, στην περίπτωση των εφήβων που εξετάζεται, δημιουργούνται από την προσπάθειά τους να αντιμετωπίσουν δύσκολες καταστάσεις της καθημερινότητάς τους, είτε κοινωνικές, είτε μαθησιακές, είτε ψυχολογικές. Επιμέρους στόχο της έρευνας αποτέλεσε η διερεύνηση της επίδρασης ορισμένων δημογραφικών μεταβλητών στο χιούμορ και την αυτοαποτελεσματικότητα. Το δείγμα της έρευνας αποτελούν 200 μαθητές, που φοιτούν στις τρεις τάξεις του Γυμνασίου. Στην έρευνα χρησιμοποιήθηκαν η Coping Humor των Martin και Lefcourt (1983) και η Scale Self-efficacy Scale των Sherer, Maddux, Mercandante, Prentice-Dunn, Jacobs και Rogers (1982). Από τα αποτελέσματα έγινε φανερό ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις κλίμακες του χιούμορ, της γενικής αυτοαποτελεσματικότητας και της ειδικής αυτοαποτελεσματικότητας ως προς το φύλο, τον αριθμό των αδελφών αγοριών και την τάξη φοίτησης. Τέλος, διαπιστώθηκε η θετική συσχέτιση της γενικής αυτοαποτελεσματικότητας και της ειδικής αυτοαποτελεσματικότητας, όπως και η συσχέτιση της βαθμολογίας με το σκορ της κλίμακας του χιούμορ.

Λέξεις-κλειδιά: *χιούμορ, προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας, γενική και ειδική αυτοαποτελεσματικότητα, αγχογόνες καταστάσεις*

Abstract

Humor and expectations of self-efficacy are two factors that are combined by individuals to manage a variety of situations that can be stressful. The high sense of humor and the high expectations of self-efficacy are great tools for dealing with stressful situations, as when humor is used and someone is spoiled for his abilities, anxiety becomes manageable. The purpose of this research is to investigate the correlation of the levels of self-efficacy with the levels of humor in the management of various, stressful situations. These stressful situations, in the case of the teenagers under consideration, are created by their attempts to cope with difficult situations of their daily routine, whether social, learning or psychological. A specific objective of the survey was to investigate the effect of certain demographic variables on humor and self-efficacy. The sample of the survey consists of 200 pupils attending the three grades of junior high school. In the survey, the Coping Humor of Martin and Lefcourt (1983) and the Scale Self-efficacy Scale of Sherer, Maddux, Mercandante, Prentice-Dunn, Jacobs and Rogers (1982) were used. From the results it became clear that there are statistically significant differences in humor scales, general self-efficacy and specific self-efficacy in gender, number of sibling boys and classroom attendance. Finally, the positive correlation of general self-efficacy and specific self-efficacy, as well as the correlation of the score with the score of humor, was found.

Keywords: *humor, self-efficacy expectations, general and specific self-efficacy, stressful situations*

Ευχαριστίες

Η παρούσα διπλωματική εργασία εκπονήθηκε στα πλαίσια του μεταπτυχιακού προγράμματος σπουδών Ειδικής Αγωγής του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, υπό την επίβλεψη του καθηγητή κ. Αλέξανδρου Σταμάτιου Αντωνίου.

Πριν την παρουσίαση των αποτελεσμάτων της παρούσας διπλωματικής εργασίας, αισθάνομαι την υποχρέωση να ευχαριστήσω ορισμένους από τους ανθρώπους που γνώρισα, συνεργάστηκα μαζί τους και έπαιξαν πολύ σημαντικό ρόλο στην πραγματοποίησή της.

Πρώτο από όλους, θέλω να ευχαριστήσω τον επιβλέποντα καθηγητή της διπλωματικής εργασίας, Καθηγητή και Επόπτη μου, κ. Α.- Σ. Αντωνίου για την ευκαιρία, που μου έδωσε να ασχοληθώ με ένα τόσο ενδιαφέρον θέμα, που ανταποκρίνεται πλήρως στα επιστημονικά μου ενδιαφέροντα, καθώς και για την πολύτιμη καθοδήγηση του, τη συμπαράστασή του, την εμπιστοσύνη και την εκτίμηση, που μου έδειξε, όπως και το χρόνο που μου αφιέρωσε. Χάρη στην αμέριστη βοήθειά του και τις καίριες παρατηρήσεις του ολοκληρώθηκε η παρούσα διπλωματική εργασία.

Επιπρόσθετα θα ήθελα να ευχαριστήσω τους συνεπιβλέποντες, τον Καθηγητή και Πρόεδρο του Τμήματος, κ. Θωμά Μπαμπάλη και τον Καθηγητή, κ. Δημοσθένη Δασκαλάκη, που δέχτηκαν να είναι μέλη της τριμελούς επιτροπής αξιολόγησης και για την τιμή, που μου έκαναν, να υποστηρίζουν τη διπλωματική μου εργασία.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες θέλω να απευθύνω στους μαθητές των γυμνασιών των δήμων Ζωγράφου και Αθηναίων, για τη προθυμία τους στη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων καθώς και στους διευθυντές, που δέχτηκαν να με διευκολύνουν στη διανομή των ερωτηματολογίων.

Τέλος, οφείλω να εκφράσω τις ευχαριστίες μου στην οικογένειά μου, που με στήριξε όλο το διάστημα των σπουδών μου και έδειξε αμέριστη υπομονή, καθώς και στις φίλες μου, που με στήριξαν ψυχολογικά και πρακτικά στην εκπόνηση της διπλωματικής μου εργασίας.

Πίνακας περιεχομένων

Περίληψη.....	3
Abstract.....	4
Ευχαριστίες.....	5
Κατάλογος Πινάκων.....	9
Πίνακας συντομογραφιών.....	10
Εισαγωγή.....	11
Κεφάλαιο 1: Το χιούμορ.....	13
1.1 Εννοιολογική αποσαφήνιση του όρου χιούμορ.....	13
1.2 Ιστορική αναδρομή.....	14
1.3 Οι λειτουργίες του χιούμορ.....	15
1.4 Η αίσθηση του χιούμορ.....	17
1.5 Κλίμακες μέτρησης της αίσθησης του χιούμορ.....	18
Κεφάλαιο 2: Η αυτοαποτελεσματικότητα.....	24
2.1 Εισαγωγή στην έννοια της αυτοαποτελεσματικότητας.....	24
2.2 Προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας.....	25
2.3 Πηγές διαμόρφωσης των προσδοκιών αυτοαποτελεσματικότητας.....	26
2.4 Κλίμακα προσδοκιών αυτοαποτελεσματικότητας.....	30
2.5 Υποκλίμακες προσδοκιών αυτοαποτελεσματικότητας.....	30
Κεφάλαιο 3: Χιούμορ και προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας.....	32
3.1 Εισαγωγή.....	32
3.2 Το χιούμορ και οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας στη διαχείριση του στρες.....	33

3.3 Το χιούμορ και οι προδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας στην αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων.....	38
3.4 Το χιούμορ και οι προδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας στην αυτοεκτίμηση και στην αυτοεικόνα.....	44
3.5 Το χιούμορ και οι προδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας στις κοινωνικές σχέσεις.....	47
3.6 Το χιούμορ και οι προδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας στην ψυχική και σωματική υγεία.....	50
3.7 Το χιούμορ και οι προδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας στη μάθηση.....	54
Κεφάλαιο 4: Μεθοδολογία της έρευνας.....	58
4.1 Δείγμα.....	58
4.2 Διαδικασία διεξαγωγής της έρευνας.....	58
4.3 Ερευνητικά εργαλεία.....	59
4.4 Coping Humor Scale.....	60
4.5 Self-efficacy Scale.....	61
4.6 Λειτουργικοί ορισμοί.....	61
4.7 Ερευνητικές Υποθέσεις.....	62
4.8 Στατιστικές τεχνικές.....	64
Κεφάλαιο 5: Ανάλυση δεδομένων έρευνας και ερμηνείας αποτελεσμάτων.....	65
5.1 Εισαγωγή.....	65
5.2 Τεστ κανονικότητας.....	65
5.3 Εγκυρότητα και αξιοπιστία.....	66

5.4 Δημογραφικά χαρακτηριστικά μαθητών.....	66
5.5 Έλεγχος διαφορών.....	69
5.6 Έλεγχος συσχετίσεων.....	74
Κεφάλαιο 6: Συζήτηση.....	77
6.1 Περιορισμοί της έρευνας.....	83
6.2 Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα.....	83
Βιβλιογραφικές παραπομπές.....	85
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	104

Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 5.1: Έλεγχος Κανονικότητας Kolmogorov-Smirnov	Σελ. 66
Πίνακας 5.2: Δείκτες Αξιοπιστίας	Σελ. 66
Πίνακας 5.3: Κατανομή συχνοτήτων σύμφωνα με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά	Σελ.67
Πίνακας 5.4: Έλεγχος διαφορών ανάμεσα στα δύο φύλα	Σελ.70
Πίνακας 5.5: Έλεγχος διαφορών ανάμεσα στα άτομα που έχουν ή όχι αδέρφια αγόρια	Σελ. 71
Πίνακας 5.6: Έλεγχος διαφορών ανάμεσα στα άτομα που έχουν ή όχι αδέρφια κορίτσια	Σελ. 71
Πίνακας 5.7: Έλεγχος διαφορών ανάμεσα στα άτομα που είναι σε διαφορετική τάξη	Σελ. 72
Πίνακας 5.8: Έλεγχος διαφορών ανάμεσα στα άτομα είναι γεννημένα στην Ελλάδα ή όχι	Σελ. 73
Πίνακας 5.9: Έλεγχος διαφορών ανάμεσα στα άτομα που οι γονείς τους είναι γεννημένοι στην Ελλάδα ή όχι	Σελ. 73
Πίνακας 5.10: Έλεγχος διαφορών ανάμεσα στα άτομα ο πατέρας του ασκεί επάγγελμα με βασική ή ανώτερη εκπαίδευση	Σελ. 74
Πίνακας 5.11: Έλεγχος διαφορών ανάμεσα στα άτομα η μητέρα του ασκεί επάγγελμα με βασική ή ανώτερη εκπαίδευση	Σελ. 74
Πίνακας 5.12: Ανάλυση Συσχετίσεων	Σελ. 75
Πίνακας 5.13: Συσχέτιση της βαθμολογίας με το σκορ της κλίμακας του χιούμορ, της κλίμακας GSE και SSE	Σελ. 76

Πίνακας Συντομογραφιών

CHS: Coping Humor Scale

GSE: General self-efficacy

HSQ: Humor Styles Questionnaire

MSHS: Multidimensional Sense of Humor Scale

NFH scale: Need for Humor Scale

π.χ.: παραδείγματος χάριν

SGSE: Scale for General Self-Efficacy

SHQ: Sense of Humor Questionnaire

SHRQ: Situational Humor Response Questionnaire

SHS: Sense of Humor Scale

SSE: Specific Self-Efficacy

Εισαγωγή

Το χιούμορ και η χρήση του χιούμορ στην αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων, καθώς και τα αποτελέσματα από τη χρήση του στην ψυχική και σωματική υγεία των ανθρώπων απασχόλησαν τους ερευνητές των τελευταίων δεκαετιών. Επικεντρώνουν κυρίως το ενδιαφέρον τους στην διάσταση εκείνη, που άτομα με μεγαλύτερη αίσθηση του χιούμορ πιστεύεται ότι είναι καλύτερα σε θέση να αντιμετωπίσουν τις στρεσογόνες καταστάσεις, να αλληλεπιδράσουν με τους άλλους ανθρώπους και να απολαύσουν καλύτερη ψυχική ακόμα και σωματική υγεία. Ωστόσο, το χιούμορ είναι ένα πολύπλευρο φαινόμενο και αυτό γιατί μπορεί να αναφέρεται σε ένα ερέθισμα, σε νοητικές διεργασίες που αφορούν στη δημιουργία, αντίληψη, κατανόηση και εκτίμηση του χιούμορ ή στις αντιδράσεις του ατόμου (Martin, 2003).

Οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας αφορούν στις πεποιθήσεις του ατόμου για το τι είναι ικανό να καταφέρει και πώς να αντιμετωπίσει μια κατάσταση. Το άτομο παρουσιάζεται ως ενεργό και όχι ως παθητικό, ικανό για αυτοέλεγχο, αυτοοργάνωση, στοχοθεσία και αυτοπροσδιορισμό μέσω της αίσθησης της αυτοαποτελεσματικότητας και κυρίως της διαδικασίας της αυτορρύθμισης της συμπεριφοράς (Klassen & Usher, 2010). Οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας προεκτείνονται στη διαχείριση αγχογόνων καταστάσεων, όπου το άτομο θεωρεί ικανό τον εαυτό του να τις διαχειριστεί και αυτό φέρει θετικά αποτελέσματα.

Το χιούμορ σε συνδυασμό με τις προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας συντελούν στη επιτυχή διαχείριση αγχογόνων καταστάσεων. Το να προσπαθήσει κανείς να βρει κάτι αστείο ή να αστειευτεί σε μια κατάσταση, που του προκαλεί άγχος, σε συνδυασμό με την πίστη στην ικανότητά του να ανταπεξέλθει οδηγεί στη μείωση του άγχους και τη βελτίωση της ψυχικής του υγείας, με αποτέλεσμα να διαχειριστεί καλύτερα την κατάσταση με όσον το δυνατόν λιγότερη φθορά.

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνήσει τη συσχέτιση των επιπέδων αυτοαποτελεσματικότητας με τα επίπεδα χιούμορ ως προς τη διαχείριση ποικίλων, αγχογόνων καταστάσεων. Οι αγχογόνες αυτές καταστάσεις, στην περίπτωση των εφήβων που εξετάζεται, δημιουργούνται από την προσπάθειά τους να αντιμετωπίσουν δύσκολες καταστάσεις της καθημερινότητάς τους, είτε κοινωνικές, είτε μαθησιακές, είτε

ψυχολογικές. Επιμέρους στόχο της έρευνας αποτέλεσε η διερεύνηση της επίδρασης ορισμένων δημογραφικών μεταβλητών στο χιούμορ και την αυτοαποτελεσματικότητα.

Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας διαπιστώθηκε ότι έχουν πραγματοποιηθεί ελάχιστες έρευνες που να συνδέουν το χιούμορ και την αυτοαποτελεσματικότητα και να εξετάζουν παράλληλα την επίδραση των δημογραφικών χαρακτηριστικών στις κλίμακες αυτές. Ιδιαίτερως οι έρευνες επικεντρώθηκαν στην επίδραση του χιούμορ και της αυτοαποτελεσματικότητας στις τακτικές διαχείρισης αγχογόνων καταστάσεων και στην αποτελεσματικότητά τους.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας μπορούν να συνεισφέρουν στην παιδαγωγική και στην ψυχική επιστήμη, διότι τονίζεται η αξία του χιούμορ και της αυτοαποτελεσματικότητας στη διαχείριση των αγχογόνων καταστάσεων, που αποτελούν μείζονα προβληματισμό για αυτές τις επιστήμες. Μαθαίνοντας τα παιδιά, ενισχυόμενα από τους δασκάλους και τους γονείς, να χρησιμοποιούν το χιούμορ σε διάφορες καταστάσεις της ζωής τους, εύκολες ή δύσκολες, και να πιστεύουν ότι είναι ικανά να διαχειριστούν οποιαδήποτε προβληματική κατάσταση προκύπτει, θα έχουν λιγότερο άγχος και θα διαχειρίζονται καλύτερα αγχογόνες καταστάσεις. Αυτό οφείλει την ψυχική και σωματική τους υγεία και έχει άριστα παιδαγωγικά αποτελέσματα, γιατί αισιόδοξα και με αυτοπεποίθηση για τις ικανότητές τους παιδιά μόνο άριστα αποτελέσματα θα φέρουν σε όλους τους τομείς.

Κεφάλαιο 1 : Το χιούμορ

1.1 Εννοιολογική αποσαφήνιση του όρου χιούμορ

Ξεκινώντας από τον ορισμό του χιούμορ στο λεξικό του Μπαμπινιώτη (2005, σσ.1952-53) διαβάζουμε ότι το χιούμορ ορίζεται ως «η σύλληψη των πραγμάτων και της ζωής από την αστεία και κωμική πλευρά τους, καθώς και η έκφραση αυτής της όψεως τόσο στον προφορικό όσο και τον γραπτό λόγο (κάποιου) με έξυπνο, πνευματώδη τρόπο».

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία το χιούμορ αποτελεί έναν ευρύ και πολύπλευρο όρο, ο οποίος μελετάται υπό διαφορετικό πρίσμα από τον κάθε ερευνητή. Γενικότερα, αποτελεί ένα μέσο έκφρασης των ανθρώπων, που δεν μπορεί να αποδοθεί με έναν ορισμό, εκεί οφείλεται και η ποικιλομορφία των ορισμών, που συναντάται στη βιβλιογραφία. Είναι ένας ορισμός, που περιλαμβάνει όλες τις μορφές γέλιου και μπορεί, αφενός να είναι επιθετικό, εχθρικό, αφετέρου να έχει θετικό και φιλοσοφικό χαρακτήρα (Ruch, 1996).

Στη παρούσα εργασία δεν θα διερευνηθεί το χιούμορ καθολικά, καθώς το αντικείμενο μελέτης επικεντρώνεται στη χρήση του χιούμορ για την αντιμετώπιση των δύσκολων καταστάσεων και την ενίσχυση των προσδοκιών αυτοαποτελεσματικότητας. Σύμφωνα με τον Freud, ο ίδιος χρησιμοποιούσε τη λέξη χιούμορ για καταστάσεις στις οποίες γενικευόταν ο θυμός, η θλίψη και ο φόβος. Πίστευε ότι το χιούμορ είναι ένας μηχανισμός αντιμετώπισης, που χρησιμοποιείται από τους ανθρώπους, για να αντιληφθούν με ένα διαφορετικό τρόπο τις δύσκολες καταστάσεις και λειτουργεί ως ένας μηχανισμός άμυνας, για να ελαχιστοποιήσει το φόβο και το άγχος. Στην ουσία, πρόκειται για έναν τρόπο αντιμετώπιση των στρεσογόνων καταστάσεων (Μητσοπούλου & Αντωνίου, 2014).

Οι Martin και Lefcourt ασχολήθηκαν με το χιούμορ και συγκεκριμένα, μελέτησαν τη χρήση του χιούμορ στην αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων και τα αποτελέσματα από τη χρήση του στην ψυχική και σωματική υγεία των ανθρώπων. Σύμφωνα με τον Lefcourt (2001), τα άτομα με μεγαλύτερη αίσθηση του χιούμορ πιστεύεται ότι είναι καλύτερα σε θέση να αντιμετωπίσουν τις στρεσογόνες καταστάσεις, να αλληλεπιδράσουν με τους άλλους ανθρώπους και να απολαύσουν καλύτερη ψυχική

ακόμα και σωματική υγεία. Ο Martin (2003) τονίζει ότι το χιούμορ είναι ένα ευρύ και πολύπλευρο κατασκεύασμα, γιατί μπορεί να αναφέρεται στα χαρακτηριστικά ενός ερεθίσματος (π.χ. ανέκδοτα, κινούμενα σχέδια, ταινίες κωμωδίας), σε διανοητικές διαδικασίες, που σχετίζονται με τη δημιουργία, την αντίληψη, την κατανόηση και την εκτίμηση του χιούμορ (το αστείο) ή τις αντιδράσεις του ατόμου (διασκεδάση, χαμόγελα, γέλια). Το χιούμορ περιέχει τόσο γνωστικά όσο και συναισθηματικά στοιχεία. Εμφανίζεται κυρίως στις διαπροσωπικές σχέσεις με τη μορφή ενός συνηθισμένου τρόπου συμπεριφοράς (το να λέει ανέκδοτα για να διασκεδάσει τους άλλους) ή μιας ικανότητας (το να κάνει χιούμορ), αλλά αποτελεί εξίσου και ένα χαρακτηριστικό της προσωπικότητας και της ιδιοσυγκρασίας του ανθρώπου, ως απόρροια της αισθητικής του (όταν σε κάποιον αρέσουν συγκεκριμένα είδη χιούμορ), ως στάση ζωής, ως αντίληψη του κόσμου γενικά ή ως τρόπο αντιμετώπισης των αντιξοοτήτων.

1.2 Ιστορική αναδρομή

Η λέξη «χιούμορ» ετυμολογικά προέρχεται από τον λατινικό όρο humor ή umor που σημαίνει «χυμός» ή «υγρασία» και συνδέεται άμεσα με τους αρχαίους Έλληνες. Ο Ιπποκράτης (4ος αιώνας π.Χ.), ο οποίος θεωρείται πατέρας της ιατρικής, ανέπτυξε τη θεωρία «των χυμών του σώματος», σύμφωνα με την οποία, για να μπορέσει ο άνθρωπος να είναι υγιής και ευδιάθετος, απαραίτητη προϋπόθεση είναι να βρίσκονται σε ισορροπία οι χυμοί (humors) του σώματός του (Σταθαρού, Γαλάτου & Κοτρώτσιου, 2012).

Το χιούμορ ωστόσο δεν αντιμετωπιζόταν πάντα τόσο θετικά. Οι αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι Πλάτωνας και Αριστοτέλης ασχολήθηκαν με τον ορισμό του κωμικού, εστιάζοντας στην αρνητική πλευρά του χιούμορ και συνδέοντας το κυρίως με την υποτίμηση του άλλου, αφού χρησιμοποιούνταν κυρίως για να γελοιοποιήσει τον άλλον για την ανοησία του, την αδυναμία του και την ασχήμια του (Martin, 2003). Μόνο ο Αριστοφάνης το ανέδειξε μέσα από τις κωμωδίες του (Ξηνταροπούλου, 2012).

Σταδιακά, η έννοια του χιούμορ απομακρυνόταν από έννοιες όπως η κοροϊδία, η κωμικότητα και το γέλιο, υπό την επίδραση και των ουμανιστικών κινημάτων, που προωθούσαν τις αποδεκτές μορφές του χιούμορ, δηλαδή τις μορφές εκείνες που

διασκεδάζαν τους ανθρώπους και έβλεπαν την ζωή με ένα πιο αισιόδοξο τρόπο (Martin, 2003). Οι αλλαγές συντελούνταν μέχρι και τα τέλη του 19ου αιώνα, όπου ο όρος «χιούμορ» άρχισε να αποκτά τη σύγχρονη σημασία του, η οποία ισοδυναμεί με την ικανότητα του ατόμου να κάνει τους άλλους να γελούν (Martin, 2007).

Καθοριστική ήταν η συμβολή του Freud (1928), που θεώρησε πως το χιούμορ επιτρέπει σε κάποιον να αντιμετωπίσει την ατυχία και τις αντιξοότητες, αποφεύγοντας την κατάθλιψη, το άγχος και το θυμό, που μπορούν να προκύψουν από τέτοιες καταστάσεις, διατηρώντας μια ρεαλιστική άποψη για τον εαυτό του και τον κόσμο γύρω του. Έτσι, υιοθέτησε τις ανθρωπιστικές έννοιες αυτού του ευρέως όρου και πρόσθεσε μια ψυχολογική διάσταση, αυτή της ψυχικής υγείας (Martin, 2003). Στα ίδια επίπεδα κυμάνθηκαν και οι μεταγενέστεροι ψυχολόγοι όπως ο Maslow (1954), ο Allport (1961) και ο Vaillant (1993), οι οποίοι εστίασαν στην υγιή πλευρά του χιούμορ, που έχει οφέλη στην ψυχική υγεία των ατόμων, θεωρώντας τον ως τον σημαντικότερο μηχανισμό άμυνας, ο οποίος έχει την δυνατότητα να απαλλάσσει το άτομο από δυσάρεστα συναισθήματα και έτσι, να αντιμετωπίζει τις όποιες δυσκολίες ενδέχεται να προκύψουν στην καθημερινότητα του.

Οι κοινωνιολόγοι, που μελετούν το χιούμορ, εστιάζουν στην αλληλεπίδραση, που ενέχει η διαδικασία του χιούμορ και το σκοπό της, που είναι η ψυχαγωγία των συμμετεχόντων σε αυτή την αλληλεπίδραση (Fine, 1984). Έτσι, με τη χρήση του χιούμορ δημιουργείται ένα ζεστό κλίμα επικοινωνίας, μια ανοιχτή ατμόσφαιρα και γεννώνται θετικά συναισθήματα, που επιτρέπουν την ακρόαση, την κατανόηση και την αποδοχή των μηνυμάτων της επικοινωνίας. Προάγουν την κριτική χωρίς τις αρνητικές της συνέπειες, αφού το χιούμορ αφαιρεί την αίσθηση της απειλής από τους ανθρώπους και διευκολύνεται η επικοινωνία (Romero & Cruthirds, 2006).

1.3 Οι λειτουργίες του χιούμορ

Αν αναρωτιόταν κανείς ποια είναι η λειτουργία του χιούμορ, θα έμενε στο προφανές και θα διατύπωνε πως είναι για να διασκεδάσει, να ψυχαγωγήσει και γενικότερα για να προκαλέσει θετικά συναισθήματα. Πέρα από αυτές τις λειτουργίες, στη

βιβλιογραφία διακρίνονται τρεις ευρύτερες ομαδοποιημένες κατηγορίες, οι γνωστικές, οι βιολογικές και οι κοινωνικές (Ξηνταροπούλου, 2012).

Οι γνωστικές λειτουργίες αναφέρονται στα πλεονεκτήματα, που προσφέρουν τα θετικά συναισθήματα στον άνθρωπο στον γνωστικό τομέα. Σύμφωνα με εμπειρικές έρευνες, που συγκέντρωσε η Alice Isen το 2003 (Martin, 2007) στην προσπάθεια της να διερευνήσει κατά πόσο τα θετικά συναισθήματα επηρεάζουν τις γνωστικές λειτουργίες, κατέληξε σε ενδιαφέροντα συμπεράσματα. Οι άνθρωποι, που βίωναν θετικά συναισθήματα, παρουσίαζαν βελτίωση στις γνωστικές τους λειτουργίες. Συγκεκριμένα, είχαν μεγαλύτερη γνωστική ευελιξία, επίλυαν προβλήματα πιο εύκολα, είχαν αποτελεσματικότερο τρόπο σκέψης, είχαν καλύτερη μνήμη, καλύτερες ικανότητες οργάνωσης και σχεδιασμού, καθώς και ανεπτυγμένη κριτική σκέψη. Σε αντίθεση με τα αρνητικά συναισθήματα, που αποδυναμώνουν το άτομο και το περιορίζουν, καθώς το μόνο που σκέφτεται είναι πώς θα δράσει, για να βγει από αυτή την άσχημη κατάσταση (Ξηνταροπούλου, 2012). Τα θετικά συναισθήματα γεμίζουν με αισιοδοξία το άτομο, διευρύνουν την οπτική του και του παρέχουν ελπίδα και στήριξη ότι θα καταφέρει να αντιμετωπίσει τις αντιξοότητες και τις δυσκολίες της ζωής. Το χιούμορ δίνει τη δυνατότητα στο άτομο να γίνει πιο δημιουργικό, να αλλάξει την αντίληψή του για τη ζωή και να την αντιμετωπίζει σαν μια καθημερινή πρόκληση και όχι σαν απειλή (Abel, 2002). Εξάλλου, όταν κάποιος μπορεί να γελάει με τον εαυτό του και με όσα του συμβαίνουν, δηλώνει μια θετική αξιολόγηση τόσο του εαυτού του όσο και της ικανότητας του να ξεπερνάει μια κρίση (Παναγιωτίδου, 2017).

Οι βιολογικές λειτουργίες αναφέρονται στην απελευθέρωση της έντασης και τη δημιουργία θετικών συναισθημάτων. Το χιούμορ βοηθά το άτομο να διαχειρίζεται τα αρνητικά συναισθήματα, μειώνοντας την ένταση. Πίσω από αυτό υπάρχει μία ολόκληρη διαδικασία, που συντελείται μέσω της ενεργοποίησης ορισμένων νοητικών διεργασιών. Συγκεκριμένα, όταν κάτι γίνεται αντιληπτό ως αστείο, ορισμένες νοητικές διεργασίες προκαλούν επιπλέον την ενεργοποίηση συναισθηματικών συστημάτων, τα οποία συνδέονται με συναισθήματα χαράς και ευθυμίας. Στη συνέχεια, απελευθερώνεται ένας αριθμός βιοχημικών μορίων, που επιφέρουν αλλαγές σε σώμα και μυαλό. Μάλιστα, τα συναισθήματα χαράς, που ενεργοποιούνται, προκαλούν αντιδράσεις έκφρασης όπως το γέλιο και το χαμόγελο (Martin, 2007). Το γέλιο επίσης προκαλεί θετικές βιοχημικές

αλλαγές και συμβάλλει στην ενεργοποίηση και άσκηση του καρδιαγγειακού και μυοσκελετικού συστήματος (Sultanoff, 2013).

Οι κοινωνικές λειτουργίες αναφέρονται σε λειτουργίες όπως η επικοινωνία, η δημιουργία διαπροσωπικών σχέσεων, η κοινωνική επιβεβαίωση κύρους και η έκφραση διαφορούμενων μηνυμάτων. Το χιούμορ αποτελεί ένα κοινωνικό φαινόμενο και βοηθά στην επίτευξη των σχέσεων, καθώς αποτελεί ένα βασικό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας των κοινωνικών ατόμων και είναι ένα επιθυμητό γνώρισμα της προσωπικότητας του ατόμου, που επιθυμείς να συνάψεις σχέση μαζί του (Kuiper & Leite, 2010). Το χιούμορ είναι το κλειδί για την αρχή οποιασδήποτε διαπροσωπικής σχέσης, καθώς δημιουργεί ένα ευχάριστο κλίμα ανάμεσα στο πομπό και το δέκτη και μπορεί να εκφράσει με έμμεσο τρόπο υπονοούμενα μηνύματα και να επηρεάσει τον δέκτη (Mulkay, 1988). Τέλος, το χιούμορ μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να ασκήσει κανείς κριτική ή για να διαφωνήσει με το συνομιλητή του με ένα τρόπο, που δεν θα δυναμιτίσει την ατμόσφαιρα και δεν θα προκαλέσει τη δυσaréσκεια, που θα προκαλούσε αν το έλεγε με σοβαρό ύφος (Martin, 2007). Επομένως, το χιούμορ από μόνο του δεν είναι ούτε φιλικό ούτε επιθετικό αλλά το καθιστούν ο τρόπος και ο στόχος, που το χρησιμοποιεί ένα άτομο. Εξαρτάται λοιπόν, αν θα χρησιμοποιηθεί για ανταγωνιστικούς ή ευγενικούς σκοπούς.

1.4 Η αίσθηση του χιούμορ

Τι σημαίνει να λέει κανείς ότι έχει καλή αίσθηση του χιούμορ; Το ερώτημα αυτό προκαλεί σημαντική συζήτηση μεταξύ των ψυχολογικών ερευνητών, που έχουν ασχοληθεί με το χιούμορ αλλά και του κοινού. Η έννοια της «αίσθησης του χιούμορ» σημαίνει διαφορετικά πράγματα, σε διαφορετικούς ανθρώπους, σε διαφορετικά κοινωνικοπολιτισμικά πλαίσια. Δεν έχει ο καθένας την ίδια αίσθηση του χιούμορ ή την ίδια γνωστική και συναισθηματική ικανότητα να καταλάβει το αστείο (Martin, 1996. Picard & Blanc, 2013). Παρόλο που υπάρχει ελάχιστη συναίνεση για τον τρόπο προσδιορισμού της αίσθησης του χιούμορ στην τρέχουσα ψυχολογική έρευνα, κυρίως επειδή η έννοια είναι ευρεία και πολύπλευρη, το χιούμορ θεωρείται συνήθως ως ένα

επιθυμητό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας στους δυτικούς πολιτισμούς (Martin, 2000. Ruch, 1998). Ίσως είναι αδύνατο να βρούμε έναν ενιαίο ορισμό ή μέσο μέτρησης, που να συλλαμβάνει όλες τις πτυχές αυτής της αόριστης κατασκευής.

Οι Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray και Weir (2003) πρότειναν σχετικά πρόσφατα ένα μοντέλο μορφών χιούμορ, που περιλαμβάνει τέσσερις ξεχωριστές διαστάσεις, δύο από τις οποίες θεωρούνται δυνητικά ωφέλιμες για την ψυχολογική ευημερία, ενώ οι άλλες δυο είναι δυνητικά επιβλαβείς. Τα δύο θετικά στυλ είναι: το κοινωνικό/ανθρωπιστικό χιούμορ (η τάση δηλαδή να λέει κάποιος αστεία πράγματα, να λέει ανέκδοτα και να συμμετέχει σε αυθόρμητα πειράγματα, για να διασκεδάσει τους άλλους, να διευκολύνει τις σχέσεις και να μειώνει τις διαπροσωπικές εντάσεις) και το χιούμορ αυτοενίσχυσης (η τάση δηλαδή να διασκεδάσει τις δυσκολίες της ζωής, να διατηρεί μια χιουμοριστική προοπτική και μια αισιοδοξία, ακόμα και ενόψει του άγχους ή των αντιξοοτήτων, που συναντά και να χρησιμοποιεί το χιούμορ ως μηχανισμό ρύθμισης των συναισθημάτων και ως μέσο εκτόνωσης της έντασης). Τα δύο αρνητικά στυλ είναι το επιθετικό χιούμορ (η τάση δηλαδή να χρησιμοποιεί το χιούμορ, με σκοπό να επικρίνει ή να χειραγωγεί τους άλλους, όπως στο σαρκασμό, στο πείραγμα, στη γελοιοποίηση, στο χλευασμό ή το χιούμορ της απογοήτευσης) και το αυτοϋποτιμητικό/αυτομειωτικό χιούμορ (είναι η χρήση του χιούμορ για να συγκρίνει τον εαυτό του με άλλους, μια ανεπιτυχής προσπάθεια να διασκεδάσει τους άλλους κάνοντας ή λέγοντας αστεία πράγματα, το υπερβολικά αυτοκαταστροφικό χιούμορ και το να γελάει μαζί με άλλους όταν γελοιοποιείται ή απογοητεύεται ο ίδιος) (Chen & Martin, 2007).

1.5 Κλίμακες μέτρησης της αίσθησης του χιούμορ

Λόγω των πολλών διαφορετικών τρόπων κατανόησης της αίσθησης του χιούμορ, δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι οι ερευνητές έχουν αναπτύξει μια ποικιλία προσεγγίσεων για τη μέτρηση αυτής της δομής, συμπεριλαμβανομένων κλιμάκων αυτοαναφοράς, μέτρων εκτίμησης του χιούμορ, δοκιμασίες ικανότητας και τεχνικές παρατήρησης συμπεριφοράς (Martin, 2003). Τα πιο συνηθισμένα που χρησιμοποιούνται είναι τα εξής: Sense of Humor Questionnaire (Svebak, 1974. 1996), Coping Humor Scale

(Martin & Lefcourt, 1983), Situational Humor Response Questionnaire (Martin & Lefcourt, 1984), Multidimensional Sense of Humor Scale (Thorson & Powell, 1993a), Humorous Behavior Q-sort Deck (Craik, Lampert, & Nelson, 1993. 1996), Sense of Humor Scale (McGhee, 1996), Humor Styles Questionnaire (Martin et al., 2003) και Need for Humor Scale (Cline, Altsech, & Kellaris, 2003. Cline & Kellaris, 2007).

To Sense of Humor Questionnaire- SHQ (Svebak, 1974. 1996) αποτελείται από τρεις υποκλίμακες επτά στοιχείων, που αντιστοιχούν σε τρεις διαστάσεις, που υποτίθεται ότι είναι απαραίτητες για την αίσθηση του χιούμορ. Πρώτον, η ευαισθησία μεταμεταφοράς ή ικανότητα αναγνώρισης του χιούμορ σε καταστάσεις (π.χ. "Μπορώ συνήθως να βρω κάτι κωμικό, αστείο ή χιουμοριστικό στις περισσότερες περιπτώσεις"). Δεύτερον, η προτίμηση στο χιούμορ ή η απόλαυση του χιούμορ και του κωμικού ρόλου (π.χ. "Είναι η δική μου εντύπωση ότι όσοι προσπαθούν να είναι αστείοι το κάνουν πραγματικά για να κρύψουν την έλλειψη αυτοπεποίθησης"). Τέλος η συναισθηματική εκφραστικότητα ή η τάση να εκφράζονται ελεύθερα τα συναισθήματα κάποιου (π.χ. "Αν βρω μια κατάσταση πολύ κωμική και αστεία, θεωρώ πολύ δύσκολο να κρατήσω ένα ανέκφραστο πρόσωπο ακόμα και όταν κανείς άλλος δεν φαίνεται να το θεωρεί αστείο ή να γελάει"). Μια σύντομη έκδοση (έξι τεμαχίων) του SHQ έχει επίσης αναπτυχθεί (Svebak, 1996) για χρήση σε επιδημιολογικές έρευνες όπου οι περιορισμοί χώρου αποκλείουν τη χρήση μακρύτερων μέτρων.

Η Coping Humor Scale -CHS (Martin & Lefcourt, 1983) σχεδιάστηκε, για να εκτιμήσει το βαθμό, στον οποίο τα άτομα αναφέρουν ότι χρησιμοποιούν το χιούμορ, για να αντιμετωπίσουν το άγχος. Περιέχει επτά στοιχεία, που είναι αυτοπεριγραφικές δηλώσεις, όπως "Έχω συχνά διαπιστώσει ότι τα προβλήματά μου έχουν μειωθεί σημαντικά, όταν προσπάθησα να βρω κάτι αστείο σε αυτά" και "Μπορώ συνήθως να βρω κάτι για να γελάσω ή να αστειεύομαι ακόμα και σε δύσκολες καταστάσεις". Δεν υπάρχουν συνήθως διαφορές φύλου. Υπάρχει αξιοσημείωτη υποστήριξη για την εγκυρότητα της μέτρησης. Η CHS έχει χρησιμοποιηθεί ευρέως στην έρευνα για το χιούμορ ως μηχανισμό αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων. Η κλίμακα όμως έχει κάποιους ψυχομετρικούς περιορισμούς, συμπεριλαμβανομένης της σχετικά χαμηλής εσωτερικής συνοχής, λόγω ορισμένων στοιχείων με χαμηλές συσχετίσεις μεταξύ τους.

To Situational Humor Response Questionnaire-SHRQ (Martin & Lefcourt, 1984) ορίζει την αίσθηση του χιούμορ, όσον αφορά τη συχνότητα, με την οποία ένα άτομο χαμογελά και γελά σε μια ευρεία ποικιλία καταστάσεων ζωής. Έτσι, αυτό το μέτρο βασίζεται στην υπόθεση ότι οι εμφανείς εκφράσεις του χαμόγελου και του γέλιου είναι έγκυροι δείκτες των πιο ιδιωτικών και αόριστων διαδικασιών, που εμπλέκονται στην αντίληψη, τη δημιουργία και την απόλαυση του χιούμορ στην καθημερινή ζωή. Η κλίμακα αποτελείται από 18 αντικείμενα, που παρουσιάζονται στους συμμετέχοντες με σύντομες περιγραφές καταστάσεων (π.χ. "Αν έτρωγες σε ένα εστιατόριο με φίλους και ο σερβιτόρος έχυνε τυχαία ένα ποτό πάνω σου"). Αυτές περιλαμβάνουν τόσο ευχάριστες όσο και δυσάρεστες καταστάσεις, που κυμαίνονται από συγκεκριμένες και δομημένες έως γενικές και αδόμητες καταστάσεις και από σχετικά συχνές έως σχετικά ασυνήθιστες. Για κάθε στοιχείο, οι ερωτηθέντες καλούνται να αξιολογήσουν το βαθμό, στον οποίο θα ήταν πιθανό να γελάσουν σε μια τέτοια κατάσταση, χρησιμοποιώντας πέντε επιλογές απόκρισης τύπου Guttman, που κυμαίνονται από το "Δεν θα ήμουν ιδιαίτερα ευχαριστημένος" μέχρι στο "Θα είχα ξεκαρδιστεί". Εκτός από τα 18 στοιχεία, η κλίμακα περιέχει τρία αυτοπεριγραφικά στοιχεία σχετικά με τη συχνότητα, με την οποία ο συμμετέχων γενικά γελάει και χαμογελά, σε ένα ευρύ φάσμα καταστάσεων. Το SHRQ έχει χρησιμοποιηθεί εκτενώς στην έρευνα για το χιούμορ, συμπεριλαμβανομένων των ερευνών των επιδράσεων του χιούμορ, που μετριάζουν το στρες.

Η Multidimensional Sense of Humor Scale-MSHS (Thorson & Powell, 1993a) σχεδιάστηκε ως ένα ευρύ δείγμα έξι υποθετικών διαστάσεων του χιούμορ, όπως η αναγνώριση του εαυτού μου ως χιουμοριστικού ατόμου, η αναγνώριση του χιούμορ των άλλων, η εκτίμηση του χιούμορ, το γέλιο, η αισιόδοξη προοπτική και η αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων με χιούμορ. Οι αναλύσεις παραγόντων της κλίμακας των 24 θέσεων έχουν αποκαλύψει μια κάπως διαφορετική δομή από αυτήν που είχε αρχικά υποτεθεί, αν και έχουν βρεθεί τέσσερις παράγοντες. Πρώτον, η παραγωγή χιούμορ και οι κοινωνικές χρήσεις του χιούμορ (π.χ. "Χρησιμοποιώ το χιούμορ για να διασκεδάσω τους φίλους μου"). Δεύτερον, η αντιμετώπιση δυσκολιών με χιούμορ (π.χ. "Χρήση του χιούμορ ή του αστεϊσμού θα με βοηθήσουν να αντιμετωπίσω δύσκολες καταστάσεις"). Τρίτον, οι αρνητικές στάσεις απέναντι στο χιούμορ (π.χ. "Οι άνθρωποι που λένε αστεία είναι ενοχλητικοί και δυσάρεστοι"). Τέταρτον, η θετική στάση απέναντι στο χιούμορ (π.χ.

"Μου αρέσει ένα καλό αστείο"). Αρκετά από τα αντικείμενα συνήθως αντιστοιχούν σε μεγάλο βαθμό σε περισσότερους από έναν παράγοντες και οι βαθμολογίες διασυνδέονται μεταξύ τους. Έτσι, παρόλο που η κλίμακα περιγράφεται ως πολυδιάστατη, φαίνεται ότι η χρήση μιας ενιαίας συνολικής βαθμολογίας είναι η πλέον ενδεδειγμένη. Η κλίμακα αμφιταλαντεύεται προς τις στάσεις ή τις πεποιθήσεις για το χιούμορ (π.χ. "Το να αποκαλέσεις κάποιον κωμικό είναι μια πραγματική προσβολή, ενώ δεν υπήρχε αυτή η πρόθεση" και "Το χιούμορ ορισμένες φορές δεν ενδείκνυται για την αντιμετώπιση δυσάρεστων καταστάσεων"). Η MSHS έχει χρησιμοποιηθεί σε αρκετές μελέτες σχετικά με τη σχέση μεταξύ της αίσθησης του χιούμορ και των διαφόρων πτυχών της ψυχικής υγείας.

Με βάση την προσέγγιση της συχνότητας των ενεργειών στην προσωπικότητα, οι Craik, Lampert και Nelson (1996) ανέπτυξαν το Humorous Behavior Q-sort Deck ως μια μέθοδο για τους παρατηρητές, που περιγράφουν τις καθημερινές συμπεριφορές, που σχετίζονται με το χιούμορ των ατόμων. Διαθέτει 100 κάρτες, που περιέχουν δηλώσεις, που περιγράφουν μια σειρά από χιουμοριστικές συμπεριφορές (π.χ. "Χρησιμοποιεί ευφυολογήματα για να βάλει τους άλλους σε μια ευχάριστη κατάσταση", "Γελά κατά τη διάρκεια των αστείων που κάνει, με αποτέλεσμα να μη μπορεί να τα ολοκληρώσει"). Οι εκπαιδευμένοι παρατηρητές, που γνωρίζουν καλά τα πρότυπα συμπεριφοράς ενός ατόμου, ταξινομούν τις κάρτες σε εννέα σωρούς, που κυμαίνονται από τα λιγότερο έως τα πιο χαρακτηριστικά γνωρίσματα του ατόμου. Οι αναλύσεις παραγόντων των αυτοπεριγραφικών Q-τύπων φοιτητών έχουν αποκαλύψει πέντε παράγοντες, που αντικατοπτρίζουν διαφορετικά στυλ χιούμορ: κοινωνικός έναντι λιγότερο κοινωνικού, σκεπτικός έναντι παρορμητικού, ικανός έναντι ανεπαρκούς, προσγειωμένος έναντι καταπιεσμένου και καλοπροαίρετος έναντι κακοπροαίρετου. Ο Craik και οι συνεργάτες του (1996) ανέφεραν στοιχεία για την αξιοπιστία και την εγκυρότητα της αξιολόγησης αυτής της διαδικασίας εκτίμησης. Αυτή η προσέγγιση αποτελεί υπόσχεση για τη μελλοντική μελέτη των μεμονωμένων διαφορών στο χιούμορ χρησιμοποιώντας μια μεθοδολογία παρατήρησης και όχι αυτοαναφοράς.

Η Sense of Humor Scale-SHS (McGhee, 1996) είναι ένα ερωτηματολόγιο με 40 ερωτήσεις, σε μια κλίμακα τεσσάρων διαβαθμίσεων στις απαντήσεις, από το διαφωνώ πολύ μέχρι το συμφωνώ πολύ. Έχει στόχο τη μέτρηση της αίσθησης του χιούμορ και των

οκτώ υποκλιμάκων του, όπως την απόλαυση που παίρνει κανείς από το χιούμορ, τη σοβαρότητα και την αρνητική διάθεση, την παιχνιδιάρικη και θετική διάθεση, το γέλιο, το λεκτικό χιούμορ, το να βρίσκει κανείς το αστείο στην καθημερινή ζωή, το να γελάει κανείς με τον εαυτό του και να αντιμετωπίζει με χιούμορ τις στρεσογόνες καταστάσεις. Η σειρά των διαστάσεων αλλάζει από παρουσίαση σε παρουσίαση, σύμφωνα με τη σειρά των υποκλιμάκων. Η βαθμολογία εξάγεται από την πρόσθεση των υποκλιμάκων και όχι τη στάθμισή τους.

Το Humor Styles Questionnaire-HSQ (Martin et al., 2003) είναι ένα ευρέως χρησιμοποιούμενο μέτρο αυτοελέγχου μιας πολυδιάστατης προσέγγισης στην αίσθηση του χιούμορ, που έχει μεταφραστεί σε περισσότερες από 25 διαφορετικές γλώσσες. Το HSQ είναι μια αξιολόγηση 32 στοιχείων για μεμονωμένες διαφορές σε τέσσερα ξεχωριστά στυλ χιούμορ, όπως περιγράφεται λεπτομερώς στο μοντέλο χιούμορ του Martin. Το HSQ είναι ψυχομετρικά υγιές, με τα κατάλληλα επίπεδα αξιοπιστίας και εγκυρότητας. Οι έρευνες σε διάφορες χώρες τεκμηριώνουν την αναμενόμενη δομή των τεσσάρων συντελεστών του HSQ, που αντιστοιχεί στα τέσσερα στυλ του μοντέλου του χιούμορ (το κοινωνικό/ανθρωπιστικό χιούμορ, το χιούμορ αυτοενίσχυσης, το επιθετικό χιούμορ και το αυτοϋποτιμητικό/αυτομειωτικό χιούμορ). Μέχρι στιγμής, πάνω από 150 μελέτες έχουν χρησιμοποιήσει το HSQ για την έρευνα σε προσωπικότητα, σε κοινωνικούς, κλινικούς, βιομηχανικούς-οργανωτικούς και αναπτυξιακούς τομείς της ψυχολογίας.

Τέλος, η Need for Humor Scale-NFH scale (Cline, Altsech, & Kellaris, 2003. Cline & Kellaris, 2007) δημιουργήθηκε χρησιμοποιώντας ως βάση την Multidimensional Sense of Humor Scale. Ο Cline και οι συνεργάτες του ανέπτυξαν κλίμακα 12 θέσεων, για να μετρήσουν την ανάγκη των ανθρώπων για χιούμορ. Η NFH scale αποτελείται από έξι αντικείμενα, που εκτιμούν το «εσωτερικό χιούμορ», την ανάγκη δηλαδή δημιουργίας χιούμορ και έξι αντικείμενα, που αξιολογούν το «εξωτερικό χιούμορ», την ανάγκη δηλαδή να ζήσουν το χιούμορ από εξωτερικές πηγές. Εφαρμόζοντας τα δεδομένα, που έλαβαν στον τομέα της διαφημιστικής έρευνας, ο Cline και οι συνεργάτες του διαπίστωσαν ότι τα άτομα με υψηλές βαθμολογίες NFH scale απάντησαν πιο θετικά σε χιουμοριστικές διαφημίσεις από άτομα με χαμηλές βαθμολογίες. Η κλίμακα NFH έχει χρησιμοποιηθεί για να καταδείξει πώς οι συγκεκριμένες διαστάσεις του χιούμορ, δηλαδή

η τάση παραγωγής και αναζήτησης χιούμορ, επηρεάζουν τις απαντήσεις σε χιουμοριστικές διαφημίσεις. Είναι ένα μοναδικό και πολλά υποσχόμενο εργαλείο για την έρευνα στον τομέα της διαφήμισης και η κλίμακα έχει δείξει πως είναι κατάλληλη για ψυχομετρικές ιδιότητες. Ωστόσο, η εφαρμογή της είναι επί του παρόντος περιορισμένη εξαιτίας της έλλειψης συστηματικής διαπολιτισμικής επικύρωσης εκτός των Ηνωμένων Πολιτειών (Picard & Blanc, 2013).

Κεφάλαιο 2: Η αυτοαποτελεσματικότητα

2.1 Εισαγωγή στην έννοια της αυτοαποτελεσματικότητας

Η θεωρία της αυτοαποτελεσματικότητας (self-efficacy) αποτελεί πρόσφατη θεωρητική εννοιολογική κατασκευή της Ψυχολογίας. Πρόκειται για μια έννοια, η οποία μαζί με την αυτοεκτίμηση και την αυτοαντίληψη συνιστούν την «αυτο-εικόνα» του ατόμου, στα πλαίσια της οποίας συντελείται μια αναφορά, σχετικά με τις προσδοκίες του ατόμου, να επιτύχει μια πράξη (Νεοκοσμίδου, 2008). Δεν πρόκειται για μια αυτόνομη, αυθύπαρκτη έννοια, αποκομμένη από τις αντιλήψεις του ατόμου, αλλά ορίζεται σε σχέση με αυτές. Η αυτοαποτελεσματικότητα εμπεριέχει συνεπώς το στοιχείο της ατομικής αντίληψης (Παράσχου, 2012). Η αυτοαποτελεσματικότητα ενεργοποιείται, όταν συνειδητοποιούμε πως είμαστε ικανοί να εφαρμόσουμε εξαιρετικές τεχνικές και δεξιότητες και να επιτυγχάνουμε τους στόχους μας, σε όσους τομείς μας ενδιαφέρουν. Το γεγονός αυτό από μόνο του μας προσφέρει την βεβαιότητα ότι, αν εκπαιδευτούμε και εργαστούμε συστηματικά σε έναν συγκεκριμένο τομέα, θα επιτύχουμε. Αυτού του είδους η βεβαιότητα μας οδηγεί να αναλάβουμε απαιτητικές προκλήσεις στην ζωή και να επιμείνουμε αποτελεσματικά, προκειμένου να επιτύχουμε τους δημιουργικούς μας στόχους (Wood & Bandura, 1989).

Η έννοια της αυτοαποτελεσματικότητας κατέχει κεντρική θέση στη θεωρία της κοινωνιογνωστικής μάθησης του Albert Bandura (1977a). Η σύλληψη της έννοιας, η ανάπτυξη της θεωρίας και η εκτίμηση της αυτοαποτελεσματικότητας προέκυψε από τον Bandura κατά την φροντίδα ασθενών που αντιμετώπιζαν ψυχικές διαταραχές και είχε αναλάβει τη θεραπεία τους. Μάλιστα, η εκτίμηση της αυτοαποτελεσματικότητας χρησιμοποιήθηκε ως παράγοντας πρόβλεψης του αποτελέσματος της θεραπείας (Bandura, 1977b. Schunk, 1989. Zimmerman, 2000). Αν και αρχικά, επιδίωξη της θεωρίας ήταν να εξηγήσει τις αλλαγές, που λάμβαναν χώρα στη συμπεριφορά των ασθενών, ο Bandura υποστήριξε ότι μπορεί να εφαρμοστεί σε όλους τους τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας (Bandura, 1986). Σε έρευνα των Bandura και Locke (2003), η οποία περιλαμβάνει εννέα μετα-αναλύσεις, εξάγεται το συμπέρασμα πως οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας επηρεάζουν τα κίνητρα και την προσπάθεια, που καταβάλλεται σε πολλούς τομείς, όπως οι εργασιακές σχέσεις, οι ψυχοκοινωνικές

λειτουργίες παιδιών και εφήβων, οι αθλητικές και ακαδημαϊκές επιδόσεις, η επιμονή ακόμα και τα θέματα υγείας.

Η αυτοαποτελεσματικότητα δεν θα πρέπει να συγχέεται με την αποτελεσματικότητα, γιατί σε αντίθεση με αυτή, που είναι η δύναμη να παράγει ένα αποτέλεσμα, ο όρος αυτοαποτελεσματικότητα χρησιμοποιείται, για να αναφερθεί στην πίστη (ακριβής ή μη) ότι κάποιος έχει τη δύναμη να παράγει αυτό το αποτέλεσμα, συμπληρώνοντας ένα συγκεκριμένο έργο ή δραστηριότητα, που σχετίζεται με την εν λόγω αρμοδιότητα. Η αυτοαποτελεσματικότητα είναι η πίστη στην αποτελεσματικότητα κάποιου. Οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας δεν αντιπροσωπεύουν γενικές προδιαθέσεις του ατόμου και δεν έχουν σχέση με τη γενική εκτίμηση, που έχει το άτομο για τις ικανότητές του. Αυτή είναι και η διαφορά της αυτοαποτελεσματικότητας από την αυτοεκτίμηση και την αυτοαντίληψη. Οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας συνδέονται με διαφορετικούς τομείς λειτουργίας και αναφέρονται σε συγκεκριμένες περιστάσεις. Αντίθετα η αυτοαντίληψη είναι μια πιο καθολική έννοια, μια σφαιρική αντίληψη που έχει διαμορφώσει το άτομο για τον εαυτό του, πέρα από τις αυτοαξιολογήσεις στους διάφορους επιμέρους τομείς της ζωής του (Γαλάνη, 2010).

2.2 Προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας

Η αυτοαποτελεσματικότητα έχει μελετηθεί ευρέως στην παγκόσμια έρευνα (Bandura, 1997. Gist & Mitchell, 1992. Stajkovic & Luthans, 1998). Η παρούσα εργασία θα επικεντρωθεί στις προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας και πως αυτές σε συνάρτηση με το χιούμορ δίνουν στο άτομο την επιμονή και τα κίνητρα να ολοκληρώσει επιτυχώς μια ενέργεια που έχει στόχο.

Κατά τον Bandura (1982), οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας αναφέρονται σε αξιολογήσεις, που κάνει το άτομο, για το πόσο καλά μπορεί να εκτελέσει μια πράξη, που απαιτείται, προκειμένου να αντιμετωπίσει μελλοντικές καταστάσεις. Με άλλα λόγια, οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας είναι οι πεποιθήσεις του ατόμου για το τι είναι ικανό να καταφέρει και πώς να αντιμετωπίσει μια κατάσταση. Το άτομο παρουσιάζεται ως ενεργό και όχι ως παθητικό, ικανό για αυτοέλεγχο, αυτοοργάνωση, στοχοθεσία και

αυτοπροσδιορισμό μέσω της αίσθησης της αυτοαποτελεσματικότητας και κυρίως της διαδικασίας της αυτορρύθμισης της συμπεριφοράς (Klassen & Usher, 2010).

Ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο κινείται, δρα και σκέφτεται προκύπτει από τη δυναμική αλληλεπίδραση των προσωπικών και των περιβαλλοντικών παραγόντων (Pajares & Usher, 2008). Ένα άτομο αξιολογεί τι μπορεί να επιτύχει, πριν δράσει, και αξιολογεί τα αποτελέσματα της προσπάθειας, που έκανε, ή τα αποτελέσματα της συμπεριφοράς, που επέδειξε. Αυτά τα αποτελέσματα λειτουργούν ως ανατροφοδότηση και ως πηγή πληροφόρησης για ανάλογες περιπτώσεις στο μέλλον. Οι προσωπικοί παράγοντες, όπως η αίσθηση της αυτοαποτελεσματικότητας, επαναπροσδιορίζονται και, ανάλογα με τις εκάστοτε περιβαλλοντικές πληροφορίες και συνθήκες, ασκούν επιρροή και συμβάλλουν στη διαμόρφωση της μελλοντικής συμπεριφοράς του ατόμου (Πητσιάβα, 2014). Εκεί βασίζονται και οι προσδοκίες, που έχει το άτομο για το αποτέλεσμα, που μπορεί να αναμένει από μια ενέργεια.

Οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας, δηλαδή τι θεωρούν τα άτομα ότι είναι ικανά να κάνουν ή να μη κάνουν, διαφέρουν από τις προσδοκίες αποτελέσματος, που είναι η πεποίθηση ότι συγκεκριμένες συμπεριφορές οδηγούν σε συγκεκριμένα αποτελέσματα. Οι πρώτες έχουν να κάνουν με τις ικανότητες, που διαθέτουν τα άτομα, ενώ οι δεύτερες με τα αποτελέσματα, που αναμένονται. Αν και οι δύο μορφές προσδοκιών είναι αρκετά συνυφασμένες, είναι διαφορετικές. Η ύπαρξη των προσδοκιών αποτελέσματος δεν συνεπάγονται την ύπαρξη των προσδοκιών αυτοαποτελεσματικότητας (Καραδήμας, 2003). Παραδείγματος χάριν ένας έφηβος μπορεί να πιστεύει ότι, χρησιμοποιώντας ένα ανέκδοτο, θα μπορέσει να πλησιάσει το κορίτσι που τον ενδιαφέρει και θα έχει ένα θετικό αποτέλεσμα, όμως δεν το κάνει γιατί πιστεύει πως δεν έχει χιούμορ και την ικανότητα να λέει πετυχημένα ανέκδοτα.

2.3 Πηγές διαμόρφωσης των προσδοκιών αυτοαποτελεσματικότητας

Κατά την κοινωνιογενωστική θεωρία του Bandura (1992), οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας σχηματίζονται κάτω από την επίδραση τεσσάρων πηγών πληροφόρησης και εμπειρίας, που είναι οι προσωπικές εμπειρίες και επιδόσεις, η μάθηση μέσω προτύπου, η λεκτική πειθώ και η σωματική και συναισθηματική διέγερση. Οι

πληροφορίες, οι οποίες σχετίζονται με τις προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας, ανεξάρτητα από ποια πηγή προέρχονται, δεν αποτελούν αντικειμενικά κριτήρια αξιολόγησης των ικανοτήτων του ατόμου. Αποκτούν νόημα μέσω της γνωστικής τους επεξεργασίας, που το ίδιο το άτομο πραγματοποιεί. Επομένως, η προσωπική υποκειμενική ερμηνεία των πληροφοριών αυτών είναι εκείνη, που επηρεάζει την αυτοαποτελεσματικότητα του ατόμου. Με άλλα λόγια, όλα εξαρτώνται από το πώς το άτομο κατανοεί και ερμηνεύει τις πληροφορίες που δέχεται. Οι Bandura (1986, 1994, 1995, 1997), Δήμου (2002), Καλαντζή-Αζίζι (2002), Κολιάδης (1997) και Μητσοπούλου & Αντωνίου (2014) ασχολήθηκαν με τη μελέτη και την περιγραφή των τεσσάρων αυτών πηγών, που παρουσιάζονται στη συνέχεια.

Οι προσωπικές εμπειρίες και επιδόσεις αποτελούν την πιο σημαντική πηγή, γιατί βασίζονται σε προσωπικά βιώματα. Οι εμπειρίες του ατόμου στο παρελθόν μπορούν να δημιουργήσουν μία ισχυρή αίσθηση αποτελεσματικότητας για την εκτέλεση παρόμοιων έργων στο μέλλον. Όταν κάποιος έχει επαναλάβει ένα έργο αρκετές φορές, οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας αυξάνονται, ειδικά όταν η προσπάθεια αυτή έχει στεφθεί από επιτυχία. Αν, αντιθέτως, έχει αποτύχει πολλές φορές σε κάτι, τότε θεωρεί τον εαυτό του ανίκανο να το επιτύχει και εξασθενούν οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας. Αυτό ισχύει, ιδιαίτερα, στην περίπτωση που οι αποτυχίες αυτές σημειωθούν, προτού καθιερωθεί μία σταθερή αίσθηση αποτελεσματικότητας και δεν αντικατοπτρίζουν την έλλειψη προσπάθειας ή τις αντίξοες συνθήκες (Bandura, 1997). Για παράδειγμα, όταν σημειώνει επιτυχίες στην προσέγγιση νέων ατόμων, για να δημιουργήσει μαζί τους φιλικούς δεσμούς, περιμένει ανάλογη επιτυχία και στη προσέγγιση ενός νέου ατόμου. Σε αντίθετη περίπτωση, μπορεί να οδηγηθεί στην απομόνωση, γιατί πιστεύει ότι είναι ανίκανος για κοινωνική αλληλεπίδραση.

Η μάθηση μέσω προτύπου αναφέρεται στις έμμεσες εμπειρίες, δηλαδή πολλές φορές οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας, που έχουμε, δεν έχουν σχηματιστεί από βιώματα, προηγούμενη επαφή με την κατάσταση, αλλά από εμπειρίες σημαντικών τρίτων. Δηλαδή οι άνθρωποι δομούν τις πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας μέσω έμμεσων εμπειριών, που αποκτώνται από την παρακολούθηση της επίδοσης άλλων ατόμων, τα οποία λειτουργούν ως κοινωνικά πρότυπα. Από την κοινωνική σύγκριση οι άνθρωποι συγκεντρώνουν πληροφορίες απαραίτητες για την αξιολόγηση των δικών τους

ικανοτήτων. Έτσι, η αίσια έκβαση των προσπαθειών προσώπων με παρόμοιες ικανότητες ενισχύει την αυτοαποτελεσματικότητα του παρατηρητή, καθώς αντιλαμβάνεται την επίδοση του προτύπου ως διαγνωστικό κριτήριο της δικής του επίδοσης (Bandura, 1982). Στην καθημερινή ζωή οι άνθρωποι συγκρίνουν τους εαυτούς τους με άτομα, που συναναστρέφονται και συνεργάζονται, αλλά και με ανθρώπους, που κινούνται σε διαφορετικά πλαίσια, ασχολούνται όμως με παρόμοιες δραστηριότητες. Επίσης, κοινωνικά πρότυπα μπορούν να αποτελέσουν άτομα, που προβάλλονται από την τηλεόραση και τα άλλα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Ανάλογα με τις ικανότητες εκείνων που επιλέχθηκαν από τα άτομα για κοινωνική σύγκριση, η αποτίμηση της προσωπικής τους αποτελεσματικότητας θα διαφέρει σημαντικά. (Bandura & Jourden, 1991). Παραδείγματος χάριν, ένας έφηβος πιστεύει ότι θα διαχειριστεί μια απώλεια αγαπημένου προσώπου ή δεν θα μπορέσει να τη διαχειριστεί, επειδή τα κατάφερε ή δεν τα κατάφερε ένας από τους φίλους του.

Στη λεκτική πειθώ συγκαταλέγονται οι συμβουλές, τα λεκτικά σχήματα, η παρότρυνση, οι ιστορίες ή οι μύθοι που μεταφέρουν οι άλλοι. Συχνά επηρεάζουν τις προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας, αφού τις διαμορφώνουν σε μεγάλο βαθμό. Σκοπό έχει να πείσει τους ανθρώπους ότι διαθέτουν τις ικανότητες, που απαιτούνται, προκειμένου να εκτελέσουν επιτυχώς ένα έργο. Μοιάζουν με τη μάθηση μέσω προτύπου αλλά και οι δύο αυτές πηγές δεν έχουν την ίδια δυναμική με τις προσωπικές εμπειρίες, καθώς δεν προέρχονται από τη δυναμική αλληλεπίδραση του ατόμου με την ίδια την κατάσταση, αλλά προσλαμβάνονται παθητικά. Σε σχέση με τις υπόλοιπες πηγές, δηλαδή, η λεκτική πειθώ έχει περιορισμένη δύναμη επιρροής. Όμως, μπορεί να συμβάλλει στην ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας και κατ' επέκταση σε επιτυχημένες επιδόσεις, όταν κινείται εντός ρεαλιστικών ορίων. Οι άνθρωποι, που πείθονται λεκτικά ότι διαθέτουν τις ικανότητες, που απαιτούνται προκειμένου να ανταποκριθούν σε συγκεκριμένες δραστηριότητες, έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμπλακούν σε δραστηριότητες, που ειδικά θα απέφευγαν, να καταβάλλουν μεγαλύτερη προσπάθεια και κατά συνέπεια να καλλιεργήσουν τις ικανότητές τους. Ωστόσο, η καλλιέργεια μη ρεαλιστικών πεποιθήσεων προσωπικής ικανότητας γρήγορα διαψεύδεται από τα απογοητευτικά αποτελέσματα των προσπαθειών κάποιου, αναιρώντας κατ' αυτόν τον τρόπο τα άτομα, που την καλλιεργούν, και αποδυναμώνοντας ακόμη περισσότερο την

αυτοαποτελεσματικότητα του αποδέκτη. Βέβαια οι πιθανότητες να ενισχύσει τις προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας εξαρτώνται από την εμπιστοσύνη στο πρόσωπο, που ασκεί λεκτική πειθώ. Η λεκτική πειθώ χρησιμοποιείται κυρίως στις θεραπευτικές παρεμβάσεις, οι οποίες στοχεύουν να πεισθεί το άτομο ότι είναι ικανό να πετύχει μέσω της συζήτησης και της προβολής επιχειρημάτων.

Οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται τη σωματική τους διέγερση και τα συναισθήματα, που τη συνοδεύουν, ως ενδείξεις της αυτοαποτελεσματικότητάς τους. Έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις και καταστάσεις υψηλής σωματικής διέγερσης κατά την εκτέλεση ενός έργου ερμηνεύονται από το άτομο ως ενδείξεις ευπάθειας στην αποτυχία. Η συναισθηματική διέγερση επηρεάζει κυρίως τις προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας, όταν το άτομο βιώνει απειλητικές καταστάσεις. Οι άνθρωποι ανέκαθεν στηριζόντουσαν ως ένα σημείο στο επίπεδο συναισθηματικής διέγερσης, που βιώνουν, προκειμένου να κρίνουν πόσο επικίνδυνη είναι μια αγγιγόνος κατάσταση και πόσο ευάλωτοι είναι οι ίδιοι. Φυσικά οι πληροφορίες, που σχετίζονται με τις προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας, δεν προέρχονται από την ίδια τη σωματική και συναισθηματική κατάσταση του ατόμου, αλλά από τον τρόπο με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται και ερμηνεύει τα συμπτώματα αυτά. Έτσι, νιώθουν ότι μπορούν να τα καταφέρουν καλύτερα σε καταστάσεις, που δεν βιώνουν ένταση, ή αντιλαμβάνονται μία κατάσταση διέγερσης ως ένα παράγοντα, που ενεργοποιεί τις σωματικές και πνευματικές τους δυνάμεις και κατά συνέπεια συμβάλλει στην επιτυχία.

Οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας αποτελούν το προϊόν γνωστικής επεξεργασίας των πληροφοριών, που συχνά προέρχονται από ετερόκλητες πηγές, οι οποίες ποικίλουν όσον αφορά την πληροφοριακή τους αξία και τον τρόπο με τον οποίο επιδρούν στις προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας. Ο τρόπος, που σταθμίζουν και επεξεργάζονται τη βαρύτητα των πληροφοριών, διαφοροποιείται στον καθένα και εξαρτάται από τις εμπειρίες και την προσωπικότητα του ατόμου. Μερικοί κρίνουν σχετικές πληροφορίες αθροιστικά, άλλοι αποδίδουν ιδιαίτερη βαρύτητα σε πληροφορίες, που προέρχονται από συγκεκριμένες πηγές, ενώ κάποιοι άλλοι ενδέχεται να χρησιμοποιούν ένα συνδυασμό των παραπάνω κανόνων (Bandura, 1997). Η ικανότητα στάθμισης και συνδυασμού των πληροφοριών επηρεάζει τις προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας και δρα, είτε ενισχυτικά, είτε αποδυναμωτικά.

2.4 Κλίμακα προσδοκιών αυτοαποτελεσματικότητας

Η αυτοαποτελεσματικότητα, έτσι όπως γίνεται αντιληπτή, αφορά τις πεποιθήσεις των ανθρώπων στις δυνατότητές τους να παράγουν δεδομένα επιτεύγματα (Bandura, 1997). Δεν μπορεί όμως κάτι να ταιριάζει σε όλους τους τομείς της ανθρώπινης ζωής. Οι άνθρωποι διαφέρουν στον τρόπο, που διαχειρίζονται την αποτελεσματικότητά τους, στα επίπεδα, που την αναπτύσσουν, και στις επιδιώξεις τους. Δεν υπάρχει καθολική μέτρηση της αυτοαποτελεσματικότητας. Η προσέγγιση «ένα μέτρο ταιριάζει σε όλους» έχει συνήθως περιορισμένη ερμηνευτική και προγνωστική αξία, επειδή τα περισσότερα από τα αντικείμενα μιας δοκιμής μπορεί να έχουν μικρή ή καθόλου σχέση με τον τομέα της λειτουργίας. Αυτό αφήνει αμφιβολίες για το τι ακριβώς μετριέται και την εγκυρότητα των αποτελεσμάτων, που εξάγονται από μια τέτοια κλίμακα. Οι κλίμακες αυτοαποτελεσματικότητας πρέπει να είναι προσαρμοσμένες στον συγκεκριμένο τομέα της λειτουργίας, που είναι το αντικείμενο ενδιαφέροντος της έρευνας (Bandura, 2006).

Οι Sherer, Maddux, Mercandante, Prentice-Dunn., Jacobs και Rogers (1982) δημιούργησαν μια κλίμακα 23 σημείων (Self-efficacy scale) για την αυτοαποτελεσματικότητα, για να μελετήσουν τη γενικότερη αίσθηση των προσδοκιών, που τα άτομα φέρουν, όταν έρχονται αντιμέτωπα με νέες καταστάσεις. Η κλίμακα SGSE (Scale for General Self-Efficacy) είναι η πιο ευρέως χρησιμοποιούμενη κλίμακα για την γενική αυτοαποτελεσματικότητα (GSE). Είναι μια αξιόπιστη και έγκυρη κλίμακα, που χρησιμοποιείται παγκοσμίως.

2.5 Υποκλίμακες προσδοκιών αυτοαποτελεσματικότητας

Η αυτοαποτελεσματικότητα χωρίζεται σε δύο κατηγορίες την ειδική αυτοαποτελεσματικότητα (specific self-efficacy, SSE), (Gist & Mitchell, 1992. Lee & Bobko, 1994. Wood & Bandura, 1989) και τη γενική αυτοαποτελεσματικότητα (general self-efficacy, GSE), (Eden, 1988. Judge, Erez, & Bono, 1998. Judge, Locke, & Durham, 1997).

Οι Wood και Bandura (1989) ορίζουν την γενική αυτο-αποτελεσματικότητα ως τις πεποιθήσεις ενός ατόμου στην ικανότητά του να κινητοποιηθεί, να δράσει και να πραγματοποιήσει τις γνωστικές διεργασίες, που απαιτούνται, για να ικανοποιηθούν οι

συγκεκριμένες απαιτήσεις της κατάστασης. Από την άλλη πλευρά, ο Judge και οι συνεργάτες του (1998) καθόρισαν τη γενική αυτοαποτελεσματικότητα ως την αντίληψη των ατόμων για την ικανότητά τους να ανταποκρίνονται σε διαφορετικές καταστάσεις. Η έννοια της γενικής αυτοαποτελεσματικότητας καταγράφει τις διαφορές μεταξύ των ατόμων στην τάση, να βλέπουν τους εαυτούς τους ικανούς να διαχειριστούν ένα ευρύ φάσμα καταστάσεων (Chen, Gully, & Eden, 2001). Η γενική αυτοαποτελεσματικότητα αναδύεται κατά τη διάρκεια ζωής ενός ατόμου, καθώς συσσωρεύονται επιτυχίες και αποτυχίες σε διαφορετικούς τομείς. Έτσι, η συσσώρευση των επιτυχιών στη ζωή, καθώς και οι εμπειρίες, η λεκτική πειθώ και η συναισθηματική διέγερση ενισχύουν τη γενική αυτοαποτελεσματικότητα (Shelton, 1990).

Πολλοί ερευνητές (Eden, 1988. Judge et al., 1997) έχουν προτείνει ότι η SSE είναι μια κινητήρια κατάσταση και η GSE είναι ένα κίνητρο. Σύμφωνα με τον Eden (1988), τόσο η GSE όσο και η SSE υποδηλώνουν πεποιθήσεις σχετικά με την ικανότητα του ατόμου να επιτύχει τα επιθυμητά αποτελέσματα, αλλά οι πεποιθήσεις διαφέρουν στο πεδίο (δηλαδή γενικά ή ειδικά) του τομέα απόδοσης που σχεδιάζεται. Η SSE μπορεί να πάρει διάφορες μορφές αναλόγως της περίπτωσης, στην οποία εφαρμόζεται, με άλλα λόγια δεν είναι μια γενική αίσθηση της ικανότητας να επιτευχθεί το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα, αλλά σε μια συγκεκριμένη περίπτωση, σε έναν ειδικό τομέα η ικανότητα του ατόμου τι αποτέλεσμα μπορεί να φέρει (κοινωνική, εργασιακή, μαθησιακή). Ως εκ τούτου, η GSE και η SSE μοιράζονται παρόμοιες πηγές (π.χ. εμπειρία, μίμηση προτύπου, λεκτική πειθώ, συναισθηματική διέγερση). Ωστόσο, η GSE είναι πολύ πιο ανθεκτική στις εφήμερες επιρροές από την SSE. Βέβαια η SSE είναι απόρροια της GSE και επηρεάζεται άμεσα από αυτή. Μολαταύτα, η πλειοψηφία των ερευνητών συνέχισε να εστιάζει αποκλειστικά στην SSE, αγνοώντας παράλληλα τη γενική διάσταση της αυτοαποτελεσματικότητας. Η παραγκώνιση της GSE μπορεί να περιορίσει τη θεωρητική πληρότητα και την κατανόηση του ποσοστού διακύμανσης, που εξηγείται στην έρευνα των κινήτρων. Επιπλέον, δεδομένων των ολοένα και πιο ευρύτερων, πολύπλοκων και απαιτητικών προκλήσεων της ζωής, γενικότερα, η υψηλή GSE είναι ένας πολύτιμος πόρος για σχετικά πιο επιτυχημένη διαβίωση (Sherer et al., 2007).

Κεφάλαιο 3: Χιούμορ και προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας

3.1 Εισαγωγή

Με μια πρώτη ματιά το χιούμορ και οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας φαίνονται δύο έννοιες, που δεν έχουν καμιά σχέση μεταξύ τους και είναι δύσκολο να συνδυαστούν. Ωστόσο, με μια πιο προσεκτική ανάγνωση της βιβλιογραφίας παρατηρείται να συνδέονται, αφού και οι δύο συμβάλλουν στην επίτευξη του επιθυμητού αποτελέσματος. Τόσο το χιούμορ όσο και οι θετικές προσδοκίες συνεργάζονται, ώστε το άτομο να αντιμετωπίσει αντιξοότητες που συναντά και να πραγματοποιήσει τους στόχους, που έχει ορίσει.

Σύμφωνα με έρευνες τόσο το χιούμορ (Abel, 1998. Fry, 1995. Lefcourt & Martin, 1986. Martin & Lefcourt, 1983. Newman & Stone, 1996. Nezu, Nezu, & Blissett, 1988) όσο και οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας (Bandura, 1977a. Bandura, Adams, & Beyer, 1977. Bandura, Adams, Hardy, & Howells, 1980) συμβάλλουν στην αντιμετώπιση των στρεσογόνων καταστάσεων και γενικά στην αντιμετώπιση των δύσκολων και περίπλοκων καταστάσεων και βοηθούν στις κοινωνικές σχέσεις και τη μάθηση.

Η αίσθηση του χιούμορ είναι ένα χαρακτηριστικό προσωπικότητας, που μπορεί να λειτουργήσει ως ρυθμιστικός παράγοντας για το άγχος. Το χιούμορ μπορεί να προσφέρει μια μέθοδο αντιμετώπισης ποικίλων αγχωτικών καταστάσεων. Το χιούμορ μπορεί να δράσει άμεσα στην κατάθλιψη (Portetlield, 1987) ή μπορεί να μειώσει τις επιζήμιες επιπτώσεις του στρες (Nezu, Nezu & Blissett, 1988). Το χιούμορ μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να μάθουν να αποφεύγουν να αντιμετωπίζουν τα προβλήματά τους πολύ σοβαρά (Mosak, 1987) και να μπορούν να βλέπουν αντικειμενικά και από απόσταση τα προβλήματά τους (Kuhlman, 1984). Το χιούμορ μπορεί να βοηθήσει ακόμα στη διαχείριση μιας απειλητικής κατάστασης (O'Connell, 1976). Έτσι, το χιούμορ είναι ένας σύμμαχος κατά τη διάρκεια στρεσογόνων περιόδων και συμβάλλει στην ενίσχυση των προσδοκιών αυτοαποτελεσματικότητας, αφού το άτομο που έχει υψηλότερη αίσθηση του χιούμορ (σε συνδυασμό με τα αποτελέσματα από τη χρήση του χιούμορ) πιστεύει στις ικανότητές του και διαχειρίζεται τις καταστάσεις.

Οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας συνδέονται με τα κίνητρα που ωθούν τους ανθρώπους να δράσουν σε κάθε περίπτωση, ανάλογα με τους στόχους, που θέλουν

να επιτύχουν (Bandura, 2006). Οι πεποιθήσεις ενός ατόμου ότι θα επιτύχει και ότι η έκβαση της κατάστασης, που βιώνει, θα είναι θετική τροποποιεί τη συμπεριφορά του και ενισχύει τα κίνητρα με αποτέλεσμα να οδηγεί στο επιδιωκόμενο αποτέλεσμα. Η έρευνα στην αυτοαποτελεσματικότητα έχει δείξει πως επηρεάζει τη διαχείριση του στρες και των δύσκολων καταστάσεων, την προσέγγιση για διαπροσωπική αλληλεπίδραση, ακόμα και την ψυχική και σωματική υγεία (Sherer, et al, 1982). Ειδικότερα, όταν συνοδεύεται από υψηλή αίσθηση του χιούμορ οι προσδοκίες ενδυναμώνονται.

Η αίσθηση του χιούμορ και οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας θέτουν σε λειτουργία τους ίδιους μηχανισμούς, όταν το άτομο έρχεται αντιμέτωπο με δύσκολες και πρωτόγνωρες καταστάσεις. Η αίσθηση του χιούμορ και η ικανότητα του να το χρησιμοποιήσει συγκλίνει με το να έχει προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας και από κοινού συμμετέχουν, όταν αναλαμβάνει δράση για να διαχειριστεί ποικίλλες καταστάσεις. Με άλλα λόγια, όπως αναφέρουν οι Marziali, McDonald και Donahue (2008), η χρήση του χιούμορ είναι μια αυτοαποτελεσματική στρατηγική για την αντιμετώπιση τέτοιων καταστάσεων.

3.2 Το χιούμορ και οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας στη διαχείριση του στρες

Το χιούμορ και οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας μπορούν να συμβάλλουν στη διαχείριση του άγχους, ωστόσο έχουν πραγματοποιηθεί λίγες έρευνες για να τεκμηριώσουν ερευνητικά αυτή την υπόθεση, που φαίνεται ευσταθής. Ειδικά στον τομέα των προσδοκιών αυτοαποτελεσματικότητας έχουν διεξαχθεί ελάχιστες έρευνες.

Πολλές μελέτες υποστήριξαν την ανεπίσημη άποψη ότι το χιούμορ και το γέλιο είναι θεραπευτικά για την ανακούφιση της έντασης και του άγχους (Kuiper and Martin, 1998. Lefcourt et al., 1995. Moran, 1996. Moran & Massan, 1999. Yovetich, Dale & Hudak, 1990). Ενώ το άγχος συνδέεται με την ψυχική δυσφορία (Gillis, 1992. Spielberg, 1979), το χιούμορ φαίνεται να είναι μια ασπίδα ενάντια στις αρνητικές επιπτώσεις του στρες (Abel, 1998. Labbott, Ahleman, Wolever, & Martin, 1990. Martin & Dobbin, 1988. Martin & Lefcourt, 1983). Οι θετικές συνέπειες του χιούμορ μπορούν να εξηγηθούν από το ρόλο του χιούμορ στη γνωστική εκτίμηση των απειλητικών καταστάσεων, άρα και αγχωτικών καταστάσεων, και της λειτουργίας του ως στρατηγική

αντιμετώπισης εν γένει (Abel, 2002). Το χιούμορ μπορεί, ως εκ τούτου, να αποτελέσει ευκαιρία για τη διερεύνηση των γνωστικών εναλλακτικών λύσεων ως απάντηση σε αγχογόνες καταστάσεις και να μειώσει τις συνέπειες μιας πραγματικής ή δυνητικής απειλής. Η γνωστική επεξεργασία σχετίζεται με το μοντέλο του άγχους που διερεύνησαν ο Lazarus και οι συνάδελφοί του (1984). Σύμφωνα με αυτό το μοντέλο, το άγχος εξαρτάται από τη γνωστική εκτίμηση ενός γεγονότος, τις εμπειρίες ενός ατόμου, την ικανότητα αντιμετώπισης και το τελικό αποτέλεσμα της συναλλαγής του ατόμου με το περιβάλλον (Lazarus and Folkman 1984).

Σύμφωνα με αυτούς τους θεωρητικούς, τα ευεργετικά αποτελέσματα της αίσθησης του χιούμορ είναι ιδιαίτερα εμφανή, όταν τα άτομα αντιμετωπίζουν δυνητικά αγχογόνες καταστάσεις. Πράγματι, ο Dixon (1980) πρότεινε ότι το χιούμορ μπορεί να έχει εξελιχθεί στο ανθρώπινο είδος, γιατί χρησιμοποιήθηκε ως μέσο αντιμετώπισης των κοινωνικών και γνωστικών στρεσογόνων παραγόντων. Σύμφωνα με τον Dixon, τα ευεργετικά αποτελέσματα του χιούμορ παράγονται κατά κύριο λόγο μέσω των γνωστικών αλλαγών που επιφέρει το χιούμορ. Βλέποντας μια στρεσογόνο κατάσταση με χιούμορ αναδιαρθρώνεται η απειλή που βιώνεται και ταυτόχρονα απελευθερώνονται θετικά συναισθήματα, με αποτέλεσμα το χιούμορ να μετριάζει το άγχος και την ανησυχία.

Από γνωστική άποψη, η αίσθηση του χιούμορ μπορεί να μετριάσει τις δυσμενείς επιπτώσεις του στρες τουλάχιστον με δύο τρόπους. Πρώτον, τα άτομα που ανταποκρίνονται γενικά στη ζωή με χιουμοριστικό τρόπο, ενδέχεται να είναι λιγότερο πιθανό να εκτιμήσουν το περιβάλλον τους ως απειλητικό και επομένως, να υποστούν λιγότερο άγχος στη ζωή τους από ό, τι εκείνοι, που έχουν λιγότερη αίσθηση του χιούμορ. Οι αρχικές εκτιμήσεις εμπλέκονται στο να καθοριστεί αν ένα άτομο θα αντιμετωπίσει ένα γεγονός ως αγχωτικό εξαρχής. Επομένως, εάν μια εκδήλωση εκτιμάται ως απειλή, που δυσκολεύει το άτομο να την αντιμετωπίσει, και όχι ως μια πρόκληση, που μπορεί να αντιμετωπιστεί, τότε θα εκδηλώσει στρες. Δεύτερον, σε καταστάσεις που αντιμετωπίζονται ως στρεσογόνες, τα άτομα με αίσθηση του χιούμορ μπορεί να είναι σε θέση να τις αντιμετωπίσουν πιο αποτελεσματικά, κάνοντας πιο θετικές επανεκτιμήσεις των στρεσογόνων παραγόντων. Οι γνωστικές επαναξιολογήσεις εμπλέκονται σε στρατηγικές που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση μιας κατάστασης ή ενός

γεγονότος, όταν έχει γίνει αντιληπτό ότι είναι αγχωτικό. Για παράδειγμα, μεταβάλλοντας την προοπτική κάποιου για να δει έναν παράγοντα άγχους ως λιγότερο σχετικό και απειλιτικό, ίσως μπορέσει να μειώσει τον αρνητικό του αντίκτυπο. Ως αποτέλεσμα, τα άτομα με υψηλό χιούμορ μπορεί να έχουν καλύτερη ψυχολογική προσαρμογή και καλύτερη συναισθηματική και σωματική υγεία (Kuiper, Martin, & Olinger, 1993).

Ένα κομμάτι της βιβλιογραφίας λοιπόν, παρέχει αποδείξεις ότι το χιούμορ παίζει σημαντικό ρόλο στην εξασθένηση της επίδρασης του στρες. Γενικά, φαίνεται ότι άτομα με υψηλή αίσθηση του χιούμορ τείνουν να κάνουν αρχικές γνωστικές εκτιμήσεις δυνητικά αγχωτικών γεγονότων με τρόπο, που ενισχύει την αντιμετώπισή τους. Αυτή η βελτίωση συμβάντων διατηρείται ακόμα περισσότερο μετά από ένα θετικό αποτέλεσμα. Ωστόσο, όταν το αποτέλεσμα είναι αρνητικό, τα άτομα με υψηλό χιούμορ είναι ικανά να κάνουν γνωστικές επανεκτιμήσεις που εξυπηρετούν μια αυτοπροστατευτική λειτουργία. Σε σύγκριση με το φαινότυπο, που παρουσιάζουν τα άτομα με χαμηλότερη αίσθηση του χιούμορ, αυτό το εύρημα είναι σύμφωνο με την πρόταση ότι τα άτομα με υψηλό χιούμορ μπορούν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις στρεσογόνες καταστάσεις και να μετριάσουν το άγχος, που εκδηλώνεται στην καθημερινότητά τους (Kuiper, Martin, & Olinger, 1993).

Τα ευρήματα του Overholser (1992) συμφωνούν με παλαιότερες εκθέσεις (Martin & Lefcourt, 1983), που δείχνουν ότι το χιούμορ τείνει να τροποποιήσει τη σχέση μεταξύ του άγχους της ζωής και της ψυχολογικής προσαρμογής. Ωστόσο, τα παρόντα ευρήματα εξέτασαν τη φύση αυτής της σχέσης με περισσότερες λεπτομέρειες από ό,τι είχε γίνει σε προηγούμενες μελέτες. Τα παρόντα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι επιδράσεις του χιούμορ ποικίλλουν ανάλογα με το βαθμό, που κυριαρχεί το στρες στη ζωή, τη συχνότητα με την οποία χρησιμοποιείται το χιούμορ, το φύλο του ατόμου και τη συγκεκριμένη συναισθηματική αντίδραση που εξετάζεται. Ο Overholser κατέληξε στο συμπέρασμα, ότι τα αποτελέσματα αυτά υποδηλώνουν ότι η υπερβολική χρήση του χιούμορ μπορεί να είναι αντιπαραγωγική και ότι το χιούμορ πρέπει να χρησιμοποιείται με σύνεση και επιλεκτικότητα για να είναι αποτελεσματικό.

Οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας βασίζονται στην κοινωνικογνωστική θεωρία, βάση της οποίας οι προηγούμενες εμπειρίες, είτε είναι άμεσες είτε είναι έμμεσες, συμβάλλουν στις πεποιθήσεις του ατόμου για την έκβαση της νέας κατάστασης,-

βασιζόμενο στις ικανότητές του και όχι στην τύχη (Sherer et al, 1982). Με την προοπτική αυτή, το άτομο, όταν έχει βιώσει στρεσογόνες καταστάσεις κατά το παρελθόν και τις έχει διαχειριστεί με τη βοήθεια του χιούμορ, είναι πολύ πιθανόν να χρησιμοποιήσει εκ νέου αυτή τη στρατηγική, για να επιτύχει παρόμοιο αποτέλεσμα.

Είναι αναμφισβήτητο το γεγονός ότι οι απαιτήσεις, με τις οποίες έρχεται αντιμέτωπο ένα άτομο σε καθημερινή βάση, συχνά συνιστούν μείζονα πηγή άγχους. Οι τρόποι, που θα επιλέξει το άτομο να διαχειριστεί τις στρεσογόνες συνθήκες της ζωής του, θα προσδιορίσουν την κοινωνική και προσωπική του πορεία, καθώς αυτό το οποίο προκύπτει είναι ότι η αυτοαποτελεσματικότητα και το άγχος βρίσκονται σε μια στενή σχέση αλληλεπίδρασης (Κούκα, 2004).

Η αίσθηση αδυναμίας αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων οδηγεί σε μειωμένες προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας και κατά συνέπεια αυξάνεται το άγχος, που βιώνει το άτομο, οδηγώντας έτσι σε έναν φαύλο κύκλο αναπαραγωγής και εδραίωσης αυτού του μοντέλου συμπεριφοράς (Νεοκοσμίδου, 2008). Αυτή είναι η αρνητική πλευρά, όπου οι πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας επηρεάζουν την ποσότητα του άγχους και της ανησυχίας, που αντιμετωπίζουν τα άτομα, όταν εμπλέκονται σε μια δραστηριότητα (Bandura, 1997. Pajares & Miller, 1994). Ο βαθμός αντίληψης για την αυτοαποτελεσματικότητα ασκεί άμεση επιρροή στον τρόπο, που τα άτομα θα διαχειριστούν τη ματαίωση και τα υψηλά επίπεδα άγχους κατά τη διαδικασία επιδιώξεων βασικών στόχων της ζωής. Η αξιολογική ερμηνεία και αποτίμηση των γεγονότων από τα άτομα παίζει σημαντικό ρόλο, καθώς καθορίζει το βαθμό προσαρμογής τους απέναντι στο στρες (Chen, Gully & Eden, 2001).

Η υψηλή αντίληψη αυτοαποτελεσματικότητας συσχετίζεται στενά με την εμφάνιση χαμηλότερου επιπέδου άγχους (Bandura, 1997). Όπως επισημαίνει και ο Καραδήμας (2003), οι θετικές προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας οδηγούν το άτομο να χρησιμοποιήσει πληθώρα στρατηγικών διαχείρισης του άγχους και η προσωπικότητα, που έχει διαμορφώσει, του παρέχει μια ευελιξία να επιλέξει την κατάλληλη τεχνική, για να επιτύχει το καλύτερο αποτέλεσμα βάση των συνθηκών. Χρησιμοποιώντας την κατάλληλη τεχνική, επιτυγχάνεται είτε απόσβεση, αφού πλέον το αγχογόνο ερέθισμα δεν προκαλεί άγχος ή αποφυγή, γιατί το άτομο εφαρμόζει τη συμπεριφορά, που γνωρίζει πως

δεν φέρει αρνητικές συνέπειες, είτε βιώνει την κατάσταση, αποκτώντας τεχνική γνώση για μελλοντικά συμβάντα.

Επιπρόσθετα, τα άτομα με υψηλές προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας θεωρούν πως είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν τόσο τις απαιτήσεις όσο και τα συναισθήματα, που εγείρει μια στρεσογόνος συνθήκη, η οποία φαίνεται να επηρεάζει τις προσπάθειες των ατόμων, καθορίζοντας την επιλογή της χρήσης ευέλικτων και παραγωγικών τακτικών διαχείρισης του στρες (Sandler, Tein, Mehta, Wolchik & Ayers, 2000). Οι επιλογές, που έχουν επιφέρει επιτυχή αποτελέσματα στη διαχείριση του στρες συμβάλλουν στην ενίσχυση των πεποιθήσεων αυτοαποτελεσματικότητας, ενώ παράλληλα αυξάνονται οι πιθανότητες να επιλεγεί αυτή η τακτική και στο μέλλον, αφού αποδείχθηκε αποτελεσματική. Ο βαθμός επιτυχίας στην αντιμετώπιση μιας στρεσογόνου συνθήκης συνδέεται με τα προσωπικά αποθέματα του ατόμου, καθώς και την ανθεκτικότητα, η οποία συνιστά τη θετική έκβαση μια πετυχημένης διαχείρισης. Αντίθετα, ανεπιτυχή και αποθαρρυντικά αποτελέσματα από τη χρήση μιας τακτικής στη διαχείριση του στρες θα προκαλέσουν απογοήτευση και δεν θα προτιμηθεί η χρήση της συγκεκριμένης τακτικής στο μέλλον. Οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας εξαρτώνται από εμπειρίες προσωπικής επιτυχίας ή αποτυχίας και αποδίδεται η επιτυχία ή η αποτυχία στην ικανότητα του ατόμου να διαχειριστεί την κατάσταση και όχι στην τύχη (Sherer et al, 1982), για το λόγο αυτό μια αναποτελεσματική στρατηγική δεν θα χρησιμοποιηθεί ξανά, σε αντίθεση με την αποτελεσματική που θα προτιμάται.

Σύμφωνα με τη Νεοκοσμίδου (2008), οι δύο κύριες στρατηγικές που χρησιμοποιούνται στην αντιμετώπιση του στρες είναι οι εστιασμένες στο συναίσθημα και οι εστιασμένες στο πρόβλημα. Οι υψηλές προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας διασφαλίζονται, όταν τα προβλήματα λύνονται ενεργητικά και τα συναισθήματα δρουν συνδυαστικά, ώστε να εκτιμηθεί η κατάσταση όσο το δυνατόν καλύτερα και να κατανοηθεί. Η καλύτερη συναισθηματική ρύθμιση επιτυγχάνεται μέσα από αποτελεσματικές τακτικές διαχείρισης, οι οποίες θα οδηγήσουν στην ενίσχυση της αντίληψης για την αυτο-αποτελεσματικότητα, συνθήκη, η οποία θα συμβάλει με τη σειρά της στην αύξηση της ικανότητας χειρισμού δύσκολων καταστάσεων και αγχογόνων συναισθημάτων. Η χρήση της τακτικής της αποφυγής μπορεί να έχει άμεσο αποτέλεσμα

αλλά είναι μια βραχυπρόθεσμη τακτική, καθώς μακροπρόθεσμα δρα ανασταλτικά στην αίσθηση της αυτοαποτελεσματικότητας.

Συμπερασματικά, η χρήση του χιούμορ ή η αίσθηση του χιούμορ και οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας είναι δύο παράγοντες, που συμβάλλουν στη διαχείριση των στρεσογόνων καταστάσεων και στη μείωση του άγχους. Όταν τα άτομα έρχονται αντιμέτωπα με στρεσογόνα συμβάντα, χρησιμοποιούν διάφορες στρατηγικές, για να τα διαχειριστούν και να τα ξεπεράσουν με όσο το δυνατόν λιγότερες αρνητικές συνέπειες. Δύο ιδιαίτερα αποτελεσματικές τεχνικές, επομένως, είναι να δουν την κατάσταση με περισσότερο χιούμορ και να πείσουν τους εαυτούς τους ότι έχουν τις ικανότητες, που απαιτούνται, να ανταπεξέλθουν με επιτυχία.

3.3 Το χιούμορ και οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας στην αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων

Όλοι οι άνθρωποι βιώνουν δύσκολες καταστάσεις στην καθημερινότητά τους και ειδικά σε κρίσιμες ηλικιακές περιόδους, όπως είναι η εφηβεία, όπου οι καταστάσεις αυτές φαίνεται να είναι καθημερινές και έντονες. Η αίσθηση του χιούμορ και οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας είναι σύμμαχοι στην αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων, αφού προσφέρουν στρατηγικές που διευκολύνουν το άτομο να ανταπεξέλθει.

Στο σημείο αυτό, θα πρέπει να αποσαφηνιστεί ποιες καταστάσεις θεωρούνται δύσκολες, ώστε να διακριθεί το περιεχόμενό τους από τις στρεσογόνες καταστάσεις, αν και οι δύσκολες καταστάσεις έχουν ως απόρροια το άτομο να βιώσει και στρες. Με τον όρο δύσκολες καταστάσεις θεωρούμε τις καταστάσεις εκείνες κατά τις οποίες το άτομο βιώνει μια απώλεια, νιώθει μοναξιά ή απομόνωση, βιώνει μια αποτυχία στον επαγγελματικό τομέα, έναν χωρισμό, αντιμετωπίζει ψυχολογικά προβλήματα ή ένα πρόβλημα υγείας (Thorson & Powell, 1993b). Σε τέτοιες καταστάσεις νιώθει ότι δεν μπορεί να κάνει κάτι να ξεφύγει, να τις αντιμετωπίσει και περιμένει απλά με το χρόνο να τις ξεπεράσει ή και όχι. Όμως, σίγουρα, το χιούμορ και οι προσδοκίες, ότι θα καταφέρει να νικήσει και να υπερπηδήσει αυτές τις δυσκολίες, θα αναδεικνύονταν πολύτιμοι βοηθοί.

Όπως έχει αναφερθεί, το χιούμορ βοηθά τους ανθρώπους να μην παίρνουν τις δυσκολίες, που συναντούν, τόσο σοβαρά και να μαθαίνουν να αποφεύγουν να αντιμετωπίζουν τα προβλήματά τους με αυστηρότητα (Mosak, 1987), έτσι μπορούν να παρακολουθούν τις δυσκολίες, που συναντούν, από απόσταση και αντικειμενικά (Kuhlman, 1984). Ο Vaillant (1977) αναφέρθηκε στο χιούμορ ως ο πιο κομψός από τους αμυντικούς μηχανισμούς. Άνθρωποι, που έχουν φτάσει τα εκατό χρόνια, έχουν μια ιδιαίτερη αίσθηση του χιούμορ (Poon et al, 1992). Αυτό, μπορεί να μας οδηγήσει στο συμπέρασμα, ότι το χιούμορ είναι μια ικανότητα επιβίωσης και ότι με κάποιους τρόπους μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να αντιμετωπίσουν δύσκολες καταστάσεις, όπως η γήρανση και ο θάνατος.

Από έρευνες έχει διαπιστωθεί ότι άτομα, που χρησιμοποιούν το χιούμορ, αντιμετωπίζουν καλύτερα τις δύσκολες καταστάσεις (Abel, 2002. Overholser, 1992). Σε προηγούμενη έρευνα του Rim (1988) η αίσθηση του χιούμορ είχε συσχετιστεί με την τάση να ελαχιστοποιούν τα προβλήματα που συναντούσαν. Δεν είναι μόνο η αίσθηση του χιούμορ, που χρησιμοποιείται ως μέσο αντιμετώπισης των αντιξοοτήτων, αλλά και η τάση να εκτιμάς το χιούμορ και η ικανότητα να χρησιμοποιείς το χιούμορ στην επικοινωνία σου (Overholser, 1992).

Το χιούμορ μπορεί να αποτελέσει την ευκαιρία, για να εξερευνηθούν οι γνωστικές εναλλακτικές λύσεις ως απάντηση σε δύσκολες καταστάσεις και να μειωθούν οι αρνητικές συνέπειες μιας πραγματικής ή μιας δυνητικής απειλής (Abel, 2002). Τα άτομα, που χρησιμοποιούν το χιούμορ σε όλες τις εκφάνσεις του, αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες της ζωής σαν μια πρόκληση και όχι σαν μια απειλή, όπου θα αποκομίσουν θετικές εμπειρίες (Kuiper, McKenzie & Belanger, 1995). Οι γνωστικές εκτιμήσεις έχουν να κάνουν με τον τρόπο, με τον οποίο οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται και ερμηνεύουν τη σημασία των γεγονότων. Στην ίδια έρευνα, διαπίστωσαν ότι τα άτομα με υψηλή αίσθηση του χιούμορ άλλαξαν την προοπτική τους, όταν αντιμετώπιζαν τα αρνητικά γεγονότα της ζωής, βλέποντας αυτά τα γεγονότα πιο θετικά από εκείνα με χαμηλή αίσθηση του χιούμορ. Η υψηλή αίσθηση του χιούμορ βοηθά το άτομο να αντιμετωπίσει με πιο θετικό και οργανωμένο τρόπο τις καταστάσεις και τις συμπτώσεις της ζωής. Επιπλέον, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι το χιούμορ, εκτός του ότι προάγει πιο θετικές αντιλήψεις, μπορεί να αυξήσει την πιθανότητα συνειδητής αναζήτησης εναλλακτικών

προοπτικών σε προβλήματα, να διαχωρίσει συναισθηματικά το άτομο από το άγχος και, συνεπώς, να μειώσει την εμπειρία του αρνητικού αποτελέσματος.

Ο Allport (1961) έγραψε, επίσης, για τα θετικά αποτελέσματα του χιούμορ στην αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων και ο Freud (1928) ισχυρίστηκε ότι το χιούμορ είναι ο υψηλότερος από τους αμυντικούς μηχανισμούς, επιτρέποντας στο εγώ να θριαμβεύσει ενάντια στις αντιξοότητες. Ομοίως, ο May (1953) πρότεινε ότι το χιούμορ έχει την ιδιότητα να επιτρέπει στο άτομο να διατηρεί την αίσθηση του εαυτού του, είναι δηλαδή ο υγιής τρόπος να αισθάνεται απόσταση μεταξύ του εαυτού του και του προβλήματος, ένας τρόπος να στέκεσαι και να κοιτά το πρόβλημα με την προοπτική κάποιου εξωτερικού παρατηρητή.

Η αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων είναι η διαρκής μεταβολή γνωστικών και συμπεριφορικών χαρακτηριστικών του ατόμου, για να ανταποκριθεί σε εξωτερικές και εσωτερικές απαιτήσεις της καθημερινότητας και στις αλλαγές που συμβαίνουν (Lazarus & Folkman, 1984). Εκεί, υπεισέρχεται το χιούμορ και βοηθά το άτομο να τις αντιμετωπίζει με επιτυχία, να ξεπερνά τους κινδύνους, τις αντιξοότητες και άλλες δοκιμασίες (Μητσοπούλου & Αντωνίου, 2014). Γενικά, λοιπόν, φαίνεται ότι άτομα με υψηλή αίσθηση του χιούμορ τείνουν να κάνουν αρχικές γνωστικές εκτιμήσεις δύσκολων καταστάσεων με τρόπο ενισχυτικό. Αυτή η ενίσχυση διατηρείται περαιτέρω μετά από ένα θετικό αποτέλεσμα. Ωστόσο, όταν το αποτέλεσμα είναι αρνητικό, τα άτομα με υψηλό χιούμορ είναι ικανά να κάνουν γνωστικές επανεκτιμήσεις, που εξυπηρετούν μια αυτοπροστατευτική λειτουργία. Σε σύγκριση με τα αποτελέσματα, που εμφανίζονται από τα λιγότερο «χιουμοριστικά» άτομα, τα οποία δεν κάνουν επανεκτιμήσεις για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων και βιώνουν τις καταστάσεις ως απειλή (Kuiper, Martin & Olinger, 1993). Επομένως, η αίσθηση του χιούμορ είναι μια αποτελεσματική στρατηγική για την αντιμετώπιση των αντιξοοτήτων της ζωής (Marziali, McDonald & Donahue, 2008).

Όπως αναφέρθηκε, η έρευνα, που εξετάζει τις επιδράσεις του χιούμορ, έχει επικεντρωθεί στα αρνητικά γεγονότα της ζωής και στις αρνητικές συνέπειες αυτών των γεγονότων. Ως αποτέλεσμα, πολύ λίγα είναι γνωστά για το πώς η αίσθηση του χιούμορ μπορεί να σχετίζεται με τη θετική επίδραση, και έτσι να συμβάλει στην αυξημένη απόλαυση των θετικών εμπειριών της ζωής. Οι Martin, Kuiper, Olinger και Dance (1993)

πραγματοποίησαν μια μελέτη, που εξέτασε τη σχέση μεταξύ θετικής επίδρασης της αίσθησης του χιούμορ και των θετικών και αρνητικών γεγονότων ζωής για άτομα με υψηλό και χαμηλό χιούμορ. Επιπλέον, αυτή η μελέτη εξέτασε τη σχέση μεταξύ αίσθησης του χιούμορ και του βαθμού ικανοποίησης, που γνωρίζουν τα άτομα στην καθημερινότητά τους. Έτσι, η μελέτη αυτή επικεντρώθηκε πάλι σε πτυχές της ψυχολογικής ευημερίας σε σχέση με το χιούμορ. Τα αποτελέσματα, που εξήγαγε, ήταν συνεπή με την πρόταση ότι τα υψηλότερα επίπεδα χιούμορ λειτουργούν ενισχυτικά για τις θετικές εμπειρίες της ζωής, οδηγώντας σε υψηλότερα επίπεδα θετικής επίδρασης. Τα άτομα με χαμηλή αίσθηση του χιούμορ, ωστόσο, φαίνεται ότι δεν μπορούν να επωφεληθούν από έναν αριθμό ευχάριστων συμβάντων με υψηλότερα επίπεδα θετικής επίδρασης. Είναι σημαντικό ότι τα ευρήματα αυτά υποστηρίζουν την ιδέα, ότι οι θετικές επιδράσεις του χιούμορ δεν περιορίζονται μόνο στην εξασθένιση των αρνητικών επιδράσεων ως απάντηση στα αρνητικά γεγονότα. Αντ' αυτού, αυτό το έργο δείχνει ότι το χιούμορ φαίνεται να έχει πολύ ευρύτερο αντίκτυπο, οδηγώντας σε μεγαλύτερη θετική επίδραση, καθώς οι θετικές εμπειρίες αυξάνονται.

Ωστόσο, το άτομο μπορεί αρχίσει να χρησιμοποιεί το χιούμορ ως μορφή άρνησης. Μπορεί να γίνει υπερβολική χρήση χιούμορ, για να αποφευχθεί η αντιμετώπιση προβλημάτων και να κρυφτούν τα πραγματικά συναισθήματά του. Η επιλεκτική χρήση του χιούμορ βοηθά στη διατήρηση της αποτελεσματικότητάς του (Overholser, 1992).

Όσον αφορά την αυτοαποτελεσματικότητα, οι προσδοκίες για τη θετική έκβαση μιας κατάστασης θα αυξήσει τα κίνητρα του ατόμου και θα φέρει το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα (Stajkovic & Luthans, 1998). Οι άνθρωποι δρουν και λειτουργούν εκούσια με προσδοκίες, στόχους, αυτοαξιολόγηση και προνοητικότητα, ρυθμίζοντας προκαταρκτικά τις ενέργειες και την παρώθηση τους. Δεν περιορίζονται μόνο στη διόρθωση των σφαλμάτων μέσω της αρνητικής ανατροφοδότησης, αλλά ενσαρκώνουν την ουσία της αυτορύθμισης μέσω μιας προτροφοδότησης (Bandura & Locke, 2003). Η αυτοαποτελεσματικότητα προσδιορίζεται από το σύνολο των αντιληπτών προσδοκιών του ατόμου αναφορικά με την επιτυχία στη διεκπεραίωση ενός έργου ή με την επίτευξη ενός ωφέλιμου αποτελέσματος μέσω της ατομικής προσπάθειας (Bandura, 1986).

Οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας θεωρούνται σημαντικές για την αντιμετώπιση δυσκολιών. Οι άνθρωποι αποφεύγουν γενικά ό,τι πιστεύουν πως είναι

πάνω από τις δυνατότητές τους να αντιμετωπίσουν, αλλά επενδύουν χρόνο και προσπάθεια σε καταστάσεις, που θεωρούν πως μπορούν να διαχειριστούν (Bandura, 1982). Αυτές οι προσδοκίες είναι που θα καθορίσουν το μέγεθος της καταβαλόμενης προσπάθειας. Όταν θεωρεί πως μπορεί να αντιμετωπίσει μια δύσκολη κατάσταση με επιτυχία, θα προσπαθήσει αρκετά και θα χρησιμοποιήσει διάφορες στρατηγικές για να επιτύχει. Αντίθετα, αν θεωρήσει πως δεν μπορεί να ανταπεξέλθει σε μια κατάσταση, καταφεύγει σε παθητικές στρατηγικές και προσπαθεί ελάχιστα να την αντιμετωπίσει άμεσα. Συχνά, καταφεύγει να χρεώσει την αποτυχία αυτή στην τύχη ή στη δική του ανικανότητα να τη διαχειριστεί, χωρίς καν να έχει προσπαθήσει.

Οι πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας, σύμφωνα με τον Bandura (1997), είναι οι πιο καθοριστικές για την αλλαγή μιας συμπεριφοράς και τη διαχείριση μιας κατάστασης, γιατί καθορίζουν την αρχική εκτίμηση της κατάστασης, ενισχύουν την προσπάθεια και επιμένουν στις αντιξοότητες. Μια συμπεριφορά, που παγιώνεται και επαναλαμβάνεται κάθε φορά, που το άτομο έρχεται αντιμέτωπο με μια παρόμοια κατάσταση. Άτομα με ιστορικό από ποικίλες επιτυχημένες εμπειρίες σε αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων έχουν υψηλές προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας, αφού είναι σίγουροι πως θα διαχειριστούν και πάλι ορθά την κατάσταση. Στον αντίποδα, άτομα με ιστορικό αποτυχημένων προσπαθειών, να διαχειριστούν μια δυσάρεστη και δύσκολη κατάσταση, έχουν χαμηλές προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας, αφού θεωρούν ότι δεν είχαν τις ικανότητες να ανταπεξέλθουν στις δυσκολίες.

Βέβαια τις εμπειρίες αυτές, είτε είναι θετικές, είτε είναι αρνητικές, τις γενικεύουν, τις παγιώνουν και τις μεταφέρουν στις νέες καταστάσεις, που θα βιώσουν (Sherer et al, 1982). Τα άτομα καλούνται να κρίνουν τις δυνατότητές τους και να τις αξιοποιήσουν σε μελλοντικές καταστάσεις, που δυνητικά θα χρειαστούν παρόμοια διαχείριση. Είναι εύκολο για τους ανθρώπους να φανταστούν τους εαυτούς τους ότι είναι πλήρως αποτελεσματικοί σε κάποιο υποθετικό μέλλον. Ωστόσο, στην περίπτωση των προσδοκιών αυτοαποτελεσματικότητας για τη διατήρηση ενός επιτυχημένου επιπέδου λειτουργίας με την πάροδο του χρόνου, οι άνθρωποι αξιολογούν την αυτοαποτελεσματικότητά τους, διαχειρίζοντας δύσκολες καταστάσεις σε τακτά χρονικά διαστήματα, ώστε να ενισχυθούν οι προσδοκίες (Bandura, 2006).

Οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας διαφέρουν ανάλογα με το είδος της κατάστασης, που αντιμετωπίζεται. Το γεγονός ότι ένα άτομο είχε υψηλές προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας στη διαχείριση μιας α κατάστασης (π.χ. διαχείριση μιας απώλειας), δεν σημαίνει ότι δεν μπορεί να έχει χαμηλές προσδοκίες για τη διαχείριση μιας κατάστασης β που είναι εντελώς διαφορετική από την α (π.χ. επαγγελματική αποτυχία). Επιπλέον, οι πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας διαφέρουν ως προς τη δύναμη. Οι χαμηλές πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας αποκλείονται εύκολα, ενώ οι άνθρωποι, που έχουν σταθερή πίστη στις ικανότητές τους, θα συνεχίσουν τις προσπάθειές τους παρά τις αμέτρητες δυσκολίες και τα εμπόδια, που πιθανόν να ανακύψουν. Δεν αποθαρρύνονται εύκολα από τις αντιξοότητες. Όσο ισχυρότερη είναι η αίσθηση της προσωπικής αποτελεσματικότητας, τόσο μεγαλύτερη είναι η επιμονή και τόσο υψηλότερη είναι η πιθανότητα επιτυχούς εκτέλεσης της επιλεγμένης δραστηριότητας (Bandura, 2006).

Η αυτοαποτελεσματικότητα, μεταξύ άλλων παραγόντων, επηρεάζει τις προκλήσεις, που οι άνθρωποι αποφασίζουν να συναντήσουν και πόσο ψηλά θέτουν τους στόχους τους. Πρόσωπα με υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα σε ένα συγκεκριμένο τομέα επιλέγουν πιο δύσκολους και πιο απαιτητικούς στόχους. Η υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα όχι μόνο βελτιώνει τη επιλογή στόχων, αλλά οδηγεί επίσης σε μεγαλύτερη επιμονή στην επίτευξη του στόχου. Ως εκ τούτου, τα αυτοαποτελεσματικά άτομα έχουν υψηλότερη στοχοθεσία και προγραμματισμένες ενέργειες, που θα τους οδηγήσουν στην επίτευξή της. Άτομα με ισχυρή αυτοαποτελεσματικότητα αναγνωρίζουν ότι είναι σε θέση να ξεπεράσουν τα εμπόδια και να επικεντρωθούν στις ευκαιρίες, ώστε να αντιμετωπίσουν τις δύσκολες καταστάσεις (Luszczynska, Scholz & Schwarzer, 2010).

Επομένως, η αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων απαιτεί το άτομο να έχει χιούμορ και να πιστεύει ότι είναι ικανό να τις διαχειριστεί και να τις αντιμετωπίσει. Αυτό υποδεικνύεται, όπως έχει αναφερθεί, από τις έρευνες, που έχουν πραγματοποιηθεί, και επιτρέπουν τη εξαγωγή αυτών των συμπερασμάτων. Βέβαια, η βιβλιογραφία δεν βρήκε πολλών ερευνών, αλλά η αξιοπιστία και η εγκυρότητα των εργαλείων μέτρησης επικυρώνουν τα συμπεράσματα που είχαν εξάγει οι θεωρητικοί ερευνητές (Bandura, 2006. Doosje, Landsheer, de Goede & van Doornen, 2012).

3.4 Το χιούμορ και οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας στην αυτοεκτίμηση και στην αυτοεικόνα

Ο Rosenberg (1965) όρισε την αυτοεκτίμηση ως μια αρνητική ή θετική στάση απέναντι στον εαυτό. Συγκεκριμένα, την όρισε σε σχέση με τη σταθερότητα της προσωπικής αξίας ή απαξίας, ικανή να μετρηθεί με ατομικά τεστ. Γενικά στη ψυχολογία, με την έννοια αυτοεκτίμηση εννοείται η υποκειμενική, θετική ή αρνητική αξιολόγηση του ατόμου προς τον εαυτό του σε κάποια χρονική στιγμή. Σε σχέση με την αυτοεικόνα, όμως, η έννοια της αυτοεκτίμησης έχει περισσότερο αξιολογικό-συναισθηματικό χαρακτήρα. Αντανακλά τη συνολική στάση την οποία έχει το άτομο απέναντι στον εαυτό του, καθώς και τη σχέση, που έχει με αυτόν. Η αυτοεικόνα αποτελεί γνωστικό σχήμα αναπαράστασης του Εαυτού, όπως τον αντιλαμβάνεται το ίδιο το άτομο, βασιζόμενος σε υποκειμενικά ή αντικειμενικά στοιχεία. Το σχήμα αυτό μπορεί να είναι μια απλή περιγραφή για ορισμένες όψεις του εαυτού ή μια συνολική εικόνα που έχει το άτομο γι' αυτόν. Σε τελική ανάλυση, αποτελεί ό, τι κατανοεί ο καθένας για τον εαυτό του (Δράκος και Τσιναρέλης, 2011).

Το χιούμορ και οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας συνδέονται θετικά με την αυτοεκτίμηση και την αυτοεικόνα (Chen, Gully & Eden, 2001. Kuiper, Martin & Olinger, 1993. Kuiper, Grimshaw, Leite & Kirsh, 2004. Overholser, 1992. Porterfield, 1987). Σίγουρα η σύνδεση μεταξύ αυτοαποτελεσματικότητας και αυτοεκτίμησης είναι πιο προφανής, όμως και το χιούμορ αποτελεί ένα σπουδαίο παράγοντα στη διαμόρφωσή της.

Ένα πρώτο βήμα στο ερευνητικό πρόγραμμα των Martin, Kuiper, Olinger και Dance (1993) ήταν η εμπειρική τεκμηρίωση της προτεινόμενης σχέσης μεταξύ των αυξημένων επιπέδων χιούμορ και μιας πιο θετικής αυτοεικόνας. Αν και αυτός ο σύνδεσμος έχει περιγραφεί συχνά στη βιβλιογραφία του χιούμορ, υπάρχουν στην πραγματικότητα πολύ λίγα εμπειρικά δεδομένα, που ασχολούνται με αυτό το θέμα. Έτσι, διεξήγαγαν μια μελέτη με 100 φοιτητές στους οποίους μέτρησαν αρκετούς δείκτες αυτοεικόνας, συμπεριλαμβανομένης της αντιστοιχίας μεταξύ πραγματικού και ιδανικού εαυτού, επιπέδων αυτοεκτίμησης και των προτύπων, που χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση του εαυτού. Σε αυτή την έρευνα χρησιμοποιήθηκαν τρεις διαφορετικές κλίμακες αυτοαναφοράς, για να αξιολογηθεί η αίσθηση του χιούμορ (CHS, SHRQ, SHQ). Τα άτομα, που επιλέχθηκαν, κάλυπταν μια ευρεία ποικιλία διαστάσεων

προσωπικότητας. Έτσι, τα άτομα με μεγαλύτερη αίσθηση του χιούμορ αποκάλυψαν μεγαλύτερη αντιστοιχία μεταξύ του τρόπου, που είδαν τους εαυτούς τους και του τρόπου, που θα ήθελαν ιδανικά να είναι. Αυτό το μοτίβο, που προέκυψε από την έρευνα, είναι αρκετά σύμφωνο με την πρόταση ότι τα άτομα, που έχουν υψηλότερη αίσθηση του χιούμορ, εμφανίζουν μια πιο θετική αυτοεικόνα από τα άτομα, που έχουν χαμηλότερη αίσθηση του χιούμορ.

Στην ίδια έρευνα, για να αξιολογηθεί και η αυτοεκτίμηση, κάθε συμμετέχων συμπλήρωσε την κλίμακα αυτοεκτίμησης του Rosenberg. Πράγματι, τα άτομα με χιούμορ είχαν καλύτερες επιδόσεις στην αυτοεκτίμηση, απ'ότι τα άτομα με λιγότερο χιούμορ. Γενικά, τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης έδωσαν βασική εμπειρική υποστήριξη στην πρόταση ότι η αίσθηση του χιούμορ σχετίζεται πράγματι με μια πιο θετική αυτοεικόνα, υψηλότερα επίπεδα αυτοπεποίθησης και πιο ρεαλιστικά πρότυπα για την αξιολόγηση της αυτοεκτίμησης.

Σύμφωνα με τη Μηστοπούλου και τον Αντωνίου (2014), το χιούμορ αυτοενίσχυσης και το αυτοϋποτιμητικό/αυτομειωτικό χιούμορ συνδέονται με την αυτοεκτίμηση και την αυτοεικόνα. Σύμφωνα με έρευνες των Kuiper et al. (2004) και Martin et al. (2003) βρήκαν ότι υψηλότερα επίπεδα χιούμορ αυτοενίσχυσης ήταν συνδεδεμένα με χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης και άγχους, καθώς και υψηλότερη αυτοεκτίμηση, ενώ, υψηλότερα επίπεδα αυτομειωτικού χιούμορ εμφάνισαν συσχέτιση με αυξημένη κατάθλιψη, άγχος και χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Συγκεκριμένα, το χιούμορ αυτοενίσχυσης είναι ένα στύλ χιούμορ, που σχετίζεται με την απόκτηση μιας πιο θετικής προοπτικής απέναντι στη ζωή, με την ικανότητα κάποιου να γελά με τον εαυτό του, να αυτοσαρκάζεται και να αντιμετωπίζει τις περιστάσεις της ζωής με χιούμορ και με έναν τρόπο επικοδομητικό και όχι επιζήμιο. Χρησιμοποιείται από τα άτομα για να ενισχύσουν τον εαυτό με καλό και θετικό τρόπο. Αυτός ο τύπος χιούμορ είναι καλύτερα κατανοητός, ως ένας τρόπος με τον οποίο τα άτομα ενδυναμώνουν την αυτοεκτίμησή τους και προφυλάσσουν τον εαυτό τους από άσχημα συναισθήματα. Το αυτοϋποτιμητικό/αυτομειωτικό χιούμορ είναι στην αντίπερα όχθη και σκοπό έχει να πλήξει την αυτοεκτίμηση του ατόμου. Σκοπός του ατόμου, που κάνει χρήση του αυτομειωτικού χιούμορ, είναι να διανθίσει τις σχέσεις του με τους άλλους εις βάρος της δικής του θετικής αυτοεικόνας. Αποτελεί τρόπο απόκρυψης

αρνητικών συναισθημάτων για τον εαυτό και αποφυγής αντιμετώπισης προβλημάτων, όπως η χαμηλή αυτοεκτίμηση (Μητσοπούλου & Αντωνίου, 2014).

Συμπερασματικά, τα άτομα, που κάνουν χρήση του χιούμορ σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής τους, έχουν υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης και μια καλή εικόνα για τον εαυτό τους. Αντιθέτως, τα άτομα, που δεν χρησιμοποιούν το χιούμορ ή χρησιμοποιούν το αυτοϋποτιμητικό/αυτομειωτικό χιούμορ, έχουν χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης και αντιμετωπίζουν τον εαυτό τους με επιζήμιο τρόπο.

Αναφορικά με τις προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας και την αυτοεκτίμηση, είναι δύο έννοιες που συνδέονται και εννοιολογικά. Η αυτοεκτίμηση αντανάκλα τις συναισθηματικές πτυχές, που προκύπτουν από την γνωστική αξιολόγηση της σημαντικότητας του εαυτού (Kernis, 1993). Εξαρτάται από τον βαθμό, στον οποίο κάθε άτομο έχει πετύχει τους στόχους, που έχει θέσει για τον εαυτό του. Η πεποίθηση αυτή αντιστοιχεί στην έννοια της αυτοαποτελεσματικότητας, η οποία αποτελεί ένα σύνολο προσωπικών πεποιθήσεων αξιολογητικού χαρακτήρα ως προς την επάρκεια του ίδιου του ατόμου να ολοκληρώνει με επιτυχία ένα συγκεκριμένο έργο (Zimmerman, 2000). Η αυτοεκτίμηση και η αυτοαποτελεσματικότητα είναι δύο δυναμικές διαδικασίες της ψυχολογικής υπόστασης (Βουγιούκας, Μπακιρτζής, Μπαλλή & Βεντούλη, 2015). Κατά αυτό τον τρόπο δεν παραμένουν σε σταθερά επίπεδα, αλλά μεταβάλλονται διαρκώς, καθώς υπόκεινται σε επιδράσεις του περιβάλλοντος (Woolfock, 2008).

Ο Judge και οι συνεργάτες του (Judge, Bono, & Locke, 2000. Judge, Locke, Durham, & Kluger, 1998. Judge, Thoresen, Pucik, & Welbourne, 1999) έχουν βρει συσχετίσεις μεταξύ των προσδοκιών αυτοαποτελεσματικότητας και της αυτοεκτίμησης. Είναι δύο έννοιες που συσχετίζονται εννοιολογικά και αποτελούν δομές αυτοαξιολόγησης. Η διαφορά έγκειται στο γεγονός ότι η αυτοαποτελεσματικότητα αποτελεί ένα κίνητρο για δράση, ενώ η αυτοεκτίμηση είναι μια πιο παγιωμένη δομή, που σχετίζεται με τα συναισθήματα (Brockner, 1988. Eden, 1988. Gardner & Pierce, 1998). Βέβαια, οι ερωτήσεις των κλιμάκων της αυτοαποτελεσματικότητας και της αυτοεκτίμησης πηγαίνουν από το ίδιο μοτίβο και μπορεί αυτό το πρότυπο των ευρημάτων να είναι δυνητικά προβληματικό, διότι έχει ως αποτέλεσμα να υπάρχει περιορισμένη διακριτική ισχύς ανάμεσα στη χρήση της κλίμακας αυτοαποτελεσματικότητας και τα μέτρα αυτοεκτίμησης (Chen & Gully, 1997).

Την υψηλή συσχέτιση προσδοκιών αυτοαποτελεσματικότητας και αυτοεκτίμησης δείχνει και η έρευνα του Sherer και των συνεργατών του (1982). Όσοι σημείωσαν υψηλά σκορ αυτοεκτίμησης, είχαν και αυξημένες προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας, σε αντίθεση με αυτούς που είχαν χαμηλή αυτοεκτίμηση και μειωμένες προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας, όπως ήταν αναμενόμενο από την ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας.

Παρά την ισχυρή συσχέτιση μεταξύ των προσδοκιών αυτοαποτελεσματικότητας και της αυτοεκτίμησης, τα αποτελέσματά της έρευνας των Chen, Gully και Eden (2004) παρέχουν ισχυρά στοιχεία ότι είναι τόσο εμπειρικά όσο και εννοιολογικά διακριτές. Στηριζόμενοι στην εργασία των Kanfer και του Heggstad (1997), τα αποτελέσματα υποστηρίζουν τη διάκριση μεταξύ των κινητήριων χαρακτηριστικών, των συναισθηματικών χαρακτηριστικών, των κινητήριων καταστάσεων και των συναισθηματικών καταστάσεων. Επιπλέον, ενσωμάτωσαν επιτυχώς κατασκευές αυτοαξιολόγησης, αποδεικνύοντας ότι η αυτοαποτελεσματικότητα συνδέεται στενότερα με τις κινητήριες μεταβλητές, ενώ η αυτοεκτίμηση σχετίζεται στενότερα με τις συναισθηματικές μεταβλητές. Αυτά τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι ο τρόπος, με τον οποίο τα άτομα κρίνουν τις ικανότητές τους, εξαρτάται από τον τρόπο που αισθάνονται για τον εαυτό τους.

Άρα η αίσθηση του χιούμορ έχει θετικές επιδράσεις στην αυτοεκτίμηση και την αυτοεικόνα του ατόμου, ομοίως και οι υψηλές προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας. Σε συνδυασμό οι δύο αυτοί παράγοντες δρουν ενισχυτικά στην αυτοεκτίμηση και οι έρευνες, που έχουν διεξαχθεί, δείχνουν υψηλές συσχετίσεις μεταξύ τους. Τα άτομα, που σημειώνουν υψηλά σκορ στις κλίμακες, που μετρούν την αίσθηση του χιούμορ και τις προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας, έχουν ανάλογες επιδόσεις και στις κλίμακες που εκτιμούν την αυτοεκτίμηση και την αυτοεικόνα του ατόμου.

3.5 Το χιούμορ και οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας στις κοινωνικές σχέσεις

Είναι γνωστό πως η αίσθηση του χιούμορ είναι ένα στοιχείο της προσωπικότητας ενός ατόμου, που προάγει την κοινωνικότητά του και συνεπώς το κάνει πιο θελκτικό στην ομήγυρη, άρα πολλαπλασιάζει τις κοινωνικές σχέσεις. Οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας αφορούν τις πεποιθήσεις ενός ατόμου ότι είναι ικανό να

επιτύχει αυτό, που επιθυμεί. Στη προκειμένη περίπτωση αν αυτό, που επιθυμεί, είναι οι διαπροσωπικές σχέσεις, θα είναι ευκολότερο να τις καλλιεργήσει αν πιστεύει ότι θα τα καταφέρει (Hampes, 2001).

Η αίσθηση του χιούμορ ενισχύει την κοινωνικότητα του ατόμου (Martin, 2003). Έτσι, τα άτομα με μεγαλύτερη αίσθηση του χιούμορ πιστεύεται ότι είναι πιο ικανά κοινωνικά και αναπτύσσουν υγιείς και θετικές σχέσεις (Bell, McGhee, & Duffey, 1986). Άτομα, που σημειώνουν υψηλά σκορ σε κλίμακες, που έχουν θέμα την αίσθηση του χιούμορ, τείνουν να είναι πιο κοινωνικά. Αυτό συμβαίνει, διότι τα άτομα αυτά με τη σειρά τους, μπορεί να είναι ευκολότερο να προσελκύσουν και να διατηρήσουν φιλίες και να αναπτύξουν ένα πλούσιο δίκτυο κοινωνικής υποστήριξης (Cohen & Wills, 1985).

Στα άτομα, που η αίσθηση του χιούμορ είναι ανεπτυγμένη, μελέτες του Hampes (2001) έδειξαν ότι έχουν ανεπτυγμένη ενσυναίσθηση, που είναι βασικός παράγοντας των υγιών διαπροσωπικών σχέσεων Σύμφωνα με τον Rogers (1980), η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να καταλαβαίνεις και να ενστερνίζεσαι τα συναισθήματα και τις σκέψεις του άλλου και βασίζεται στην οικειότητα και την εμπιστοσύνη. Ένα άτομο δεν μπορεί να καταλάβει τις σκέψεις και τα συναισθήματα ενός άλλου προσώπου, εκτός αν έχουν την ενσυναίσθηση να αντιληφθούν ποιες είναι οι σκέψεις και οι αλήθειες του άλλου. Η ουσιαστική επικοινωνία είναι δυσχερής χωρίς την ενσυναίσθηση, καθώς είναι δύσκολο να μιλήσουμε με κάποιον και ακόμη πιο δύσκολο να ενδιαφερθούμε για κάποιον, χωρίς να γνωρίζουμε και να βιώνουμε αυτό, που νιώθει. Αναπτύσσοντας την ενσυναίσθηση με κάποιον είναι πιο εύκολο να τον εμπιστευτείς, γιατί ξέρεις τι μπορείς να περιμένεις από αυτόν. Έτσι, το χιούμορ και η ενσυναίσθηση είναι εργαλεία, που θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν τα άτομα με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη, για να βελτιώσουν και να ενισχύσουν τις σχέσεις τους (Hampes, 2001).

Το στυλ του χιούμορ επηρεάζει τις κοινωνικές σχέσεις. Οι υγιείς μορφές του συμβάλλουν στην ενίσχυση, την προαγωγή και τη διευκόλυνση των κοινωνικών σχέσεων, σε αντίθεση με τις επιζήμιες μορφές του χιούμορ, που βλάπτουν τις διαπροσωπικές σχέσεις, αφού υπονομεύουν την οικειότητα (Hampes, 1992, 1994. Mutthaya, 1987), την κατανόηση, την εμπιστοσύνη (Hampes, 1999) και την επικοινωνία (Levine & Zigler, 1976). Ένα άτομο, που δίνει έμφαση στο επιθετικό, εχθρικό χιούμορ και όχι σε πιο καλοήθεις μορφές, έχει χαμηλές επιδόσεις στην ενσυναίσθηση, άρα και

στη σύναψη διαπροσωπικών σχέσεων, ακόμα και αν έχει υψηλή αίσθηση του χιούμορ γενικότερα (Hampes, 2001). Επίσης, το χιούμορ πρέπει να χρησιμοποιείται με σύνεση και μέτρο, καθώς μπορεί το άτομο που χρησιμοποιεί το χιούμορ ακατάσχετα να μην είναι κοινωνικά ελκυστικό ή να χρησιμοποιεί το χιούμορ ως άρνηση και αποφυγή σχέσεων (Overholser, 1992).

Επομένως, κανείς δεν παραγνωρίζει το σημαντικό ρόλο του χιούμορ στις κοινωνικές σχέσεις (Giles, Bourhis, Gadfield, Davies & Davies, 1976), αφού μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο για την οικοδόμηση και διατήρηση κοινωνικών δεσμών (Haig, 1986. Mosak, 1987). Όταν χρησιμοποιείται σωστά, το χιούμορ είναι ένα κοινωνικά επιθυμητό χαρακτηριστικό, που προκαλεί αποδοχή από τους άλλους. Το χιούμορ μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να διευκολύνει την ένταση σε δύσκολες καταστάσεις (O'Connell, 1960) και να εκφράσει την εχθρότητα με έναν κοινωνικά αποδεκτό τρόπο (Haig, 1986). Επομένως, το χιούμορ διευκολύνει την κοινωνική συμπεριφορά και συνδέεται με μειωμένη μοναξιά και αποφυγή της απομόνωσης (Overholser, 1992).

Οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας συνδέονται με τις κοινωνικές σχέσεις και την κοινωνική ένταξη (Bandura, 1997. Schwarzer, 1992). Η σχέση τους μπορεί να παρασταθεί σαν ένας κύκλος, αφού οι προσδοκίες αυτές επηρεάζουν τις κοινωνικές σχέσεις και οι προσωπικές εμπειρίες από τις σχέσεις ανατροφοδοτούν τις προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας.

Ένας προγνωστικός παράγοντας της κοινωνικής συμπεριφοράς είναι και η αυτοαποτελεσματικότητα. Οι προηγούμενες εμπειρίες του προσώπου σε κοινωνικές αλληλεπιδράσεις θα λειτουργήσουν σαν φάρος στις νέες, που θα προκύψουν. Αυτές θα επηρεάσουν τις προσδοκίες του και θα κατευθύνουν αναλόγως τη συμπεριφορά του. Οι συνεχείς επιτυχίες στην κοινωνική προσέγγιση ατόμων και οι υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις θα οπλίσουν το άτομο με θέληση να κοινωνικοποιηθεί, να αναζητήσει φίλους, να επικοινωνήσει και με υπομονή και επιμονή να φτάσει στο στόχο του. Αντιθέτως, αν δεν έχει εμπιστοσύνη στον εαυτό του και θεωρεί πως οποιαδήποτε προσέγγιση προσπαθήσει δεν θα φέρει αποτέλεσμα, θα απογοητευτεί, θα πορευτεί με χαμηλές προσδοκίες και πιθανόν να μη φτάσει ποτέ στον στόχο του. Ειδικότερα, όταν πιστέψει πως το όποιο αποτέλεσμα προήλθε από τη δική του ικανότητα ή ανικανότητα και δεν είναι προϊόν της

τύχης (Bandura, 1997a), θα παγιώσει και θα ισχυροποιήσει τις αντίστοιχες προσδοκίες και θα τις εφαρμόσει σε καινούριες καταστάσεις (Sherer et al, 1982).

Οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας, όπως έχει αναφερθεί, συσχετίζονται με τα κίνητρα. Στις κοινωνικές σχέσεις κινητοποιούν το άτομο να προσεγγίσει άλλα πρόσωπα, να προθυμοποιηθεί να τα γνωρίσει και να επικοινωνήσει και να επιμείνει παρά τις πιθανές δυσκολίες, που μπορεί να αντιμετωπίσει (Sherer et al, 2007). Άτομα με υψηλές προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας έδειξαν να είναι πιο σίγουρα ότι μπορούν να προσεγγίσουν άλλα άτομα και ότι μπορούν εύκολα να κάνουν φίλους, είτε κάνοντας αυτοί το πρώτο βήμα, είτε απαντώντας στην προσέγγιση του άλλου. Ακόμα, έδειξαν να επιμένουν στην προσπάθεια της προσέγγισης και να μη τα παρατούν με την πρώτη δυσκολία, όπως και να αντιμετωπίζουν αντιξοότητες που συναντούσαν (Sherer et al, 1982).

Οι χαμηλές προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας κάνουν τα άτομα να επικεντρωθούν σε σκέψεις μειονεξίας, να κάνουν αρνητικούς συνειρμούς, να αδυνατούν να ελέγξουν τις επαναλαμβανόμενες αρνητικές τους σκέψεις, να εστιάζουν την προσοχή τους στην «επικείμενη καταστροφή» και να μεγεθύνουν στη φαντασία τους τις πιθανές δυσκολίες, ανησυχώντας για πράγματα που σπάνια συμβαίνουν (Καλαντζή-Αζίζι, 2002). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα αρνητικές συναισθηματικές αντιδράσεις που απομακρύνουν το άτομο ακόμη περισσότερο από το επιθυμητό αποτέλεσμα και το οδηγούν στην απομόνωση και τη μοναξιά.

Το χιούμορ και οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας, λοιπόν, αποτελούν ένα ισχυρό οπλοστάσιο κατά την προσέγγιση άλλων ατόμων και καθιστούν το άτομο ικανότερο να διαχειριστεί τις διαπροσωπικές σχέσεις, πιο κοινωνικό και έχοντας συνειδητοποιήσει την αξία της αλληλεπίδρασης και της επικοινωνίας.

3.6 Το χιούμορ και οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας στην ψυχική και σωματική υγεία

Τόσο η αίσθηση του χιούμορ, όσο και οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας, βοηθούν το άτομο να διατηρεί μια καλή ψυχική και κατ'επέκταση σωματική υγεία, αφού συμβάλλουν στην αποδυνάμωση των παραγόντων, που ζημιώνουν την ψυχική και

σωματική υγεία. Τέτοιοι παράγοντες είναι το άγχος, η ανησυχία, η κατάθλιψη και κρατώντας τα σε χαμηλά επίπεδα υπάρχουν οφέλη και για τη σωματική υγεία.

Από τότε, που ο Cousins (1979) δημοσίευσε έναν απολογισμό της ανάρρωσής του από μια σοβαρή ασθένεια μέσω του χιούμορ και του γέλιου, δόθηκε μεγάλη προσοχή από τα λαϊκά μέσα μαζικής ενημέρωσης στη σημασία του χιούμορ για τη σωματική και την ψυχική υγεία (Martin et al., 2003). Ο Cousins υποστήριξε πως δέκα λεπτά γέλιου την ημέρα είχαν αναισθητικό αποτέλεσμα, παρέχοντας του τουλάχιστον 2 ώρες ύπνου χωρίς πόνο χωρίς άλλο αναλγητικό φάρμακο. Η πεποίθηση ότι η αίσθηση του χιούμορ έχει σημαντική συμβολή στην ψυχική υγεία κατακλύζει τη βιβλιογραφία. Για παράδειγμα, ο Allport (1961) και ο May (1953) έγραψαν για τα θετικά αποτελέσματα του χιούμορ και ο Freud (1928) ισχυρίστηκε ότι το χιούμορ είναι ο υψηλότερος από τους αμυντικούς μηχανισμούς. Επιπλέον, η έρευνα αποκαλύπτει ότι μια καλή αίσθηση του χιούμορ σχετίζεται με τη χαλάρωση των μυών, τον έλεγχο του πόνου και της δυσφορίας, τη θετική διάθεση και τη συνολική ψυχική υγεία, συμπεριλαμβανομένης μιας υγιούς αυτοιδέας (Deaner & McConatha, 1993. Hudak, Dale & Hudak, 1991. Kuiper & Martin, 1993. Kuiper, Martin & Dance, 1992. Kuiper et al., 1995. Labbott et al., 1990. Martin et al. 1993. Overholser, 1992. Prerost & Ruma, 1987. Ruch & Kohler, 1998. Thorson, Powell, Sarmany-Schuller & Hampses, 1997).

Όσον αφορά την ψυχική υγεία, το χιούμορ μπορεί να αποτελέσει ένα σπουδαίο μηχανισμό άμυνας για την αντιμετώπιση ψυχοπνευστικών καταστάσεων. Το χιούμορ γεννά θετικά συναισθήματα, που μειώνουν ή αποβάλλουν τα ανεπιθύμητα αρνητικά, αποβάλλουν την ένταση, δημιουργούν μια καλή διάθεση και αποφεύγονται προβλήματα ψυχικής υγείας (Σταθαρού, Γαλάτου & Κοτρώτσιου, 2012). Η αίσθηση του χιούμορ σχετίζεται αρνητικά και με την κατάθλιψη (Marziali, McDonald & Donahue, 2008). Τα άτομα, που χρησιμοποιούσαν το χιούμορ για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων, που είχαν την τάση να εκτιμούν το χιούμορ και την ικανότητα να χρησιμοποιούν το χιούμορ στην επικοινωνία τους με τους άλλους, είχαν καλύτερη ψυχική υγεία, ανεβασμένη διάθεση και πολύ χαμηλές πιθανότητες να εμφανίσουν κατάθλιψη (Overholser, 1992).

Η αίσθηση του χιούμορ μπορεί να επηρεάσει κάποιες φορές θετικά και κάποιες φορές αρνητικά την ψυχική υγεία, ανάλογα με το στυλ του χιούμορ, που

χρησιμοποιείται. Οι δύο υγιείς μορφές του χιούμορ (κοινωνικό, αυτοενίσχυσης) έχουν γενικά θετική σχέση με τους δείκτες της ψυχικής υγείας, όπως η θετική διάθεση και σχετίζονται αρνητικά με την κατάθλιψη και την κακή διάθεση. Στον αντίποδα, οι επιζήμιες μορφές του χιούμορ (επιθετικό, αυτομειωτικό) συσχετίζονται θετικά με την κακή ψυχολογική λειτουργία, συμπεριλαμβανομένης της κατάθλιψης, του άγχους και των ψυχιατρικών συμπτωμάτων (Martin, 2003).

Όταν αφορά τη σωματική υγεία, οι ερευνητές αναφέρουν ότι το χιούμορ είναι το καλύτερο φάρμακο, γιατί ενδυναμώνει το σύστημα άμυνας του οργανισμού και μειώνει το στρες και κατά συνέπεια όλες τις ζημιές, που προκαλεί στον οργανισμό. Τα άτομα, που γελούν πιο πολύ και γενικά έχουν αίσθηση του χιούμορ, παρουσίασαν λιγότερα καρδιακά επεισόδια από αυτούς, που δεν γελούσαν πολύ και δεν είχαν αίσθηση του χιούμορ. Ακόμα και η αναμονή ενός ευχάριστου γεγονότος, που θα συνοδευτεί από γέλιο, προκαλεί αλλαγές στον μεταβολισμό του οργανισμού, που είναι ευεργετικές για διάφορα όργανα του σώματος, όπως τα αιμοφόρα αγγεία. Επίσης, το γέλιο προκαλεί έκκριση ενδορφινών, μειώνει τις ορμόνες, που σχετίζονται με το στρες και χαλαρώνει τον οργανισμό (Σταθαρού, Γαλάτου & Κοτρώτσιου, 2012). Οι αλλαγές αυτές βοηθούν την καρδιά, τον εγκέφαλο και τα αγγεία.

Ωστόσο, σύμφωνα με τον Martin (2003) και την έρευνα που πραγματοποίησε, δεν βρήκε ισχυρές ενδείξεις για τις σχέσεις ανάμεσα στην αίσθηση του χιούμορ και σε δείκτες υγείας όπως η ανοσία, η ανοχή του πόνου, η αρτηριακή πίεση, η μακροζωία ή τα συμπτώματα της νόσου. Αντίθετα οι Celso, Ebener και Burkhead (2003) βρήκαν μια στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσα στο χιούμορ και τη σωματική υγεία. Εν ολίγοις, οι ευρέως διαδεδομένες υποθέσεις σχετικά με τα οφέλη της αίσθησης του χιούμορ στην σωματική υγεία δεν υποστηρίζονται έντονα ή σταθερά από την έρευνα αυτή. Οι θετικές συνέπειες του χιούμορ στη σωματική υγεία μπορούν να εξηγηθούν από το ρόλο του χιούμορ στη γνωστική εκτίμηση των απειλητικών, άρα και αγχωτικών, καταστάσεων και της λειτουργίας του ως στρατηγικής αντιμετώπισης εν γένει, που ενισχύει την ψυχική υγεία και τα αποτελέσματα επηρεάζουν και τη σωματική υγεία.

Η αυτοαποτελεσματικότητα έχει ρυθμιστική λειτουργία σε διάφορους τομείς υγείας, όπως η τήρηση ιατρικών συστάσεων για έναν υγιεινό τρόπο ζωής (π.χ. υιοθέτηση ενός ενεργητικού τρόπου ζωής), η θετική και η αρνητική διάθεση, η αντιμετώπιση του

πόνου και η αντιμετώπιση του άγχους (Luszczynska, Scholz & Schwarzer, 2010). Πρόσφατες έρευνες έχουν αποδείξει ότι οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας συνδέονται με την ανάρρωση από την κατάθλιψη (Steunenberg, Beekman, Deeg, Bremmer, & Kerkhof, 2007), την διαχείριση των διαπροσωπικών σχέσεων και την οργάνωση των καθημερινών δραστηριοτήτων (Seeman, Unger, McAvay, & Mendes de Leon, 1999), τη λειτουργία του σώματος (Stretton, Latham, Carter, Lee, & Anderson, 2006), την αποφυγή αρνητικών συναισθημάτων (Govindan, 1999), τη διαχείριση του πόνου (Krein, Heisler, Pette, Butchart, & Kerr, 2007. Turner, Ersek, & Kemp, 2005), το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας (Turner et al., 2005) και τη διατήρηση υγιεινών τρόπων ζωής (Callaghan, 2005. Clark & Dodge, 1999. Stretton et al., 2006).

Η υιοθέτηση συμπεριφορών, που προάγουν την υγεία, εξαρτάται από τις πεποιθήσεις των ατόμων ότι είναι σε θέση να εκτελέσουν, όπως αρμόζει, μια συγκεκριμένη συμπεριφορά (Bandura, 1997). Τα άτομα με ισχυρότερη αυτοαποτελεσματικότητα είναι πιο πιθανό να συμμετάσχουν σε υγιείς συμπεριφορές, να τις διατηρήσουν και να ανακάμψουν μετά από αποτυχίες. Οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας είναι η αίσθηση ότι το άτομο έχει τον έλεγχο για το τι μπορεί να καταφέρει και επομένως, μπορεί να επηρεάσει τα γεγονότα της ζωής, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής υγείας και της ψυχικής υγείας (Marziali, McDonald & Donahue, 2008).

Οι αισιόδοξες προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας κάποιου δημιουργούν θετικά συναισθήματα, αντί για αρνητικά, και επηρεάζουν την ψυχολογία και κατ' επέκταση την ψυχική υγεία. Τα άτομα με υψηλές προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας μπορεί να βιώσουν ένα χαμηλό επίπεδο αρνητικών συναισθημάτων σε μια απειλητική κατάσταση και, ως εκ τούτου, μπορεί να αισθάνονται ικανά να κυριαρχήσουν την κατάσταση. Τα άτομα, που επιβαρύνονται με αυτοαμφιβολίες, υποφέρουν από αγωνία και αρνητικά συναισθήματα, όπως το άγχος και η κατάθλιψη. Επιπλέον, τα αρνητικά συναισθήματα μπορεί να προκαλέσουν γνωστική σύγχυση, οδηγώντας σε χειρότερες λύσεις στα προβλήματα (Bandura, 1997).

Οι πεποιθήσεις των ασθενών, σχετικά με την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν και να ανέχονται τον πόνο, είναι παράγοντες πρόβλεψης των συμπεριφορών πόνου, της έντασης του πόνου και της ανοχής στον πόνο (Bandura, 1997). Αυτοί που έχουν

προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας εμπλέκονται ευκολότερα σε διαφορετικές δραστηριότητες, παρά τον πόνο, μειώνοντας έτσι την ένταση του πόνου και την αναπηρία. Άτομα με υψηλή αυτοπεποίθηση μπορεί, συνεπώς, να αντιμετωπίσουν πιο ενεργά τον πόνο, πράγμα που οδηγεί σε μείωση της έννοιας του πόνου (Luszczynska, Scholz & Schwarzer, 2010). Δηλαδή, τα άτομα με ισχυρή αυτοαποτελεσματικότητα αναγνωρίζουν ότι είναι σε θέση να ξεπεράσουν τα εμπόδια και να βελτιώσουν την κατάστασή τους.

3.7 Το χιούμορ και οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας στη μάθηση

Το χιούμορ, όταν χρησιμοποιείται κατάλληλα, εποικοδομητικά και με μέτρο διαθέτει πληθώρα γνωστικών, φυσιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών πλεονεκτημάτων (Noon, 2017). Οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας παίζουν εξίσου σπουδαίο ρόλο στην εκπαίδευση (Sherer et al, 2007).

Το χιούμορ είναι ένα πολύτιμο εργαλείο για τη δημιουργία ενός ευνοϊκού περιβάλλοντος μάθησης στην τάξη, το οποίο εκτιμάται πολύ από τους μαθητές. Το χιούμορ είναι χρήσιμο για τη προσέλκυση της προσοχής των μαθητών, ενισχύει τα κίνητρα, την κατανόηση των μαθητών και έχει αναφερθεί ως ένα από τα πέντε καλύτερα χαρακτηριστικά ενός αποτελεσματικού εκπαιδευτικού (Rachel Abraham et al., 2014). Ο εκπαιδευτικός, που χρησιμοποιεί το χιούμορ στην τάξη, κάνει πιο αποτελεσματική τη διδασκαλία του (Berk, 1998. Glenn, 2002. Hill, 1988. Pollio and Humphreys, 1996). Το χιούμορ μπορεί να χρησιμεύσει ως γέφυρα μεταξύ εκπαιδευτικών και μαθητών, επιδεικνύοντας μια κοινή συναισθηματική εμπειρία και έναν κοινό ψυχολογικό δεσμό, μια αίσθηση ασφάλειας, αποδοχής και καταδεκτικότητας (Garner, 2006).

Για να είναι αποτελεσματικό το χιούμορ πρέπει να είναι συγκεκριμένο, στοχευμένο και κατάλληλο με τη φύση του μαθήματος, ώστε να δώσει μια νέα προοπτική στη μάθηση. Δημιουργεί ένα ευχάριστο κλίμα και προσφέρει ένα γνωστικό διάλειμμα, για να αφομοιώσει ο μαθητής την πληροφορία (Garner, 2006) . Σύμφωνα με την Cornett (1986), το χιούμορ είναι ένας σημαντικός παράγοντας για τη διατήρηση νέων πληροφοριών και την ανάκληση των παλιών. Ένα ευχάριστο κλίμα βοηθά τους μαθητές να εργαστούν σε καθημερινές καταστάσεις (Hauck & Thomas, 1972), ακόμα και όταν έχουν να γράψουν τεστ ή διαγώνισμα αξιολόγησης.

Η χρήση του χιούμορ στην παιδαγωγική διαδικασία έχει αποδειχθεί ότι έχει ψυχολογικά οφέλη. Μειώνει το άγχος και την ανησυχία, αυξάνει την αυτοεκτίμηση και ενισχύει τα κίνητρα (Berk, 1998). Το χιούμορ μπορεί να βοηθήσει ένα άτομο να εμπλακεί στη μαθησιακή διαδικασία, δημιουργώντας ένα θετικό συναισθηματικό και κοινωνικό περιβάλλον, στο οποίο μειώνονται οι άμυνες και οι μαθητές είναι περισσότερο σε θέση να επικεντρωθούν και να παρακολουθήσουν τις πληροφορίες που παρουσιάζονται (Glenn, 2002). Το χιούμορ και το γέλιο μπορούν να βοηθήσουν στη μάθηση μέσω της βελτιωμένης αναπνοής και κυκλοφορίας, του χαμηλότερου καρδιακού παλμού και της αρτηριακής πίεσης, της άσκησης των μυών και οδηγούν σε μεγαλύτερη οξυγόνωση του αίματος και απελευθέρωση ενδορφινών στην κυκλοφορία του αίματος (Berk, 1998).

Η αίσθηση του χιούμορ μπορεί να είναι πολύπλοκη, επειδή μπορεί να είναι πολύ προσωπική, υποκειμενική και δεν μπορεί πάντα να προβλεφθεί ο τρόπος, με τον οποίο θα την εκλάβει ο άλλος. Τα πράγματα, που ένα άτομο μπορεί να βρει χιουμοριστικά, ειρωνικά ή αστεία μπορούν να θεωρηθούν από άλλους ως πικάντικα. Ο καθένας έχει μια μοναδική αντίληψη ως προς το τι είναι χιουμοριστικό, τι εκλαμβάνει ως αστείο. Αναγνωρίζεται αυτό που ονομάζεται "αίσθηση του χιούμορ". Όμως οι άνθρωποι μπορεί να έχουν άλλες προτιμήσεις, όπως έχουν διαφορετικές προτιμήσεις σε άλλες αισθήσεις, που αφορούν τη γεύση ή την όσφρηση (Garner, 2006). Επιπλέον, η αποτελεσματική χρήση του χιούμορ δεν αποτελείται μόνο από το να λέει κανείς ένα καλό αστείο.

Επομένως, οι μαθητές υποδεικνύουν ότι το χιούμορ μπορεί να αυξήσει το ενδιαφέρον τους για μάθηση και η έρευνα έχει αποδείξει ότι οι μαθητές που έχουν εκπαιδευτικούς με υψηλή αίσθηση του χιούμορ, έχουν την τάση να μαθαίνουν περισσότερα. Αυτό συμβαίνει, διότι βοηθά στην καλλιέργεια θετικών σχέσεων μέσα στην τάξη, κάνει το μάθημα πιο ευχάριστο και προσελκύει με αυτόν τον τρόπο το ενδιαφέρον και την προσοχή, ελατώνει το άγχος με αποτέλεσμα τα παιδιά να χαλαρώνουν και να ξεκουράζονται, βοηθά τα παιδιά να γελούν και έτσι αισθάνονται περισσότερο ελεύθερα, βελτιώνει σημαντικά την επίδοση των μαθητών, υποβοηθά τη συγκράτηση και ανάκληση πληροφοριών, αυξάνει την ταχύτητα μάθησης και αυξάνει την αδρεναλίνη, οξυγονώνει τον εγκέφαλο και διεγείρει τα νευρικά κύτταρα, με αποτέλεσμα τα παιδιά να είναι πιο δημιουργικά και ανοικτά στη γνώση.

Οι επιδόσεις της μάθησης επηρεάζονται από παράγοντες όπως η αντίληψη των μαθητών, σχετικά με την ικανότητά τους να εκτελούν συγκεκριμένα καθήκοντα ή να επιτυγχάνουν ορισμένους στόχους, το κίνητρο τους να εξερευνούν και η επιθυμία τους για γνώση (Bandura, 1997). Οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας έχουν ξεχωριστό ρόλο στη μάθηση, γιατί η μάθηση εξαρτάται από την πεποίθηση του ατόμου, ότι είναι ικανό να ελέγχει και να ρυθμίζει την εκπαίδευσή του (Schunk, 1989). Ενισχύουν σημαντικά τη μάθηση, γιατί τα άτομα προσπαθούν να μάθουν μόνο εκείνες τις συμπεριφορές, που πιστεύουν ότι θα είναι σε θέση να εκτελέσουν με επιτυχία (Gist & Mitchell, 1992). Ειδικότερα, οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας επηρεάζουν τον προσανατολισμό των μαθησιακών στόχων (Chen, Gully, Whiteman, & Kilcullen, 2000).

Οι πεποιθήσεις για την αυτοαποτελεσματικότητα του ατόμου σχετίζονται με τη προσπάθεια, που αυτό καταβάλλει, προκειμένου να πετύχει τον σκοπό, που επιδιώκει και αυτό συνδέεται με το γεγονός, ότι οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας ενισχύουν τη μάθηση. Τα άτομα με υψηλές προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας είναι πολύ πιο πρόθυμα να αναλάβουν μια ενέργεια, επενδύουν περισσότερες προσπάθειες και διατηρούν περισσότερο τη δέσμευσή τους για την επίτευξη του στόχου, από όσους έχουν χαμηλές προσδοκίες. Ως εκ τούτου, οι πρώτοι θα επιλέξουν πιο ενεργές στρατηγικές αντιμετώπισης και θα χρησιμοποιήσουν λιγότερες στρατηγικές, που είναι παθητικές ή επικεντρώνονται σε αρνητικά συναισθήματα. Τα άτομα με ισχυρή αυτοαποτελεσματικότητα αναγνωρίζουν ότι είναι σε θέση να ξεπεράσουν τα εμπόδια και να επικεντρωθούν στις ευκαιρίες (Luszczynska, Scholz & Schwarzer, 2010).

Πληθώρα ερευνών συνδέει τις προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας με τα κίνητρα της μάθησης, αφού η αυτοαποτελεσματικότητα βοηθά τους μαθητές να μετατρέψουν τα κίνητρα σε μαθησιακές δράσεις και αυτή η διαδικασία έχει αντίκτυπο στις μαθησιακές επιδόσεις. Μαθητές με ισχυρή κινητοποίηση θα έχουν ως επακόλουθο και υψηλές προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας, που θα οδηγήσουν τους μαθητές να επιμείνουν περισσότερο για τη μάθηση και να αφοσιωθούν στους μαθησιακούς τους στόχους (Chang et al., 2014). Τα κίνητρα επηρεάζουν την συμπεριφορά και επηρεάζονται από παλαιότερα κίνητρα και από τα αποτελέσματα προηγούμενων συμπεριφορών. Οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας πηγάζουν από την αξιοποίηση μεταγνωστικών στρατηγικών. Κατά τη διάρκεια της μάθησης, οι στρατηγικές, που χρησιμοποιούν οι

εκπαιδευόμενοι και οι αποφάσεις, που λαμβάνουν, επηρεάζονται από τους τύπους και τα επίπεδα των κινήτρων, που κατέχουν. Επομένως, είναι μια επαναληπτική, κυκλική διαδικασία ανάμεσα στις προσδοκίες και τις στρατηγικές, όπου οι προσδοκίες ανατροφοδοτούν και ανατροφοδοτούνται από τις στρατηγικές (Bernacki, Nokes-Malach & Aleven, 2014).

Βέβαια στη διαδικασία της μάθησης οι μαθητές είναι ο ένας από τους δύο παράγοντες, που τη διαμορφώνουν. Ο άλλος παράγοντας είναι ο εκπαιδευτικός, ο οποίος συμβάλλει καθοριστικά στον τρόπο, που μαθαίνουν οι μαθητές του. Η αυτοαποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών επηρεάζει καθοριστικά τις διδακτικές πρακτικές μέσα και έξω από τη σχολική τάξη και την αποτελεσματικότητά τους, η οποία συνδέεται με την κινητοποίηση, τα μαθησιακά επιτεύγματα και την αυτοαποτελεσματικότητα των ίδιων των μαθητών (Henson, 2002). Επιπρόσθετα, η υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών ωφελεί τους μαθητές, γιατί οδηγεί στη διαμόρφωση ενός εμπλουτισμένου με ερεθίσματα, υποστηρικτικού μαθησιακού περιβάλλοντος και ενθαρρύνει την αυτονομία τους (Fives, 2003). Αντίθετα, η χαμηλή αυτοαποτελεσματικότητα, υπονομεύει τις προσδοκίες των εκπαιδευτικών για την επιτυχία των μαθητών τους, με αποτέλεσμα τη μειωμένη προσπάθεια, την εγκατάλειψη διδακτικών στρατηγικών και την παραίτηση τους (Tschannen-Moran & Hoy, 2007).

Επομένως, η αίσθηση του χιούμορ και οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας σχετίζονται θετικά με τη μάθηση και την ενισχύουν. Μαθητές με υψηλή αίσθηση του χιούμορ τείνουν να προσαρμόζουν ρεαλιστικά τις προσδοκίες τους για την αυτοαποτελεσματικότητά τους, κρίνοντας μεταγνωστικά, με αποτέλεσμα να εκπαιδεύονται και να διατηρούν τα αποτελέσματα της μαθησιακής διαδικασίας, σε σχέση με τα άτομα που έχουν χαμηλή αίσθηση του χιούμορ και χαμηλές προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας (Kuiper, Martin, & Olinger, 1993).

Κεφάλαιο 4: Μεθοδολογία της έρευνας

4.1 Δείγμα

Το δείγμα αποτελείται από 200 μαθητές, που φοιτούν στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση και συγκεκριμένα στις τρεις τάξεις των γυμνασίων περιοχών της Αττικής. Το δείγμα επιλέχθηκε τυχαία και προέρχεται από μαθητές που φοιτούν στα γυμνάσια των δήμων Αθηναίων και Ζωγράφου. Η συμμετοχή τους ήταν εθελοντική και ανώνυμη. Από τους 200 μαθητές, οι 89 είναι αγόρια και οι 111 κορίτσια. Εξ αυτών, στην Α΄ Γυμνασίου φοιτούν 69 μαθητές, στη Β΄ Γυμνασίου φοιτούν 66 μαθητές και στη Γ΄ Γυμνασίου φοιτούν 65 μαθητές.

4.2 Διαδικασία διεξαγωγής της έρευνας

Προκειμένου να επιτευχθεί ο στόχος της διπλωματικής εργασίας, πραγματοποιήθηκε ποσοτική έρευνα με τη συμπλήρωση ενός κλειστού τύπου ερωτηματολογίου, ώστε η συλλογή των πληροφοριών να είναι ενιαία και ομοιόμορφη από όλους τους ερωτώμενους και έτσι οι πληροφορίες να είναι συγκρίσιμες.

Το ερωτηματολόγιο χορηγήθηκε κατά το χρονικό διάστημα Ιανουάριος 2017-Μάιος 2017. Οι μαθητές και των τριών τάξεων του Γυμνασίου συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο σε έντυπη μορφή. Οι πλειοψηφία των μαθητών, δηλαδή οι 166 μαθητές, που αποτελούν το 83% του συνόλου των μαθητών, συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο κατά τη διάρκεια της διδακτικής ώρας. Ενώ 34 μαθητές, που αποτελούν το 17% του συνόλου των μαθητών, συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο στον ελεύθερό τους χρόνο εκτός σχολείου.

Όλοι οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για το είδος της έρευνας, τους συμμετέχοντες σε αυτή και τη διαδικασία συμπλήρωσης. Ενθαρρύνθηκαν να δώσουν ειλικρινείς και γρήγορες απαντήσεις, χωρίς να ανησυχούν για το αν είναι σωστές ή λανθασμένες, αφού ζητούνταν αποκλειστικά οι αντιλήψεις και οι συμπεριφορές τους. Επιπλέον, διασφαλίστηκε η ανωνυμία κάθε ερωτηματολογίου με στόχο την αποφυγή πρόκλησης άγχους ή άρνησης της συμπλήρωσης. Το ερωτηματολόγιο συνοδευόταν και από ένα συμπληρωτικό κείμενο που εξηγούσε όλα τα παραπάνω, όπως φαίνεται και στο Παράρτημα.

Η επιστροφή των ερωτηματολογίων κρίθηκε ικανοποιητική, καθώς ο αριθμός αυτός προσέγγισε το επιθυμητό μέγεθος δείγματος για την εξαγωγή συμπερασμάτων. Στην έρευνα συμπεριλήφθηκαν μόνο τα ερωτηματολόγια που ήταν ολοκληρωμένα και δεν είχαν αναπάντητες ερωτήσεις.

4.3 Ερευνητικά εργαλεία

Το ερωτηματολόγιο, που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα, περιλαμβάνει αρχικά κάποιες διευκρινιστικές πληροφορίες σχετικά με τις οδηγίες συμπλήρωσης, τον λόγο και τον σκοπό της έρευνας. Παράλληλα, τονίζει την ανωνυμία των ερωτηματολογίων και δηλώνει ότι οι απαντήσεις θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για τους ερευνητικούς σκοπούς της παρούσας διπλωματικής εργασίας. Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει μια σελίδα με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των ερωτηθέντων και στη συνέχεια πέντε κλίμακες, που μελετούν τις αντιλήψεις και τις συμπεριφορές των εφήβων. Από αυτές τις πέντε κλίμακες στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκαν η κλίμακα, που αναφέρεται στη αντιμετώπιση καταστάσεων με χιούμορ (CHS) και η κλίμακα, που αναφέρεται στην αυτοαποτελεσματικότητα (Self-efficacy scale).

Η πρώτη σελίδα περιλαμβάνει τα δημογραφικά στοιχεία των μαθητών, που απάντησαν το ερωτηματολόγιο, όπως το φύλο, το αν έχουν αδέρφια, τον αριθμό των αδελφών και το φύλο τους, τη σειρά γέννησης, την τάξη φοίτησης, τον τελικό βαθμό της προηγούμενης τάξης, την περιοχή διαμονής, το επάγγελμα της μητέρας και του πατέρα, το αν γεννήθηκαν στην Ελλάδα οι ίδιοι και οι γονείς τους, ποιο επάγγελμα σκέφτονται να επιλέξουν και τρία εξωσχολικά ενδιαφέροντα.

Στη δεύτερη σελίδα, προκειμένου να αξιολογηθεί η χρήση του χιούμορ στην αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων, χρησιμοποιήθηκε η Coping Humor Scale (CHS) των Rod Martin και Herbert Lefcourt (1983).

Στην τρίτη σελίδα, προκειμένου να μετρηθεί αυτοαποτελεσματικότητα, χρησιμοποιήθηκε η Self-efficacy scale με τις δύο υποκλίμακές της, τη γενική αυτοαποτελεσματικότητα (GSE) και την ειδική αυτοαποτελεσματικότητα (SSE) των Mark Sherer, James Maddux, Blaise Mercandante, Steven Prentice-Dunn, Beth Jacobs και Ronald Rogers (1982).

Η μετάφραση και των δύο κλιμάκων πραγματοποιήθηκε από τον Α.-Σ. Αντωνίου.

Προκειμένου να ανευρεθούν και καταγραφούν, κατά τρόπο έγκυρο, αξιόπιστο και επιστημονικά αποδεκτό τα στοιχεία της διπλωματικής εργασίας αναζητήθηκαν κλίμακες, οι οποίες να ανταποκρίνονται στις παρακάτω θεμελιώδεις αρχές. Πρώτον, να είναι παγκοσμίως αναγνωρίσιμες, επιστημονικά έγκυρες, αξιόπιστες, επαρκείς και αποδεκτές. Δεύτερον, να καλύπτουν όσο το δυνατόν περισσότερα στοιχεία που να αντιπροσωπεύουν και να απεικονίζουν τις διαστάσεις του χιούμορ και της αυτοαποτελεσματικότητας, τα οποία καλούνται να μετρήσουν τα ερωτηματολόγια και οφείλουν να είναι επιστημονικά τεκμηριωμένα. Λαμβάνοντας υπόψη τις παραπάνω απαιτήσεις, έγινε αναζήτηση σε μέσα ηλεκτρονικά και έντυπα από την ελληνική και παγκόσμια βιβλιογραφία όπως: άρθρα, μελέτες, εργασίες, διπλωματικές εργασίες και διδακτορικές διατριβές. Από την ενδελεχή αναζήτηση προέκυψαν οι δύο κλίμακες που χρησιμοποιήθηκαν στο ερωτηματολόγιο.

4.4 Coping Humor Scale

Η Coping Humor Scale (CHS, Martin & Lefcourt, 1983) σχεδιάστηκε για να αξιολογήσει το βαθμό στον οποίο τα άτομα αναφέρουν ότι χρησιμοποιούν το χιούμορ ως μέσο αντιμετώπισης των αγχογόνων εμπειριών, σε αντίθεση με τις άλλες κλίμακες χιούμορ, οι οποίες αξιολογούν μια γενική αίσθηση του χιούμορ ανεξάρτητα από το ρόλο του στη μείωση του στρες. Η κλίμακα περιέχει 7 προτάσεις, που είναι αυτοπεριγραφικές δηλώσεις για την αντιμετώπιση των ψυχοπιεστικών γεγονότων της ζωής, όπως «Έχω διαπιστώσει ότι τα προβλήματά μου υποχωρούν σημαντικά όταν προσπαθώ να βρω κάτι αστείο σε αυτά», «Χάνω συχνά την αίσθηση του χιούμορ όταν έχω προβλήματα» και «Μπορώ συνήθως να βρω κάτι για να γελάσω ή να αστειευτώ ακόμη και σε δύσκολες καταστάσεις». Στα υποκείμενα δίδονται οδηγίες να αξιολογήσουν τον βαθμό στον οποίο συμφωνούν ή διαφωνούν με κάθε πρόταση σε μια τετραβάθμια κλίμακα από το 1-4, τύπου Likert και το συνολικό σκορ υπολογίζεται αθροίζοντας μεταξύ τους τις προτάσεις (αντιστρέφοντας την 1 και την 4). Η κλίμακα που υπολογίζει τα στοιχεία του χιούμορ είναι: 1= Διαφωνώ απόλυτα, 2= Γενικώς διαφωνώ, 3= Γενικώς συμφωνώ, 4= Συμφωνώ απόλυτα.

4.5 Self-efficacy Scale

Η Self-efficacy scale των Sherer, Maddux, Mercandante, Prentice-Dunn, Jacobs και Rogers (1982) περιέχει 23 προτάσεις και αποτελείται από δύο υποκλίμακες που μετρούν την γενική (GSE) και την ειδική (SSE) αυτοαποτελεσματικότητα. Στην γενική αυτοαποτελεσματικότητα αντιστοιχούν 17 προτάσεις, όπως «Αποφεύγω τις δυσκολίες» και «Όταν καταστρώνω σχέδια είμαι σίγουρος ότι θα τα υλοποιήσω», ενώ στην ειδική αυτοαποτελεσματικότητα, που επικεντρώνεται στο κοινωνικό τομέα, 6 προτάσεις, όπως «Είναι δύσκολο για μένα να κάνω νέους φίλους» και «Απέκτησα φίλους χάριν της προσωπικής μου ικανότητας να κάνω φίλους». Το παρόν ερωτηματολόγιο στοχεύει να αποτιμήσει τις προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας, όταν οι έφηβοι έρχονται αντιμέτωποι με διάφορες καταστάσεις στηριζόμενοι στην προηγούμενη εμπειρία τους, θεωρώντας πως αυτές οι προσδοκίες θα οδηγήσουν σε μεταβολές της συμπεριφοράς τους. Η αξιολόγησή τους γίνεται σε μια κλίμακα 14 βαθμών τύπου Likert, από το 1, που αντιστοιχεί στο διαφωνώ απόλυτα, μέχρι το 14, που αντιστοιχεί στο συμφωνώ απόλυτα. Οι αντίστροφες προτάσεις μετατράπηκαν για τη βαθμολόγηση και το σκορ εξάγεται αθροιστικά. Όσο πιο υψηλό το σκορ, τόσο υψηλότερες οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας.

4.6 Λειτουργικοί ορισμοί

Για τον σκοπό είναι απαραίτητο να δοθούν οι παρακάτω λειτουργικοί ορισμοί, οι οποίοι θα καταστήσουν σαφές αυτό το οποίο εξετάζει η παρούσα διπλωματική εργασία.

Το χιούμορ ή διαφορετικά η αίσθηση του χιούμορ είναι ένας μηχανισμός, που χρησιμοποιείται από τους ανθρώπους ως μέσο αντιμετώπισης των δύσκολων και αγχωτικών καταστάσεων της καθημερινότητας.

Η αυτοαποτελεσματικότητα αναφέρεται στην πεποίθηση του ατόμου ότι μπορεί να τα καταφέρει, δηλαδή ότι έχει αληθινή εμπιστοσύνη και πίστη στις ικανότητές του. Στην ουσία είναι οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας, δηλαδή οι υποκειμενικές κρίσεις του ατόμου, όσον αφορά την ικανότητά του να ακολουθήσει μια πορεία

ενεργειών σε μια συγκεκριμένη κατάσταση, που θα είναι αποτελεσματικές και θα οδηγήσουν σε μια επιτυχή έκβαση.

Η γενική αυτοαποτελεσματικότητα είναι η εμπιστοσύνη του ατόμου στις ικανότητές του να ανταπεξέλθει σε πολλών ειδών καταστάσεις, σε διαφορετικούς τομείς.

Η ειδική αυτοαποτελεσματικότητα αναφέρεται στο άτομο, που μπορεί να αναγνωρίζει τις δυνατότητές, που του υπόσχονται επιτυχία μόνο σε συγκεκριμένους τομείς, κι έτσι η αίσθηση της αυτοαποτελεσματικότητάς του να διαφοροποιείται ανάλογα με το αντικείμενο και τον τομέα. Η υποκλίμακα του παρόντος ερωτηματολογίου επικεντρώνεται στον κοινωνικό τομέα και στην πεποίθηση του ατόμου ότι έχει την ικανότητα να συνάψει κοινωνικές σχέσεις.

4.7 Ερευνητικές Υποθέσεις

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνήσει τη συσχέτιση των επιπέδων αυτοαποτελεσματικότητας με τα επίπεδα χιούμορ ως προς τη διαχείριση ποικίλων, αγχογόνων καταστάσεων. Οι αγχογόνες αυτές καταστάσεις, στην περίπτωση των εφήβων που εξετάζουμε, δημιουργούνται από την προσπάθειά τους να αντιμετωπίσουν δύσκολες καταστάσεις της καθημερινότητάς τους, είτε κοινωνικές, είτε μαθησιακές, είτε ψυχολογικές. Επιμέρους στόχο της έρευνας αποτέλεσε η διερεύνηση της επίδρασης ορισμένων δημογραφικών μεταβλητών στο χιούμορ και την αυτοαποτελεσματικότητα.

Προκειμένου να επιτευχθεί αυτός ο στόχος, διερευνήθηκαν οι παρακάτω ερευνητικές υποθέσεις:

1. Υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στην κλίμακα χιούμορ και στην κλίμακα γενικής αυτοαποτελεσματικότητας.
2. Υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στην κλίμακα χιούμορ και στην κλίμακα ειδικής αυτοαποτελεσματικότητας.
3. Υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στην κλίμακα γενικής αυτοαποτελεσματικότητας και στην κλίμακα ειδικής αυτοαποτελεσματικότητας.
4. Υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην κλίμακα χιούμορ, στην κλίμακα γενικής αυτοαποτελεσματικότητας και στην κλίμακα ειδικής αυτοαποτελεσματικότητας ανάμεσα σε αγόρια και κορίτσια.

5. Υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην κλίμακα χιούμορ, στην κλίμακα γενικής αυτοαποτελεσματικότητας και στην κλίμακα ειδικής αυτοαποτελεσματικότητας ανάμεσα στα άτομα που έχουν ή όχι αδέρφια αγόρια.

6. Υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην κλίμακα χιούμορ, στην κλίμακα γενικής αυτοαποτελεσματικότητας και στην κλίμακα ειδικής αυτοαποτελεσματικότητας ανάμεσα στα άτομα που έχουν ή όχι αδέρφια κορίτσια.

7. Υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην κλίμακα χιούμορ, στην κλίμακα γενικής αυτοαποτελεσματικότητας και στην κλίμακα ειδικής αυτοαποτελεσματικότητας ανάμεσα στα άτομα που είναι σε διαφορετική τάξη.

8. Υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην κλίμακα χιούμορ, στην κλίμακα γενικής αυτοαποτελεσματικότητας και στην κλίμακα ειδικής αυτοαποτελεσματικότητας ανάμεσα στα άτομα που είναι γεννημένα στην Ελλάδα ή όχι.

9. Υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην κλίμακα χιούμορ, στην κλίμακα γενικής αυτοαποτελεσματικότητας και στην κλίμακα ειδικής αυτοαποτελεσματικότητας ανάμεσα στα άτομα που οι γονείς τους είναι γεννημένοι στην Ελλάδα ή όχι.

10. Υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην κλίμακα χιούμορ, στην κλίμακα γενικής αυτοαποτελεσματικότητας και στην κλίμακα ειδικής αυτοαποτελεσματικότητας ανάμεσα στα άτομα που ο πατέρας τους ασκεί ένα επάγγελμα, που χρειάζεται ανώτερη εκπαίδευση.

11. Υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην κλίμακα χιούμορ, στην κλίμακα γενικής αυτοαποτελεσματικότητας και στην κλίμακα ειδικής αυτοαποτελεσματικότητας ανάμεσα στα άτομα που η μητέρας τους ασκεί ένα επάγγελμα, που χρειάζεται ανώτερη εκπαίδευση.

12. Υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στη βαθμολογία και στο σκορ της κλίμακας του χιούμορ, της κλίμακας της γενικής αυτοαποτελεσματικότητας και στην κλίμακα της ειδικής αυτοαποτελεσματικότητας.

4.8 Στατιστικές τεχνικές

Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιείται η ποσοτική μέθοδος ανάλυσης δεδομένων και συγκεκριμένα το ερωτηματολόγιο. Η ανάλυση του ερωτηματολογίου υλοποιήθηκε με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS (IBM SPSS Statistics 24), ενώ τα στατιστικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν είναι:

- Ο μη παραμετρικός έλεγχος Kolmogorov–Smirnov, για να διαπιστωθεί αν τα δεδομένα ακολουθούν την κανονική κατανομή και αν μπορούν να χρησιμοποιηθούν τα παραμετρικά τεστ.
- Ο δείκτης Αξιοπιστίας Cronbach's Alpha, για να ελεγχθεί η αξιοπιστία των κλιμάκων και των υποκλιμάκων του ερωτηματολογίου.
- Ο έλεγχος συσχέτισης Correlation, προκειμένου να ελεγχθεί η ύπαρξη σχέσης ανάμεσα στις κλίμακες και τις υποκλίμακες.
- Η περιγραφική ανάλυση και η ανάλυση συχνοτήτων.
- Ο μη παραμετρικός έλεγχος Kruskal Wallis (H), με σκοπό τον έλεγχο συσχέτισης μεταξύ μιας συνεχούς μεταβλητής με μια κατηγορική, η οποία έχει περισσότερες από δύο κατηγορίες με ίσο ή διαφορετικό πλήθος ατόμων ανά κατηγορία.
- Ο μη παραμετρικός έλεγχος Mann Whitney (U), για να διαπιστωθεί αν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στις μέσες τιμές δύο ανεξάρτητων δειγμάτων.

Κεφάλαιο 5: Ανάλυση δεδομένων έρευνας και ερμηνείας αποτελεσμάτων

5.1 Εισαγωγή

Στην παρούσα εργασία το δείγμα αποτέλεσαν μαθητές των γυμνασίων των περιοχών της Αθήνας. Συνολικά συγκεντρώθηκαν 200 ερωτηματολόγια, που περιείχαν ερωτήσεις σχετικές με τα βιογραφικά στοιχεία των υποκειμένων, την κλίμακα για την αξιολόγηση της χρήσης του χιούμορ (CHS) και την κλίμακα για την αυτοαποτελεσματικότητα (Self-Efficacy Scale).

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνήσει τη συσχέτιση των επιπέδων αυτοαποτελεσματικότητας με τα επίπεδα χιούμορ ως προς τη διαχείριση ποικίλων, αγχογόνων καταστάσεων. Επιμέρους στόχο της έρευνας αποτέλεσε η διερεύνηση της επίδρασης ορισμένων δημογραφικών μεταβλητών στο χιούμορ και την αυτοαποτελεσματικότητα.

Στην παρακάτω ενότητα παρουσιάζονται η περιγραφική και η στατιστική ανάλυση όπως προκύπτουν από τις απαντήσεις του δείγματος. Πιο συγκεκριμένα, αρχικά πραγματοποιήθηκε το τεστ κανονικότητας Kolmogorov-Smirnov, προκειμένου να διαπιστωθεί αν είναι εφικτή η χρήση των παραμετρικών εργαλείων, ενώ στη συνέχεια ακολούθησε η περιγραφική ανάλυση του δείγματος αναφορικά με τα δημογραφικά στοιχεία και η στατιστική τους ανάλυση. Τέλος, ακολούθησαν συσχετίσεις σε όλο το δείγμα μεταξύ του χιούμορ και της αυτοαποτελεσματικότητας, καθώς και των υποκλιμάκων μεταξύ τους.

5.2 Τεστ κανονικότητας

Αρχικά, πραγματοποιήθηκε το τεστ κανονικότητας Kolmogorov-Smirnov, για να διαπιστωθεί αν μπορούν να χρησιμοποιηθούν τα παραμετρικά ή τα μη παραμετρικά τεστ για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων. Όπως φαίνεται στον πίνακα 5.1 οι μεταβλητές, που αντιστοιχούν στο χιούμορ και στην αυτοαποτελεσματικότητα δεν ακολουθούν την κανονική κατανομή. Επομένως, για τον έλεγχο διαφορών θα χρησιμοποιηθούν μη παραμετρικοί έλεγχοι.

Πίνακας 5.1: Έλεγχος Κανονικότητας Kolmogorov-Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		XIOYMOP	GSE
Kolmogorov-Smirnov Z		1.551	1.344
p-value		.016**	.054*
*p<.10, **p<.05			

5.3 Εγκυρότητα και Αξιοπιστία

Χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης Cronbach's Alpha, με σκοπό να εκτιμηθεί η αξιοπιστία των κλιμάκων. Σύμφωνα με τον πίνακα 5.2, ο συντελεστής αξιοπιστίας Cronbach's alpha για την κλίμακα του χιούμορ είναι 0,904, ενώ για την γενική αυτοαποτελεσματικότητα 0,845 και την ειδική αυτοαποτελεσματικότητα 0,785. Άρα, οι κλίμακες είναι αξιόπιστες.

Πίνακας 5.2: Δείκτες Αξιοπιστίας

	Cronbach's alpha
5 Χιούμορ	.904
6 GSE	.845
7 SSE	.785

5.4 Δημογραφικά χαρακτηριστικά μαθητών

Στον πίνακα 5.3 παρουσιάζεται η κατανομή συχνοτήτων σύμφωνα με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά. Στην έρευνα συμμετέχουν 200 άτομα από τρεις περιοχές της Αθήνας, πιο συγκεκριμένα Αμπελόκηποι, Πανόρμου και Ζωγράφου. Συγκεκριμένα από την περιοχή των Αμπελοκήπων συγκεντρώθηκαν 63 ερωτηματολόγια (31,5%), από

Πανόρμου συγκεντρώθηκαν 54 ερωτηματολόγια (27%) και από Ζωγράφου συγκεντρώθηκαν 83 ερωτηματολόγια (41.5%). Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων είναι κορίτσια σε ποσοστό 55,5% (n=111) και ακολουθούν τα αγόρια σε ποσοστό 44,5% (n=89).

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες έχουν αδέρφια αγόρια σε ποσοστό 54,5% (n=109) και συγκεκριμένα το 45% (n=90) έχει ένα αγόρι αδελφό, το 8,5% (n=17) έχει δύο αγόρια αδέρφια, ενώ μόλις το 1% (n=2) δηλώνει πως έχει τρία αδέρφια αγόρια. Αντίθετα, το 38% (n=76) των ερωτηθέντων έχει ένα κορίτσι αδελφή, το 6% (n=12) έχουν 2 αδελφές, το 1% (n=2) και το 0,5% (n=1) έχουν τρεις και τέσσερις αδελφές αντίστοιχα. Το 45,5% (n=91) δηλώνει πως δεν έχει αδέρφια αγόρια και οι συμμετέχοντες δεν έχουν κορίτσια αδέρφια σε ποσοστό 54,5% (n=109).

Το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος δηλώνει ότι είναι πρώτοι στη σειρά γέννησης σε ποσοστό 56% (n=112) και ακολουθούν όσοι έχουν γεννηθεί δεύτεροι σε ποσοστό 33,5% (n=67). Αυτοί που γεννήθηκαν τρίτοι σε σειρά αντιστοιχούν στο 6,5% (n=13), ενώ αυτοί που γεννήθηκαν τέταρτοι αποτελούν το 4% (n=8). Οι συμμετέχοντες προέρχονται από την Α΄ Γυμνασίου σε ποσοστό 34,5% (n=69), την Β΄ Γυμνασίου σε ποσοστό 33% (n=66) και από την Γ΄ Γυμνασίου σε ποσοστό 32,5% (n=65).

Όπως φαίνεται στον πίνακα 5.3 οι περισσότεροι συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι έχουν γεννηθεί στην Ελλάδα σε ποσοστό 95% (n=190) και έχουν γονείς που έχουν γεννηθεί στην Ελλάδα σε ποσοστό 79% (n=158). Σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες που δεν έχουν γεννηθεί στην Ελλάδα σε ποσοστό 5% (n=10) και έχουν γονείς που δεν έχουν γεννηθεί στην Ελλάδα σε ποσοστό 21% (n=42).

Πίνακας 5.3: Κατανομή συχνοτήτων σύμφωνα με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά

	<i>Σχετική συχνότητα</i>	<i>Απόλυτη συχνότητα</i>
<u>Φύλο</u>		
<i>Αγόρια</i>	44,5%	89
<i>Κορίτσια</i>	55,5%	111
<u>Περιοχή διαμονής</u>		
<i>Αμπελόκηποι</i>	31,50%	63
<i>Πανόρμου</i>	27,00%	54

<i>Ζωγράφου</i>	41,50%	83
<u>Αδέρφια-Αγόρια</u>		
<i>0</i>	45,5%	91
<i>1</i>	45,0%	90
<i>2</i>	8,5%	17
<i>3</i>	1,0%	2
<u>Αδέρφια-Κορίτσια</u>		
<i>0</i>	54,5%	109
<i>1</i>	38,0%	76
<i>2</i>	6,0%	12
<i>3</i>	1,0%	2
<i>4</i>	0,5%	1
<u>Σειρά γέννησης</u>		
<i>1</i>	56,0%	112
<i>2</i>	33,5%	67
<i>3</i>	6,5%	13
<i>4</i>	4,0%	8
<u>Τάξη φοίτησης</u>		
<i>Α Γυμνασίου</i>	34,5%	69
<i>Β Γυμνασίου</i>	33,0%	66
<i>Γ Γυμνασίου</i>	32,5%	65
<u>Γέννηση στην Ελλάδα</u>		
<i>Ναι</i>	95,0%	190
<i>Όχι</i>	5,0%	10
<u>Γέννηση γονέων στην Ελλάδα</u>		
<i>Ναι</i>	79,0%	158
<i>Όχι</i>	21,0%	42
<u>Επάγγελμα πατέρα</u>		
Με βασική εκπαίδευση	60%	120
Με ανώτερη εκπαίδευση	40%	80
<u>Επάγγελμα μητέρας</u>		
Με βασική εκπαίδευση	65%	130
Με ανώτερη εκπαίδευση	35%	70

Η έρευνα, επιπρόσθετα, ζητούσε οι έφηβοι να γράψουν το επάγγελμα του πατέρα και της μητέρας. Οι περισσότεροι δήλωσαν για τους γονείς τους ότι είναι δημόσιοι ή ιδιωτικοί υπάλληλοι. Ανάμεσα στα επαγγέλματα του πατέρα αναφέρθηκαν τα εξής: Οπτικός, μηχανικός, μηχανολόγος, ηλεκτρολόγος, ψυχίατρος, ελαιοχρωματιστής, μουσικός, οδοντοτεχνίτης, οδηγός αυτοκινητιστής, οικοδόμος, μαθηματικός, εργολάβος, μηχανικός αυτοκινήτων, πολιτικός μηχανικός, αστυνόμες, ασφαλιστής, προϊστάμενος σε νοσοκομείο, δικαστικός επιμελητής, μάστορας, ελεύθερος επαγγελματίας, φαρμακοποιός, λογιστής, ξυλουργός, αγρότης και στρατιωτικός. Τα πιο σημαντικά από τα επαγγέλματα των μαμάδων είναι τα παρακάτω: Αισθητικός, οικιακά, καθαρίστρια, οικιακή βοηθός, μουσικός, νοσηλεύτρια, δικηγόρος, κομμώτρια, δασκάλα, σεφ, ιδιοκτήτης μαγαζιού, λογίστρια, καθηγήτρια, υπάλληλος σούπερ μάρκετ και πωλήτρια. Για να πραγματοποιηθούν οι μη παραμετρικοί έλεγχοι τα επαγγέλματα των γονέων χωρίστηκαν σε δύο κατηγορίες, τα επαγγέλματα που ασκούνται έχοντας τελειώσει τη βασική εκπαίδευση (Λύκειο) και τα επαγγέλματα που ασκούνται έχοντας τελειώσει ανώτερη εκπαίδευση. Όσον αφορά το επάγγελμα του πατέρα διαπιστώθηκε ότι το 60% (n=120) ασκεί επάγγελμα που απαιτείται η βασική εκπαίδευση (έως και Λύκειο), σε αντίθεση με το υπόλοιπο 40% (n=80). Αντίστοιχα, στις μητέρες των παιδιών διαπιστώνεται ότι το 65% (n=130) ασκεί επάγγελμα που απαιτείται η βασική εκπαίδευση (έως και Λύκειο), ενώ το 35% (n=70) ασκεί επάγγελμα που απαιτείται η ανώτερη εκπαίδευση.

Ακόμα τους ζητήθηκε να σημειώσουν τρία εξωσχολικά τους ενδιαφέροντα. Τα περισσότερα παιδιά δήλωσαν μπάσκετ, ποδόσφαιρο, τρέξιμο και χορό. Ακόμα, σημειώθηκε η μουσική, ζωγραφική, φωτογραφίες, ποδηλασία, κιθάρα, υπολογιστές, βόλεϊ, γυμναστική, τηλεόραση, υπολογιστές, προσκοπισμός, κολύμβηση, βόλτες, βιντεοπαιχνίδια, τραγούδι, διάβασμα βιβλίων, πλοήγηση στο ιντερνέτ, πιάνο, ενόργανη, εκκλησία, μπουζούκι, καράτε, αγγλικά, θέατρο, εικαστικές τέχνες, skate, κολυμβητήριο, κινηματογράφος, σκάκι, ταινίες και ιταλικά.

5.5 Έλεγχος διαφορών

Για τον έλεγχο διαφορών θα πραγματοποιηθούν μη παραμετρικοί έλεγχοι. Αρχικά, ελέγχεται αν άτομα με διαφορετικό φύλο εμφανίζουν διαφορές στην κλίμακα του χιούμορ, στις υποκλίμακες GSE και SSE με τον έλεγχο Mann-Whitney. Τα

αποτελέσματα, όπως εμφανίζονται στον πίνακα 5.4 δείχνουν ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην κλίμακα «χιούμορ» ($U(198)=-2.128$, $p\text{-value}=0.033<0.05$) και στην κλίμακα GSE ($U(70)=-2.670$, $p\text{-value}=0.008<0.01$) σε επίπεδο σημαντικότητας 5% και 1% αντίστοιχα. Δεν παρατηρούνται στατιστικά σημαντικές διαφορές στην κλίμακα SSE ($U(71)=-.559$, $p\text{-value}=0.576$). Τα αγόρια εμφανίζουν υψηλότερο σκορ στην κλίμακα του «χιούμορ» ($M=2.93$ vs. $M=2.79$) και τα κορίτσια υψηλότερο σκορ στην κλίμακα γενικής αυτοαποτελεσματικότητας GSE ($M=2.62$ vs. $M=2.41$).

Πίνακας 5.4: Έλεγχος διαφορών ανάμεσα στα δύο φύλα

Κλίμακα	Αγόρια M (T.A.)	Κορίτσια M (T.A.)	Mann-Whitney U	Df	p-value
<i>Χιούμορ</i>	2.93 (.41)	2.79 (.49)	-2.128	198	.033*
<i>GSE</i>	2.41 (.31)	2.62 (.35)	-2.670	70	.008**
<i>SSE</i>	2.42 (.45)	2.45 (.46)	-.559	71	.576

* $p<.05$, ** $p<.01$

Στην συνέχεια, όπως φαίνεται στον πίνακα 5.5, ελέγχεται αν το πόσα αγόρια αδέρφια έχει κάποιος αποτελεί προσδιοριστικό παράγοντα για την εμφάνιση διαφορών στην κλίμακα του χιούμορ, στις υποκλίμακες GSE και SSE με το μη παραμετρικό έλεγχο Kruskal Wallis. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην κλίμακα GSE ($H(2)=5.160$, $p\text{-value}=0.076<0.10$) σε επίπεδο σημαντικότητας 10%. Αντιθέτως δεν παρατηρούνται στατιστικά σημαντικές διαφορές στην κλίμακα του χιούμορ ($p\text{-value}=0,296>10\%$) και στην SSE ($p\text{-value}=0,239>10\%$). Οι συμμετέχοντες που έχουν 2 αγόρια αδέρφια εμφανίζουν υψηλότερο σκορ στην κλίμακα γενικής αυτοαποτελεσματικότητας GSE ($M=3.00$), ακολουθούν οι συμμετέχοντες που δεν έχουν αδέρφια αγόρια ($M=2.56$), έπειτα οι συμμετέχοντες που έχουν 3 αδέρφια αγόρια ($M=2.51$) και οι συμμετέχοντες που έχουν έναν αδελφό ($M=2.47$).

Πίνακας 5.5: Έλεγχος διαφορών ανάμεσα στα άτομα που έχουν ή όχι αδέρφια αγόρια

Κλίμακα	0 M (T.A.)	1 M (T.A.)	2 M (T.A.)	3 M (T.A.)		Kruskal Wallis H	Df	p-value
<i>Χιούμορ</i>	2.80 (.48)	2.90 (.43)	2.91 (.51)	2.78 (.30)		3.701	3	.296
<i>GSE</i>	2.56 (.29)	2.47 (.35)	3.00 (.50)	2.51 (.41)		5.160	2	.076*
<i>SSE</i>	2.34 (.50)	2.48(.4 0)	2.75(.55)	2.66(.4 3)		4.124	3	.239

*p<.10

Δεν σημειώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές, σύμφωνα με τον πίνακα 5.6, ως προς το αν το πόσα κορίτσια αδέρφια έχει κάποιος αποτελεί προσδιοριστικό παράγοντα για την εμφάνιση διαφορών στην κλίμακα του χιούμορ (p-value=0,560), στις υποκλίμακες GSE (p-value=0,789) και SSE (p-value=0,818).

Πίνακας 5.6: Έλεγχος διαφορών ανάμεσα στα άτομα που έχουν ή όχι αδέρφια κορίτσια

Κλίμακα	0 M (T.A.)	1 M (T.A.)	2 M (T.A.)	3 M (T.A.)	4 M (T.A.)	Kruskal Wallis H	Df	p-value
<i>Χιούμορ</i>	2.84 (.47)	2.88 (.46)	2.79 (.39)	2.64 (.30)	3.42 (.44)	2.897	4	.560
<i>GSE</i>	2.53 (.36)	2.55 (.33)	2.42 (.30)	2.51 (.41)	2.71 (.56)	.475	2	.789
<i>SSE</i>	2.47 (.42)	2.41(.5 2)	2.27(.2 5)	2.66(. 43)	2.62 (.53)	.933	3	.818

Στατιστικά σημαντικές διαφορές παρατηρήθηκαν στον έλεγχο για το αν η τάξη φοίτησης αποτελεί προσδιοριστικό παράγοντα για τα σκορ που προκύπτουν στην κλίμακα του χιούμορ, στις υποκλίμακες GSE και SSE, όπως φαίνεται παρακάτω στον πίνακα 5.7. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην κλίμακα χιούμορ ($H(2)=5.068$, $p\text{-value}=0.079<0.10$), στην κλίμακα GSE ($H(2)=5.366$, $p\text{-value}=0.068<0.10$) και στην κλίμακα SSE ($H(2)=5.414$, $p\text{-value}=0.067<0.10$) σε επίπεδο σημαντικότητας 10%. Οι συμμετέχοντες που φοιτούν στην Α Γυμνασίου εμφανίζουν υψηλότερο σκορ ως προς την κλίμακα χιούμορ σε σχέση με τους μαθητές της Γ Γυμνασίου και της Β Γυμνασίου ($M=2.95$ vs. $M=2.81$, $M=2.80$). Οι συμμετέχοντες που φοιτούν στην Γ Γυμνασίου εμφανίζουν υψηλότερο σκορ ως προς την κλίμακα γενικής αυτοαποτελεσματικότητας ($M=2.64$) σε σχέση με τους μαθητές της Β Γυμνασίου ($M=2.52$) και της Α Γυμνασίου ($M=2.47$). Το ίδιο φαινόμενο παρατηρείται και στην κλίμακα της ειδικής αυτοαποτελεσματικότητας, όπου πρώτοι έρχονται οι μαθητές της Γ Γυμνασίου ($M=2.68$), ακολουθούν οι συμμετέχοντες που φοιτούν στην Α Γυμνασίου ($M=2.43$) και στη συνέχεια οι μαθητές που φοιτούν στη Β Γυμνασίου ($M=2.31$).

Πίνακας 5.7: Έλεγχος διαφορών ανάμεσα στα άτομα που είναι σε διαφορετική τάξη

Κλίμακα	Α ΓΥΜΝ. M (T.A.)	Β ΓΥΜΝ. M (T.A.)	Γ ΓΥΜΝ. M (T.A.)		Kruskal Wallis H	Df	p-value
<i>Χιούμορ</i>	2.95 (.44)	2.80 (.45)	2.81 (.48)		5.068	2	.079*
<i>GSE</i>	2.47 (.40)	2.52 (.32)	2.64(.31)		5.366	2	.068*
<i>SSE</i>	2.43 (.36)	2.31 (.43)	2.68(.53)		5.414	2	.067*

* $p<.10$

Στην συνέχεια πραγματοποιείται έλεγχος για να διαπιστωθεί αν υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στους συμμετέχοντες που έχουν γεννηθεί στην Ελλάδα και σε αυτούς που δεν έχουν γεννηθεί στην Ελλάδα ως προς τις κλίμακες του Χιούμορ, GSE και SSE. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι σε καμία από τις τρεις κλίμακες δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p\text{-value}>10\%$).

Πίνακας 5.8: Έλεγχος διαφορών ανάμεσα στα άτομα είναι γεννημένα στην Ελλάδα ή όχι

Γεννημένος/η στην Ελλάδα	Ναι M (T.A.)	Όχι M (T.A.)	Mann-Whitney U	Df	p-value
<i>Χιούμορ</i>	2.90 (.58)	2.85 (.62)	-.628	198	.238
<i>GSE</i>	2.47 (.42)	2.45 (.71)	-.770	70	.408
<i>SSE</i>	2.44 (.39)	2.47 (.35)	-.655	71	.206

Έπειτα, πραγματοποιείται έλεγχος για να διαπιστωθεί αν υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στους συμμετέχοντες με κριτήριο το αν οι γονείς τους έχουν γεννηθεί στην Ελλάδα ή όχι ως προς τις κλίμακες του Χιούμορ, GSE και SSE. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι σε καμία από τις τρεις κλίμακες δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p\text{-value} > 10\%$).

Πίνακας 5.9: Έλεγχος διαφορών ανάμεσα στα άτομα που οι γονείς τους είναι γεννημένοι στην Ελλάδα ή όχι

Γεννημένος/η στην Ελλάδα	Ναι M (T.A.)	Όχι M (T.A.)	Mann-Whitney U	Df	p-value
<i>Χιούμορ</i>	2.89(.45)	2.87(.44)	-.459	198	.417
<i>GSE</i>	2.48(.32)	2.45(.61)	-.389	70	.459
<i>SSE</i>	2.42(.45)	2.48(.37)	-.204	71	.615

Ακόμα πραγματοποιείται έλεγχος για να διαπιστωθεί αν υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στους συμμετέχοντες με κριτήριο το αν ο πατέρας πραγματοποιεί επάγγελμα που απαιτείται η βασική ή ανώτερη εκπαίδευση ως προς τις κλίμακες του Χιούμορ, GSE και SSE. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι σε καμία από τις τρεις κλίμακες δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p\text{-value} > 10\%$).

Πίνακας 5.10: Έλεγχος διαφορών ανάμεσα στα άτομα ο πατέρας του ασκεί επάγγελμα με βασική ή ανώτερη εκπαίδευση.

Κλίμακα	Βασική M (T.A.)	Ανώτερη M (T.A.)	Mann-Whitney U	Df	p-value
<i>Χιούμορ</i>	2.88 (.89)	2.82 (.60)	-.585	198	.233
<i>GSE</i>	2.53 (.65)	2.57 (.72)	-.672	70	.158
<i>SSE</i>	2.40 (.89)	2.46 (.54)	-.425	71	.487

Τέλος, πραγματοποιείται έλεγχος για να διαπιστωθεί αν υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στους συμμετέχοντες με κριτήριο το αν η μητέρα πραγματοποιεί επάγγελμα που απαιτείται η βασική ή ανώτερη εκπαίδευση ως προς τις κλίμακες του Χιούμορ, GSE και SSE. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι σε καμία από τις τρεις κλίμακες δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p\text{-value} > .10$).

Πίνακας 5.11: Έλεγχος διαφορών ανάμεσα στα άτομα η μητέρα του ασκεί επάγγελμα με βασική ή ανώτερη εκπαίδευση.

Κλίμακα	Βασική M (T.A.)	Ανώτερη M (T.A.)	Mann-Whitney U	Df	p-value
<i>Χιούμορ</i>	2.84 (.62)	2.87 (.74)	-.512	198	.173
<i>GSE</i>	2.55(.62)	2.52 (.84)	-.358	70	.798
<i>SSE</i>	2.38 (.75)	2.49 (.62)	-.489	71	.257

5.6 Έλεγχος συσχετίσεων

Οι αναλύσεις των συσχετίσεων των κλιμάκων του χιούμορ και της αυτοαποτελεσματικότητας, όπως και των δύο υποκλιμάκων της, της γενικής και της

ειδικής, παρουσιάζονται στον πίνακα 5.12. Για την μέτρηση του χιούμορ υπολογίστηκε το σκορ από την κλίμακα του χιούμορ, αφού πρώτα αντιστράφηκαν τα ερωτήματα 1 και 4. Από την κλίμακα της αυτοαποτελεσματικότητας, υπολογίστηκε το σκορ για την «Γενική Αυτοαποτελεσματικότητα (GSE)» και την «Ειδική Αυτοαποτελεσματικότητα (SSE)». Το σκορ που εκτιμήθηκε από την κλίμακα του χιούμορ δεν έχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την υποκλίμακα «Γενική Αυτοαποτελεσματικότητα (GSE)» ($r=-.069$, $p=.563$) και την «Ειδική Αυτοαποτελεσματικότητα (SSE)» ($r=-.014$, $p=.903$). Η υποκλίμακα «Γενική Αυτοαποτελεσματικότητα (GSE)» και η «Ειδική Αυτοαποτελεσματικότητα (SSE)» έχουν μεταξύ τους ισχυρή, θετική γραμμική συσχέτιση στατιστικά σημαντική ($r=.723$, $p<.001$). Το χιούμορ εμφανίζεται σε μέτρια υψηλά επίπεδα ($M=2.85$, $T.A.=.46$), όπως συμβαίνει και με την γενική αυτοαποτελεσματικότητα ($M=2.53$, $T.A.=.35$) και την ειδική αυτοαποτελεσματικότητα ($M=2.44$, $T.A.=.45$).

Πίνακας 5.12: Ανάλυση Συσχετίσεων

		M	T.A.	Χιούμορ	GSE
5	Χιούμορ	2.85	.46		
6	GSE	2.53	.35	-.069*	
7	SSE	2.44	.45	-.014*	.723**

* $p>.10$ ** $p<.001$

Στον πίνακα 5.13 φαίνεται η συσχέτιση της βαθμολογίας με το σκορ της κλίμακας του χιούμορ, της κλίμακας της γενικής αυτοαποτελεσματικότητας και της ειδικής αυτοαποτελεσματικότητας. Η βαθμολογία έχει στατιστικά σημαντική ασθενή αρνητική συσχέτιση με την κλίμακα χιούμορ ($r=-.190$, $p\text{-value}=.007<.10$). Επίσης, ως προς το σκορ της κλίμακας της ειδικής αυτοαποτελεσματικότητας, η βαθμολογία έχει ασθενή θετική συσχέτιση με την κλίμακα SSE ($r=.190$, $p\text{-value}=.108$), η οποία δεν κρίνεται στατιστικά σημαντική. Στην κλίμακα GSE δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τη βαθμολογία.

Πίνακας 5.13: Συσχέτιση της βαθμολογίας με το σκορ της κλίμακας του χιούμορ, της κλίμακας GSE και SSE

	r	p-value
<i>XIOYMOP</i>	-,190	.007*
<i>GSE</i>	,161	.177
<i>SSE</i>	,190	.108

*p<.01

Κεφάλαιο 6: Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνήσει τη συσχέτιση των επιπέδων αυτοαποτελεσματικότητας με τα επίπεδα χιούμορ ως προς τη διαχείριση ποικίλων, αγχογόνων καταστάσεων. Οι αγχογόνες αυτές καταστάσεις, στην περίπτωση των εφήβων που εξετάζεται, δημιουργούνται από την προσπάθειά τους να αντιμετωπίσουν δύσκολες καταστάσεις της καθημερινότητάς τους, είτε κοινωνικές, είτε μαθησιακές, είτε ψυχολογικές. Επιμέρους στόχο της έρευνας αποτέλεσε η διερεύνηση της επίδρασης ορισμένων δημογραφικών μεταβλητών στο χιούμορ και την αυτοαποτελεσματικότητα.

Οι ερευνητικές υποθέσεις ήταν αυτές που οδήγησαν προς την επίτευξη του στόχου. Συγκεκριμένα, διερευνήθηκαν οι συσχετίσεις ανάμεσα στην κλίμακα του χιούμορ, την κλίμακα της γενικής αυτοαποτελεσματικότητας και την κλίμακα της ειδικής αυτοαποτελεσματικότητας. Ακόμα, εξετάστηκε αν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στις τρεις κλίμακες και στα δημογραφικά χαρακτηριστικά, όπως το φύλο, το αν έχει αδέρφια αγόρια ή κορίτσια, την τάξη φοίτησης, το αν έχει γεννηθεί το παιδί στην Ελλάδα και αν έχουν γεννηθεί οι γονείς του, καθώς τα επαγγέλματα των γονέων. Τέλος, ερευνήθηκε η συσχέτιση της βαθμολογίας των ερωτηματολογίων με το σκορ της κλίμακας του χιούμορ, της γενικής αυτοαποτελεσματικότητας και της ειδικής αυτοαποτελεσματικότητας.

Η αναγκαιότητα της παρούσας εργασίας κρίθηκε από τον μικρό αριθμό ερευνών αναφορικά με το ζήτημα της συσχέτισης των επιπέδων αυτοαποτελεσματικότητας και των επιπέδων του χιούμορ στη διαχείριση αγχογόνων καταστάσεων. Ενώ υπάρχει πληθώρα ερευνών για τα οφέλη του χιούμορ και των προσδοκιών αυτοαποτελεσματικότητας στη διαχείριση τέτοιων καταστάσεων ξεχωριστά, ο αριθμός ερευνών που τα συνδέει είναι μηδαμινός. Επίσης, υπάρχουν ελάχιστες έρευνες που μελετούν την επίδραση των δημογραφικών μεταβλητών στις κλίμακες του χιούμορ και της αυτοαποτελεσματικότητας.

Προκειμένου να επιτευχθεί ο στόχος και να επιβεβαιωθούν ή να απορριφθούν οι ερευνητικές υποθέσεις, έγινε χρήση δύο ερωτηματολογίων. Συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα Coping Humor (CHS) των Martin και Lefcourt (1983), για να διερευνηθεί κατά πόσο οι έφηβοι χρησιμοποιούν το χιούμορ για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων. Επιπρόσθετα, χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα για την

αυτοαποτελεσματικότητα (Self-efficacy Scale) των Sherer, Maddux, Mercandante, Prentice-Dunn, Jacobs και Rogers (1982), με σκοπό να εξεταστεί ο βαθμός που οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας συμβάλλουν στη διαχείριση αγχογόνων καταστάσεων.

Προκειμένου να διαπιστωθεί αν μπορούν να χρησιμοποιηθούν τα παραμετρικά τεστ, πραγματοποιήθηκε το τεστ κανονικότητας Kolmogorov-Smirnov. Το τεστ αυτό έδειξε ότι το δείγμα δεν προσεγγίζει την κανονική κατανομή, οπότε και θα χρησιμοποιηθούν τα μη παραμετρικά τεστ.

Εξετάζοντας την εγκυρότητα και την αξιοπιστία των ερωτηματολογίων, αυτή έδειξε ότι, αναφορικά με την κλίμακα του χιούμορ ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach's alpha είναι 0,904, ενώ για την γενική αυτοαποτελεσματικότητα 0,845 και την ειδική αυτοαποτελεσματικότητα 0,785. Άρα, οι κλίμακες είναι αξιόπιστες και συνεπείς στις μεταβλητές που μετρούν.

Τα ευρήματα της παρούσας εργασίας συμφωνούν με παλαιότερες εκθέσεις (Martin et al, 1993. Martin & Lefcourt, 1983), που δείχνουν ότι το χιούμορ χρησιμοποιείται για τη διαχείριση ποικίλων αγχογόνων καταστάσεων της ζωής των ατόμων, αφού εμφανίζεται σε υψηλά επίπεδα ($M=2.85$). Το ίδιο συμβαίνει και με τις προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας (γενική αυτοαποτελεσματικότητα $M=2.53$, ειδική αυτοαποτελεσματικότητα $M=2.44$), οι οποίες συνδέονται με την αντιμετώπιση δύσκολων και αγχογόνων καταστάσεων (Bandura, 1997).

Αρχικά, από την ανάλυση των δημογραφικών στοιχείων προέκυψε ότι το δείγμα αποτελούσαν 200 μαθητές που φοιτούσαν στο Γυμνάσιο. Το δείγμα αυτό απαρτίζεται σε ποσοστό 55,5% από κορίτσια και 44,5% από αγόρια, προερχόμενοι από περιοχές της Αθήνας (Αμπελόκηποι 31,5%, Πανόρμου 27% και Ζωγράφου 41.5%). Το 34,5% φοιτά στην Α Γυμνασίου, το 33% φοιτά στη Β Γυμνασίου και το 32,5% φοιτά στη Γ Γυμνασίου. Η συντριπτική πλειοψηφία (95%) έχει γεννηθεί στην Ελλάδα και το 79% του δείγματος δηλώνει πως και οι γονείς τους έχουν γεννηθεί στην Ελλάδα. Το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος δηλώνει ότι είναι πρώτοι στη σειρά γέννησης σε ποσοστό 56%, ακολουθούν όσοι έχουν γεννηθεί δεύτεροι σε ποσοστό 33,5%, αυτοί που γεννήθηκαν τρίτοι σε σειρά αντιστοιχούν στο 6,5%, ενώ αυτοί που γεννήθηκαν τέταρτοι αποτελούν το 4%. Το 45,5% του δείγματος αναφέρει ότι δεν έχει καθόλου αδέρφια αγόρια και το

54,5% του δείγματος αναφέρει ότι δεν έχει αδέρφια κορίτσια. Αναφορικά με τα επαγγέλματα των γονέων, οι περισσότεροι ασκούν επαγγέλματα που απαιτείται η βασική εκπαίδευση. Συγκεκριμένα, όσον αφορά το επάγγελμα του πατέρα διαπιστώθηκε ότι το 60% ασκεί επάγγελμα που απαιτείται η βασική εκπαίδευση (έως και Λύκειο) και το υπόλοιπο 40% ασκεί επάγγελμα που απαιτείται η ανώτερη εκπαίδευση. Αντίστοιχα, στις μητέρες των παιδιών διαπιστώνεται ότι το 65% ασκεί επάγγελμα που απαιτείται η βασική εκπαίδευση (έως και Λύκειο) και το υπόλοιπο 35% ασκεί επάγγελμα που απαιτείται η ανώτερη εκπαίδευση.

Διερευνώντας τα ερευνητικά ερωτήματα, οφείλουμε να παρατηρήσουμε ότι σημειώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο στην κλίμακα του «χιούμορ» ($p\text{-value}=0,033<5\%$) και στην κλίμακα της «γενικής αυτοαποτελεσματικότητας» ($p\text{-value}=0,008<1\%$). Για την ακρίβεια τα αγόρια φάνηκαν να έχουν υψηλότερο σκορ στην κλίμακα του «χιούμορ» σε σχέση με τα κορίτσια. Φαίνεται δηλαδή ότι τα αγόρια χρησιμοποιούν περισσότερο το χιούμορ στη διαχείριση αγχογόνων καταστάσεων. Αυτό το εύρημα έρχεται σε αντίθεση με την έρευνα των Martin και Lefcourt (1983) και του Overholser (1991), που δεν διαπίστωσαν διαφορές σε σχέση με το φύλο. Επίσης η έρευνα των Chen και Martin (2007) στον Καναδικό πληθυσμό δεν βρήκε διαφορές στο φύλο, ενώ η ίδια έρευνα στον Κινέζικο πληθυσμό συμφωνεί με τα ευρήματα της παρούσας έρευνας πως οι άντρες παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα χιούμορ ως προς τη διαχείριση αγχογόνων καταστάσεων. Αναφορικά με την αυτοαποτελεσματικότητα, οι γυναίκες εμφανίζουν υψηλότερο σκορ στην υποκλίμακα της γενικής αυτοαποτελεσματικότητας, δηλαδή έχουν αυξημένες προσδοκίες για την επιτυχή αντιμετώπιση τέτοιων καταστάσεων. Αυτό επιβεβαιώνεται από τα αποτελέσματα της έρευνας της Νεοκοσμίδου (2008) που διαπιστώνεται πως τα κορίτσια εμφανίζονται να έχουν υψηλότερα επίπεδα ειδικής και γενικής αυτοαποτελεσματικότητας συγκριτικά με τα αγόρια. Βέβαια η παρούσα έρευνα έδειξε να υπερτερούν τα κορίτσια και στην κλίμακα της ειδικής αυτοαποτελεσματικότητας, όμως η διαφορά αυτή δεν είναι στατιστικά σημαντική. Με τα στοιχεία αυτά επιβεβαιώνεται η ερευνητική υπόθεση (4).

Όσον αφορά στο αν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην κλίμακα χιούμορ, στην κλίμακα γενικής αυτοαποτελεσματικότητας και στην κλίμακα ειδικής αυτοαποτελεσματικότητας ανάμεσα στα άτομα που έχουν ή όχι αδέρφια αγόρια,

τα αποτελέσματα δείχνουν ότι δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην κλίμακα του χιούμορ και της ειδικής αυτοαποτελεσματικότητας. Αντιθέτως, οι συμμετέχοντες που έχουν αδέρφια αγόρια παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p\text{-value}=0,076<10\%$) στην κλίμακα της γενικής αυτοαποτελεσματικότητας. Οι συμμετέχοντες με δύο αδελφούς έχουν γενικά αυξημένες προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας σε σχέση με αυτούς που δεν έχουν κανένα αδελφό, τρεις αδελφούς και έναν αδελφό αντιστοίχως. Έτσι η ερευνητική υπόθεση (5) επιβεβαιώνεται μόνο στη γενική αυτοαποτελεσματικότητα.

Αναφορικά με την ύπαρξη στατιστικά σημαντικής διαφοράς ανάμεσα στην κλίμακα χιούμορ, στην κλίμακα γενικής αυτοαποτελεσματικότητας και στην κλίμακα ειδικής αυτοαποτελεσματικότητας ανάμεσα στα άτομα που έχουν ή όχι αδέρφια κορίτσι, τα ευρήματα δείχνουν πως δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Άρα η υπόθεση (6) δεν επιβεβαιώνεται. Αυτό πιθανόν να δικαιολογεί την ελλιπή βιβλιογραφία για το συγκεκριμένο θέμα.

Ως προς την ηλικία, που φαίνεται από την τάξη που φοιτούν, ως προσδιοριστικό παράγοντα για τα σκορ που προκύπτουν στην κλίμακα του χιούμορ, στην κλίμακα γενικής και ειδικής αυτοαποτελεσματικότητας, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές τόσο στην κλίμακα του χιούμορ ($p\text{-value}=0,079<10\%$), στην κλίμακα γενικής αυτοαποτελεσματικότητας ($p\text{-value}=0,068<10\%$) και στην κλίμακα ειδικής αυτοαποτελεσματικότητας ($p\text{-value}=0,067<10\%$). Ως προς το χιούμορ οι μικρότεροι μαθητές έχουν αυξημένη αίσθηση του χιούμορ για τη διαχείριση αγχογόνων καταστάσεων, όπως επισημαίνει και ο Overholser (1991). Βέβαια αντιτίθεται στην έρευνα των Chen και Martin (2007) που διατύπωσαν πως η ηλικία δεν επηρεάζει το χιούμορ. Τόσο ως προς τη γενική όσο και προς την ειδική αυτοαποτελεσματικότητα, η παρούσα έρευνα έδειξε ότι παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας έχουν υψηλότερες προσδοκίες για τις ικανότητές τους να διαχειριστούν επιτυχώς μια αγχογόνο κατάσταση σε σχέση με τους μικρότερους ερωτηθέντες. Ωστόσο, η έρευνα της Νεοκοσμίδου (2008) έδειξε ότι τα μικρότερης και μεγαλύτερης ηλικίας παιδιά δεν σημειώνουν στατιστικά αξιοσημείωτες διαφορές ως προς την γενική αυτοαποτελεσματικότητα. Στην ίδια έρευνα τα παιδιά μικρότερης ηλικίας εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα κοινωνικής αυτοαποτελεσματικότητας συγκριτικά με τα μεγαλύτερης ηλικίας παιδιά, στοιχείο το

οποίο μπορεί να συνδεθεί με την εφηβεία στα μεγαλύτερης ηλικίας παιδιά και την αναμενόμενη απομάκρυνση από τους γονείς και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον. Επαληθεύεται, λοιπόν, η ερευνητική υπόθεση (7).

Αναφορικά με το αν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην κλίμακα χιούμορ, στην κλίμακα γενικής αυτοαποτελεσματικότητας και στην κλίμακα ειδικής αυτοαποτελεσματικότητας ανάμεσα στα άτομα που είναι γεννημένα στην Ελλάδα ή όχι και στα άτομα που οι γονείς τους είναι γεννημένοι στη Ελλάδα ή όχι, παρατηρήθηκε ότι δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές, διαψεύδοντας τις ερευνητικές υποθέσεις (8,9) της εργασίας.

Εξετάζοντας τις ερευνητικές υποθέσεις (10,11), όσον αφορά στο επάγγελμα του πατέρα και της μητέρας, που συσχετίζεται με το μορφωτικό τους επίπεδο, δεν παρατηρούνται στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την κλίμακα του χιούμορ, την κλίμακα γενικής αυτοαποτελεσματικότητας και την κλίμακα ειδικής αυτοαποτελεσματικότητας. Στη βιβλιογραφία δεν γίνεται αναφορά συσχέτισης του μορφωτικού επιπέδου των γονέων με τη χρήση του χιούμορ από τα παιδιά τους για την αντιμετώπιση των αγχογόνων καταστάσεων. Μόνο στην έρευνα του Sherer και των συνεργατών του (1982) γίνεται αναφορά στο μορφωτικό επίπεδο συσχετιζόμενο ασθενώς θετικά με τη γενική αυτοαποτελεσματικότητα.

Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε έλεγχος συσχετίσεων των κλιμάκων του χιούμορ και των υποκλιμάκων της γενικής και της ειδικής αυτοαποτελεσματικότητας. Το χιούμορ δεν έχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την υποκλίμακα «Γενική Αυτοαποτελεσματικότητα (GSE)» ($r=-.069$, $p=.563$) και την «Ειδική Αυτοαποτελεσματικότητα (SSE)» ($r=-.014$, $p=.903$). Δηλαδή το γεγονός ότι κάποιος χρησιμοποιεί το χιούμορ σε μεγάλο βαθμό, για να διαχειριστεί καταστάσεις που του προκαλούν άγχος, δεν συνεπάγεται πως θα έχει και υψηλές πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας, είτε γενικά είτε ειδικά στον κοινωνικό τομέα, για την αντιμετώπιση αγχογόνων καταστάσεων. Αυτό ενδεχομένως εξηγεί και την απουσία άμεσης συσχέτισης των κλιμάκων του χιούμορ και της αυτοαποτελεσματικότητας στη βιβλιογραφία, η οποία εστιάζει στη συνεργασία τους για τη διαχείριση τέτοιων καταστάσεων (Martin, 2003. Martin et al, 1993. Marziali, McDonald & Donahue, 2008). Οι Martin, Kuiper, Olinger και Dance (1993) στην έρευνά τους συνδύασαν τις δύο αυτές

κλίμακες υποστηρίζοντας πως τα άτομα που έχουν υψηλή αίσθηση του χιούμορ έχουν και υψηλές προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας, ενώ τα άτομα με λιγότερη αίσθηση του χιούμορ εμφανίζουν και μειωμένες προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας. Αυτό φαινομενικά έρχεται σε αντίθεση με τα ευρήματα της παρούσας εργασίας, όμως ο Martin και οι συνεργάτες τους έφτασαν σε αυτό το συμπέρασμα επειδή συσχέτισαν και τις δύο κλίμακες με την προηγούμενη εμπειρία και όχι με βάση το πως επιδρούν στη διαχείριση αγχογόνων καταστάσεων, όπως εξετάζει η παρούσα έρευνα. Επομένως, οι ερευνητικές υποθέσεις (1,2) για την ύπαρξη συσχέτισης ανάμεσα στην κλίμακα του χιούμορ και στην κλίμακα της γενικής και της ειδικής αυτοαποτελεσματικότητας διαψεύδονται.

Επιπρόσθετα, όσον αφορά στις υποκλίμακες της αυτοαποτελεσματικότητας, η υποκλίμακα «Γενική Αυτοαποτελεσματικότητα (GSE)» και η «Ειδική Αυτοαποτελεσματικότητα (SSE)» έχουν μεταξύ τους θετική γραμμική συσχέτιση στατιστικά σημαντική ($r=.723, p<.001$). Το εύρημα αυτό επαληθεύει την αρχική υπόθεση της έρευνας (3) για την ύπαρξη στατιστικά σημαντικής σχέσης μεταξύ των δύο υποκλιμάκων και επιβεβαιώνεται από τη βιβλιογραφία (Νεοκοσμίδου, 2008). Επομένως, οι δύο αυτές υποκλίμακες συνδέονται στενά και άτομα με υψηλές προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας γενικότερα έχουν αντιστοίχως και υψηλές προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας ειδικότερα, στον κοινωνικό τομέα (Sherer et al, 1982).

Τέλος, εξετάστηκε η υπόθεση (12) αν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στη βαθμολογία και στο σκορ της κλίμακας του χιούμορ, της κλίμακας της γενικής αυτοαποτελεσματικότητας και στην κλίμακα της ειδικής αυτοαποτελεσματικότητας. Αναφορικά με την κλίμακα της γενικής και της ειδικής αυτοαποτελεσματικότητας παρατηρήθηκε ασθενής θετική συσχέτιση με τη βαθμολογία ($r=0,161, p\text{-value}=0,177$ για GSE και $r=0,190, p\text{-value}=0,108$ για SSE), η οποία όμως δεν είναι στατιστικά σημαντική. Το εύρημα αυτό συμφωνεί με τη Νεοκοσμίδου (2008) ως προς τη θετική κατεύθυνση της σχέσης, διαφωνεί, διότι η Νεοκοσμίδου βρίσκει τη σχέση αυτή ισχυρή και στατιστικά σημαντική. Όσον αφορά στην κλίμακα του χιούμορ η βαθμολογία έχει στατιστικά σημαντική ασθενή αρνητική συσχέτιση με την κλίμακα του χιούμορ ($r= -0,190, p\text{-value}=0,007<1\%$). Αυτό συμβαίνει, διότι δύο από τα επτά στοιχεία της κλίμακας βαθμολογούνται προς την αντίθετη κατεύθυνση (Martin & Lefcourt, 1983).

6.1 Περιορισμοί της έρευνας

Το χιούμορ είναι φαινόμενο του ανθρώπου, που χρησιμοποιείται καθημερινά με πολλές προοπτικές καθώς αποτελεί μια ευρεία έννοια (Martin & Lefcourt, 1983). Η κλίμακα για το χιούμορ περιέχει αυτοαναφορικές δηλώσεις και έχει γενικά μια αποδεκτή αξιοπιστία και εγκυρότητα, όμως έχει ορισμένους σημαντικούς περιορισμούς, ιδιαίτερα όσον αφορά την καταλληλότητά της για έρευνα σε θετική ψυχολογία (Martin, 2003). Μελετά περιορισμένο φάσμα των διαστάσεων του χιούμορ και δεν διακρίνει τα είδη του χιούμορ. Επομένως θα πρέπει να μελετάται συνδυαστικά με άλλες κλίμακες, που ερευνούν το χιούμορ, για αντιπροσωπευτικότερα αποτελέσματα.

Η έννοια της αυτοαποτελεσματικότητας είναι πολυδιάστατη και η μέτρησή της βασίζεται στις πεποιθήσεις που έχουν τα άτομα για τον εαυτό τους (Sherer et al, 2007). Δεν μπορεί να αντικαταστήσει τις πιο εξειδικευμένες μετρήσεις για την αυτοαποτελεσματικότητα σε συγκεκριμένες συμπεριφορές, όπου εκεί πρέπει να χρησιμοποιηθούν άλλες ερωτήσεις για την εξαγωγή ασφαλέστερων συμπερασμάτων. Η συγκεκριμένη κλίμακα μετρά γενικά τις προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας σαν ένα μοτίβο συμπεριφοράς που χρησιμοποιούν τα άτομα για τη διαχείριση καταστάσεων (Sherer et al, 1982).

Ακόμη, η βιβλιογραφία που συνδέει το χιούμορ και την αυτοαποτελεσματικότητα είναι περιορισμένη με αποτέλεσμα οι εφικτές συγκρίσεις να είναι ελάχιστες. Ένας άλλος περιορισμός αυτής της έρευνας αποτελεί το δείγμα που επιλέχθηκε. Πρόκειται για ένα μικρό δείγμα (N=200), το οποίο μπορεί να επιφέρει επισφαλή αποτελέσματα και εκφράζει τις προσωπικές εκτιμήσεις των ερωτηθέντων, οι οποίες πιθανόν να είναι υπερεκτιμημένες. Όπως, επίσης, ο περιορισμένος χρόνος διεξαγωγής της έρευνας καθώς και η έλλειψη χρόνου και διαθεσιμότητας εκ μέρους του δείγματος αποτελούν περιοριστικούς παράγοντες της έρευνας.

6.2 Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα

Στην παρούσα έρευνα διερευνήθηκαν μέσω των ερωτηματολογίων Coping Humor Scale και Self-efficacy Scale τα επίπεδα του χιούμορ και τα επίπεδα της

αυτοαποτελεσματικότητας ως προς τη διαχείριση αγχογόνων καταστάσεων, καθώς και οι σχέσεις μεταξύ τους.

Η έρευνα αυτή θα μπορούσε να αποτελέσει αφορμή για περαιτέρω έρευνα και μελέτη. Καθώς το δείγμα είναι περιορισμένο ($N=200$), θα μπορούσε να διεξαχθεί έρευνα σε μεγαλύτερο δείγμα ώστε τα αποτελέσματα να είναι εγκυρότερα και πιο αντιπροσωπευτικά. Επιπλέον, η διεξαγωγή της έρευνας πανελλαδικά θα μπορούσε να παρουσιάσει ενδιαφέροντα αποτελέσματα, καθώς σύμφωνα με τη βιβλιογραφία ο τύπος διαμονής έχει στατιστικά σημαντικές διαφορές και στις τρεις κλίμακες. Ακόμα, θα μπορούσε να μελετηθεί η κλίμακα της αυτοαποτελεσματικότητας σε σχέση με τα διαφορετικά είδη χιούμορ και να διερευνηθούν οι σχέσεις που τα συνδέουν και οι διαφορές που υπάρχουν ως προς τα δημογραφικά χαρακτηριστικά. Τέλος, τα συμπεράσματα αυτά θα μπορούσαν να εξεταστούν και σε άλλες περιπτώσεις της καθημερινότητας πέρα από τη διαχείριση των αγχογόνων καταστάσεων.

Βιβλιογραφικές Παραπομπές

Abel, M. H. (1998) Interaction of humor and gender in moderating relationships between stress and outcomes. *The Journal of Psychology*, 132, 267-274.

Abel, M. H. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor–International Journal of Humor Research*, 15(4), 365-381.

Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Bandura, A. (1977a). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, N.J. Prentice Hall.

Bandura, A. (1977b). Self-efficacy: Towards a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1992). Self-efficacy mechanism in psychobiologic functioning. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: thought control of action* (pp. 335-394). Washington, D.C.: Hemisphere.

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V.S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*, 4, (pp. 71-81). New York: Academic Press.

Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press.

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares & T. Urdan, *Self- Efficacy Beliefs of Adolescents*, 307-337. United States of America: Information Age Publishing.
- Bandura, A., Adams, N. E., & Beyer, J. (1977). Cognitive processes mediating behavioral change. *Journal of personality and Social Psychology*, 35, 125-139.
- Bandura, A., Adams, N. E., Hardy, A. B., & Howells, G. N. (1980). Tests of the generality of self-efficacy theory. *Cognitive therapy and research*, 4, 39-66.
- Bandura, A., & Jourden, F.J. (1991). Self-regulatory mechanisms governing the impact of social comparison on complex decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 941-951.
- Bandura, A., & Locke, E. (2003). Negative self-efficacy and goal effects revisited. *Journal Of Applied Psychology*, 88(1), 87-99.
- Bell, N. J., McGhee, P. E., & Duffey, N. S. (1986). Interpersonal competence, social assertiveness and the development of humour. *British Journal of Developmental Psychology*, 4, 51-55.
- Berk, R. (1996). Student ratings of ten strategies for using humor in college teaching. *Journal on Excellence in College Teaching*, 7(3), 71–92.
- Bernacki, M., Nokes-Malach, T., & Aleven, V. (2014). Examining self-efficacy during learning: variability and relations to behavior, performance, and learning. *Metacognition And Learning*, 10(1), 99-117.

Βουγιούκας, Κ., Μπακιρτζής, Κ., Μπαλλή, Β., & Βεντούλη, Κ. (2015). Η επίδραση της βιωματικής μάθησης στην αυτοεκτίμηση, αυτοαποτελεσματικότητα και προσωπική ανάπτυξη των φοιτητών. *Παιδαγωγική Επιθεώρηση*, 32(60), 10-28.

Brockner, J. (1988). *Self-esteem at work: Research, theory, and practice*. Lexington, MA: Lexington Books.

Γαλάνη, Β. (2010). *Πηγές Διαμόρφωσης των Προσδοκιών Αυτοαποτελεσματικότητας σε Μαθητές με Δυσκολίες Μάθησης* (Αδημοσίευτη Διδακτορική Διατριβή). Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.

Callaghan, D. (2005). Healthy behaviours, self-efficacy, selfcare, and basic conditioning factors in older adults. *Journal of Community Health Nursing*, 22(3), 169–178.

Celso, B.G., Ebener, D.J., & Burkhead, E.J. (2003). Humor coping, health status, and life satisfaction among older adults residing in assisted living facilities. *Aging & Mental Health*, 7(6), 438–445.

Chang, C., Liu, E., Sung, H., Lin, C., Chen, N., & Cheng, S. (2014). Effects of online college student's Internet self-efficacy on learning motivation and performance. *Innovations In Education And Teaching International*, 51(4), 366-377.

Chen, G., & Gully, S. M. (1997). *Specific self-efficacy, general self-efficacy, and self-esteem: Are they distinguishable constructs?* Paper presented at the 57th Annual Meeting of the Academy of Management, Boston.

Chen, G., Gully, S. M., & Eden, D. (2001). Validation of a New General Self-Efficacy Scale. *Organizational Research Methods*, 4(62), 62-79.

Chen, G., Gully, S., & Eden, D. (2004). General self-efficacy and self-esteem: toward theoretical and empirical distinction between correlated self-evaluations. *Journal Of Organizational Behavior*, 25(3), 375-395.

Chen, G., Gully, S. M., Whiteman, J. A., & Kilcullen, B. N. (2000). Examination of relationships among trait-like individual differences, state-like individual differences, and learning performance. *Journal of Applied Psychology*, 85(6), 834-847.

Chen, G., & Martin, R. (2007). A comparison of humor styles, coping humor, and mental health between Chinese and Canadian university students. *Humor – International Journal Of Humor Research*, 20(3).

Clark, N. M., & Dodge, J. A. (1999). Exploring self-efficacy as a predictor of disease management. *Health Education & Behavior*, 26(1), 72–89.

Cline, T. W., Altsech, M. B., & Kellaris, J. J. (2003). When does humor enhance or inhibit advertisement responses? The moderating role of the need for humor. *Journal of Advertising*, 32, 31-46.

Cline, T. W., & Kellaris, J. J. (2007). The influence of humor strength and humormessage relatedness on advertisement memorability: A dual process model. *Journal of Advertising*, 36, 55-67.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.

Cornett, C. (1986). *Learning through laughter*. Bloomington, Ind.: Phi Delta Kappa Educational Foundation.

Cousins, N. (1979). *Anatomy of an illness*. New York: Norton.

Craik, K. H., Lampert, M. D., & Nelson, A. J. (1993). Research manual for the Humorous Behavior Q-sort Deck. Berkeley, CA: University of California.

Craik, K. H., Lampert, M. D., & Nelson, A. J. (1996). Sense of humor and styles of everyday humorous conduct. *International Journal of Humor Research*, 9, 273-302.

Deaner, S. L., & McConatha, J. T. (1993). The relation of humor to depression and personality. *Psychological Reports*, 72, 755-763.

Δήμου, Γ. Η. (2002). *Εκπαιδευτική Ψυχολογία: Ι. Θεωρίες μάθησης*. Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.

Dixon, N.F. (1980). Humour: A cognitive alternative to stress? In I-G. Sarason and CD. Spielberger (Eds.). *Stress and Anxiety* (pp. 281-289). Washington: Hemisphere.

Doosje, S., Landsheer, J., de Goede, M., & van Doornen, L. (2012). Humorous coping scales and their fit to a stress and coping framework. *Quality & Quantity: International Journal Of Methodology*, 46, 267-279.

Δράκος, Γ. & Τσιναρέλης, Γ. (2011). *Ψυχοκοινωνικές παράμετροι των σχολικών δυσκολιών*. Αθήνα: Περιβολάκι και Ατραπός.

Eden, D. (1988). Pygmalion, goal setting, and expectancy: Compatible ways to raise productivity. *Academy of Management Review*, 13, 639-652.

Fine, G. (1984). Humorous Interaction and the Social Construction of Meaning: Making Sense in Jocular Vein. *Studies in Symbolic Interaction*, 5, 83-104.

Fives, H. (2003). What is teacher efficacy and how does it relate to teachers' knowledge? A theoretical review. In *American Educational Research Association Annual Conference*, 1-57, Chicago.

Freud, S. (1928). Humour. *International Journal of Psychoanalysis*, 9, 1-6.

Fry, P. S. (1995) Perfectionism, humor and optimism as moderators of health outcomes and determinants of coping styles of women executives. *Genetic, Sonal, and General Psychology Monographs*, 12, 211-245.

Gardner, D. G., & Pierce, J. L. (1998). Self-esteem and self-efficacy within the organizational context. *Group and Organization Management*, 23, 48-70.

Garner, R. (2006). Humor in Pedagogy: How Ha-Ha can Lead to Aha!. *College Teaching*, 54(1), 177-180.

Giles, H., Bourhis, R., Gadfield, N., Davies, G., & Davies, A. (1976). Cognitive aspects of humour in social interaction: A model and some linguistic data. In Chapman, A. J. & Foot, H. C. (Eds.), *Humour and laughter: theory, research and applications*, 1, 1-36. New York: Wiley.

Gillis, J. S., (1992). Stress, anxiety, and cognitive buffering. *Behavioral Medicine*. 18, 79-83.

Gist, M. E., & Mitchell, T. R. (1992). Self-efficacy: A theoretical analysis of its determinants and malleability. *Academy of Management Review*, 17, 183-211.

Glenn, R. (2002). Brain research: Practical applications for the classroom. *Teaching for Excellence*, 21(6), 1-2.

Govindan, A. (1999). Self-efficacy and depression in older adults: Differences between volunteers and non-volunteers. Retrieved from <http://ro.ecu.edu.au/theses/1241>

Haig, R. A. (1986). Therapeutic uses of humor. *American Journal of Psychotherapy*, 40, 543-552.

Hampes, W. P. (1992). Relation between intimacy and humor. *Psychological Reports*, 71, 127-130.

Hampes, W. P. (1994). Relation between intimacy and the Multidimensional Sense of Humor Scale. *Psychological Reports*, 74, 1360-1362.

Hampes, W. P. (1999). The relationship between humor and trust. *Humor: International Journal of Hurnor Research*, 12, 253-259.

Hampes, W. (2001). Relation between humor and empathic concern. *Psychological Reports*, 88, 241-244.

Hauck, W., & Thomas, J. (1972). The Relationship of Humor to Intelligence, Creativity, and Intentional and Incidental Learning. *The Journal Of Experimental Education*, 40(4), 52-55.

Henson, R. K. (2002). From adolescent angst to adulthood: substantive implications and measurement dilemmas in the development of teacher efficacy research. *Educational Psychologist*, 37(3), 137 – 150.

Hill, D. (1988). *Humor in the classroom: A handbook for teachers*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Hudak, D. A., Dale, J. A., & Hudak, M. A. (1991). Effects of humorous stimuli and sense of humor on discomfort. *Psychological Reports*, 69, 779–786.

Judge, T. A., Bono, J. A., & Locke, E. A. (2000). Personality and job satisfaction: The mediating role of job characteristics. *Journal of Applied Psychology*, 85, 237-249.

Judge, T. A., Erez, A., & Bono, J. A. (1998). The power of being positive: The relation between positive self-concept and job performance. *Human Performance*, 11, 167-187.

Judge, T. A., Locke, E. A., & Durham, C. C. (1997). The dispositional causes of job satisfaction: A core evaluation approach. *Research in Organization Behaviour*, 19, 151-188.

Judge, T. A., Locke, E. A., Durham, C. C., & Kluger, A. N. (1998). Dispositional effects on job and life satisfaction: The role of core evaluations. *Journal of Applied Psychology*, 83, 17-34.

Judge, T. A., Thoresen, C. J., Pucik, V., & Welbourne, T. M. (1999). Managerial coping with organizational change: A dispositional perspective. *Journal of Applied Psychology*, 84, 107- 122.

Καλαντζή-Αζίζι, Α. (2002). *Αυτογνωσία & Αυτοδιαχείριση: Γνωσιακή-συμπεριφοριστική προσέγγιση. Ένα μοντέλο κλινικής πρακτικής και εκπαίδευσης Ειδικών Ψυχικής Υγείας και Εκπαιδευτικών*. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.

Kanfer, R., & Heggestad, E. D. (1997). Motivational traits and skills: a person-centered approach to work motivation. *Research in Organizational Behavior*, 19, 1-56.

Καραδήμας, Ε. (2003). *Συμπεριφοριστικές και Γνωστικές Θεωρίες Προσωπικότητας*. Lecture, Αθήνα.

Kernis, M. H. (1993). The roles of stability and level of self-esteem in psychological functioning. *The Plenum Series in Social/Clinical Psychology*, 167-182.

Klassen, R. M. & Usher, E. L. (2010). Self-efficacy in educational settings: Recent research and emerging directions. In T. Urdan & S. Karabenick (Eds.), *Advances in motivation and achievement*, 16, 1-33. Greenwich, CT: JAI.

Κολιάδης, Ε. Α. (1997). *Θεωρίες μάθησης και εκπαιδευτική πράξη: Κοινωνικογνωστικές Θεωρίες* (Τόμος Β). Αθήνα: Αυτοέκδοση.

Κούκα, Α. (2004). *Προβλήματα προσαρμογής και αντίληψη Αυτοαποτελεσματικότητας Σύγκριση Ελλήνων μαθητών και αλλοδαπών*. Αθήνα: Φ. Π. Ψ.

Krein, S.L., Heisler, M., Pette, J.D., Butchart, A., & Kerr, E.A. (2007). Overcoming the influence of chronic pain on older patients' difficulty with recommended self-management activities. *The Gerontologist*, 47, 61–68.

Kuhlman, T. (1984). *Humor and psychotherapy*. Homewood, IL: Dorsey Press.

Kuiper, N. A., Grimshaw, M., Leite, C., & Kirsh, G. (2004). Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research*, 17(1/2), 135–168.

Kuiper, N., & Leite, C. (2010). Personality and Social Sciences Personality impressions associated with four distinct humor styles. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51, 115-122.

Kuiper, N. A., & Martin, R. A. (1993). Humor and self-concept. *Humor: International Journal of Humor Research*, 6(3), 251–270.

Kuiper, N. A., & Martin, R. A. (1998). Is sense of humor a positive personality characteristic? In Ruch, W. (Eds.), *The Sense of Humor: Explorations of a Personality Characteristic* (pp.159-178). Berlin/ New York: Mouton de Gruyter.

Kuiper, N. A., Martin, R. A., & Dance, K. A. (1992). Sense of humor and enhanced quality of life. *Personality and Individual Differences*, 13, 1273–1283.

Kuiper, N., Martin, R., & Olinger, L. J. (1993). Coping Humour, Stress, and Cognitive Appraisals. *Canadian Journal Of Behavioural Science*, 25(1), 81-96.

Kuiper, N. A., McKenzie, S. D., & Belanger, K. A. (1995). Cognitive appraisals and individual differences in sense of humor: Motivational and affective implications. *Personality and Individual Differences*, 19, 359–372.

Labbott, S. M., Ahleman, S. W., Wolever, M. E., & Martin, R.B. (1990). The physiological and psychological effects of the expression and inhibition of emotion. *Behavioral Medicine*. 16, 182–189.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.

Lee, C., & Bobko, P. (1994). Self-efficacy beliefs: Comparison of five measures. *Journal of Applied Psychology*, 79, 364 – 369.

Lefcourt, H. M. (2001). *Humor: The psychology of living buoyantly*. New York, N.Y.: Kluwer Academic.

Lefcourt, H. M., Herbert, M., Davidson, K., Shepherd, R., Phillips, M., Prkachin, K., & Mills, D. E. (1995). Perspective-taking humor: Accounting for stress moderation. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 14, 373–391.

Lefcourt, H. M., & Martin, R. A. (1986). *Humor and life stress*. New York: Springer-Verlag.

Levine, J., & Zigler, E. (1976). Humor responses of high and low premorbid competence alcoholic and nonalcoholic patients. *Addictive Behaviors*, 1, 139-149.

Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2010). The General Self-Efficacy Scale: Multicultural Validation Studies. *The Journal Of Psychology*, 139(5), 439-457.

Martin, R. (1996). The Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) and Coping Humor Scale (CHS): A decade of research findings. *Humor - International Journal Of Humor Research*, 9(3-4).

Martin, R. A. (2000). Humor. In A. E. Kazdin (Ed.), *Encyclopedia of psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.

Martin, R. (2003). Sense of Humor. In S. Lopez & C. Snyder, *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*. American Psychological Association.

Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. Academic press.

Martin, R. A., & Dobbin, J. P. (1988). Sense of humor, hassles, and immunoglobulin A: Evidence for a stress moderating effect. *International Journal of Psychiatry in Medicine*. 18, 93–105.

Martin, R., Kuiper, N., Olinger, L., & Dance, K. (1993). Humor, Coping with Stress, Self-Concept, and Psychological Well-Being. *HUMOR: International Journal Of Humor Research*, 6(1), 89-104.

Martin, R. A. & Lefcourt, H. M. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 1313-1324.

Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1984). Situational Humor Response Questionnaire: Quantitative measure of sense of humor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 145-155.

Martin, R., 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(1), 48-75.

Marziali, E., McDonald, L., & Donahue, P. (2008). The role of coping humor in the physical and mental health of older adults. *Aging & Mental Health*, 12(6), 713-718.

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.

May, R. (1953). *Man's search for himself*. New York: Random House

McGhee, P. E. (1996). *Humor, healing, and the amuse system: Humor as survival training*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing.

Μητσοπούλου, Ε. & Αντωνίου, Α. Σ. (2014). Αίσθηση του χιούμορ και χαρισματικά παιδιά: Όταν ο έζυπνος περνιέται για «εξυπνάκιας». Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης, 2014, 737-751.

Moran, C. C. (1996). Short-term mood change, perceived funniness, and the effect of humor stimuli. *Behavioral Medicine*. 22, 32–38.

Moran, C. C., & Massan, M. M. (1999). Differential influences of coping humor and humor bias on mood. *Behavioral Medicine*. 25, 36–42.

Mosak, H. H. (1987). *Ha Ha and Aha: the role of humor in psychotherapy*. Muncie, IN: Accelerated Development.

Μπαμπινιώτης, Γ. (2005). *Λεξικό της νέας ελληνικής γλώσσας*. Αθήνα: Κέντρο Λεξικολογίας.

Mulkay, M. (1988). *On humour*. Cambridge, UK: Polity Press.

Muttyaha, B. C. (1987). Relationship between humor and interpersonal orientations. *Journal of Psychological Research*, 31, 48-54.

Νεοκοσμίδου, Π. (2008). *Σχέση προσδοκιών για την αυτοαποτελεσματικότητα και τακτικών διαχείρισης του στρες σε παιδιά σχολικής ηλικίας*. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.

Newman, M. G., & Stone, A. A. (1996). Does humor moderate the effects of experimentally induced stress? *Annals of Behavioral Medicine*, 18, 101-109.

Nezu, A. M., Nezu, C. M. & Blissett, S. E. (1988). Sense of humor as a moderator of the relation between stressful events and psychological distress: a prospective analysis. *Journal of personality and Social Psychology*, 54, 520-525.

Noon, E. (2017). An Interpretative Phenomenological Analysis of the Barriers to the Use of Humour in the Teaching of Childhood Studies. *Journal Of Perspectives In Applied Academic Practice*, 5(3).

Ξηνταροπούλου, Μ. (2012). *Η χρήση του χιούμορ από τον σύμβουλο στη συμβουλευτική διαδικασία: Μια ποιοτική έρευνα*. Πανεπιστήμιο Πατρών.

O'Connell, W. E. (1960). The adaptive functions of wit and humor. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61, 263-270.

O'Connell, W. E. (1976). Freudian humour: The Eupsychia of everyday life. In Chapman, A. J. & Foot, H. C. (Eds.), *Humour and laughter: theory, research and applications*, (pp. 313-330). London: Wiley.

Overholser, J. (1992). Sense of humor when coping with life stress. *Personality And Individual Differences*, 13, 799-804.

Pajares, F., & Miller, M. D. (1994). The role of self-efficacy and self-concept beliefs in mathematical problem-solving: A path analysis. *Journal of Educational Psychology*, 86, 193-203.

Pajares, F., & Usher, E. L. (2008). Self-efficacy, motivation, and achievement in school from the perspective of reciprocal determinism. In M. L. Maehr, S. A. Karabenick & T. C. Urdan (Eds.), *Advances of motivation and achievement: Social psychological perspectives*, 15, 391- 423, Emerald Group Publishing Limited.

Παναγιωτίδου, Α. (2017). *Εφαρμογή και αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας ενός ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος για τη μείωση του άγχους και την αύξηση του ευ ζην με τη χρήση του χιούμορ μαθητών δημοτικού*. Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.

Παράσχου, Ε. (2012). *Η αντίληψη αυτοαποτελεσματικότητας και ο βαθμός επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς των τμημάτων ένταξης σε σχολεία της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης*. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

Πητσιάβα, Ο. (2014). *Η αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας και οι αιτιακές αποδόσεις των μαθητών/τριών για την επίδοσή τους στις προαγωγικές εξετάσεις της Α' τάξης Γενικού Λυκείου*. Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.

Picard, D., & Blanc, N. (2013). Need for Humor Scale: Validation with French Children. *Psychological Reports*, 112(2), 502-518.

Pollio, H., & Humphreys, W. (1996). What award-winning lecturers say about their teaching: It's all about connection. *College Teaching*, 44(3), 101–6.

Poon, L. W., Martin, P., Clayton, G. M., Messner, S., Noble, C. A., & Johnson, M. A. (1992). The influences of cognitive resources on adaptation and old age. *International Journal of Aging and Human Development*, 24, 31-46.

Porterfield, A. L. (1987). Does sense of humor moderate the impact of life stress on psychological well-being? *Journal of Research in Personality*, 21, 306-317.

Prerost, F. J., & Ruma, C. (1987). Exposure to humorous stimuli as an adjunct to muscle relaxation training. *Psychology: A Quarterly Journal of Human Behavior*, 24, 70–74.

Rachel Abraham, R., Hande, V., Jude Sharma, M., Kaur Wohlrath, S., Keet, C. & Ravi, S. (2014). Use of Humour in Classroom Teaching: Students' Perspectives. *Thritha*, 3(2).

Rim, Y. (1988). Sense of humor and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 9, 559- 564.

Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston, MA: Houghton-Mifflin.

Romero, E., & Cruthirds K. (2006). The Use of Humor in the Workplace. *Academy of Management Perspectives*. 58-69.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Ruch, W. (1996). Measurement approaches to the sense of humor: Introduction and overview. *Humor - International Journal Of Humor Research*, 9(3-4).

Ruch, W. (1998). Sense of humor: A new look at an old concept. In W. Ruch (Ed.), *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic* (pp. 3-14). New York: Mouton de Gruyter.

Ruch, W., & Kohler, G. (1998). A temperament approach to humor. In Ruch, W. (ed.), *The Sense of Humor: Explorations of a Personality Characteristic*. Berlin/New York: Mouton de Gruyter.

Sandler, I. N., Tein, J. Y., Mehta, P., Wolchik, S., & Ayers, T. (2000). Coping efficacy and psychological problems of children of divorce. *Child Development*, 71, 1099-1118.

Schunk, D. H. (1989). Self-Efficacy and Achievement Behaviors. *Educational Psychology Review*, 1(3), 173-208.

Schwarzer, R. (1992). *Self-efficacy: Thought control of action*. Washington, DC: Hemisphere.

Seeman, T.E., Unger, J.B., Mcavay, G. & Mendes de Leon, C.F. (1999). Self-efficacy beliefs and perceived declines in functional ability: Macarthur studies of successful aging. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 54(4), 214-222.

Shelton, S. H. (1990). Developing the construct of general self-efficacy. *Psychological Reports*, 66, 987-994.

Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B. & Rogers, R. W. (1982). The Self-Efficacy Scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51, 663-671.

Sherer, M., Maddux, J., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B. & Rogers, R. (2007). General Self-efficacy Scale: Dimensionality, Internal Consistency, and Temporal

Stability. In *Proceedings of the Redesigning Pedagogy: Culture, Knowledge and Understanding*. Singapore: International Islamic University Malaysia.

Spielberger, C. D., (1979). *Understanding Stress and Anxiety*. New York: Harper and Row.

Σταθαρού, Α., Γαλάτου, Χ., & Κοτρώτσιου, Ε. (2012). Η χρήση του χιούμορ στην φροντίδα ψυχικά ασθενών. *Το Βήμα Του Ασκληπιού*, 11(1).

Stajkovic, A. D., & Luthans, F. (1998). Self-efficacy and work-related performance: A metaanalysis. *Psychological Bulletin*, 124, 240-261.

Steunenberg, B., Beekman, A., Deeg, D., Bremmer, M., & Kerkhof, A. (2007). Master and neuroticism predict recovery of depression in later life. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 15(3), 234–242.

Stretton, C., Latham, N.K., Carter, K.N., Lee, A.C., & Anderson, C.S. (2006). Determinants of physical health in frail older people: The importance of self-efficacy. *Clinical Rehabilitation*, 20(4), 357–366.

Sultanoff, S. M. (2013). Integrating humor into psychotherapy: Research, theory, and the necessary conditions for the presence of therapeutic humor in helping relationships. *The humanistic psychologist*, 41(4), 388-399.

Svebak, S. (1974). Revised questionnaire on the sense of humor. *Scandinavian Journal of Psychology*, 15, 328-331.

Svebak, S. (1996). The development of the Sense of Humor Questionnaire: From SHQ to SHQ-6. *Humor*, 9, 341-361.

Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993a). Development and validation of a Multidimensional Sense of Humor Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 48, 13-23.

Thorson, J., & Powell, F. (1993b). Relationships of death anxiety and sense of humor. *Psychological Reports*, 72, 1364-1366.

Thorson, J. A., Powell, F. C., Sarmany-Schuller, I., & Hampes, W. P. (1997). Psychological health and sense of humor. *Journal of Clinical Psychology*, 53, 605–619.

Tschannen-Moran, M., & Hoy, A.W. (2007). The differential antecedents of self-efficacy beliefs of novice and experienced teachers. *Teaching and Teacher Education*, 23(6), 944 - 956.

Turner, J., Ersek, M., & Kemp, C. (2005). Self-efficacy for managing pain is associated with disability, depression, and pain coping among retirement community residents with chronic pain. *Journal of Pain*, 6(7), 471–479.

Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to life*. Boston, MA: Little Brown.

Vaillant, G. E. (1993). *The wisdom of the ego*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Wood, R., & Bandura, A. (1989). Impact of conceptions of ability on self-regulatory mechanisms and complex decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 407-415.

Woolfock, A. (2008). *Educational Psychology*. Tenth Edition. Pearson.

Yovetich, N. A., Dale, J. A., & Hudak, M. A. (1990). Benefits of humor in reduction of threat- induced anxiety. *Psychological Reports*. 66, 51–58.

Zimmerman, B. J. (2000). Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 82–91.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΑΝΩΝΥΜΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΝΤΙΛΗΨΕΩΝ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΕΦΗΒΩΝ

Σε όλες τις προτάσεις στις επόμενες σελίδες βάλε σε κύκλο την απάντηση που σε εκφράζει καλύτερα σύμφωνα με την κάθε κλίμακα. Δώσε γρήγορες και ειλικρινείς απαντήσεις και να θυμάσαι ότι δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Σε διαβεβαιώνουμε ότι οι απαντήσεις σου θα κρατηθούν εμπιστευτικές αυστηρά για ερευνητικούς σκοπούς. Για οποιαδήποτε ερώτηση ή πληροφορία μπορείς να απευθυνθείς -αν θέλεις- στον επιστημονικό υπεύθυνο αυτής της έρευνας:

Α.-Σ. Αντωνίου, Επίκ. Καθηγητής Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών (τηλ.: 210-3688380, fax: 210-3688381, email: as_antoniou@primedu.uoa.gr)

Σε ευχαριστούμε πολύ για τη συμμετοχή και τη βοήθειά σου σε αυτή την έρευνα!

* Παρακαλούμε, συμπλήρωσε τα στοιχεία ή κύκλωσε την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει: Φύλο Αγόρι
Κορίτσι

Πόσα αδέρφια έχεις (αγόρια, κορίτσια);	Αγόρια	Κορίτσια.....
Σειρά γέννησης	1ος	2ος 3ος
Άλλο:		
Τάξη φοίτησης		
Τελικός βαθμός προηγούμενης τάξης		
Σε ποια περιοχή μένεις		
Επάγγελμα πατέρα		
Επάγγελμα μητέρας		
Γεννήθηκες στην Ελλάδα;	Ναι	Όχι
Οι γονείς σου γεννήθηκαν στην Ελλάδα;	Ναι	Όχι
Ποιο επάγγελμα σκέφτεσαι να επιλέξεις;		
Γράψε τρία εξωσχολικά σου ενδιαφέροντα:		
		
		

1.- Συμβουλευόμενοι την ερμηνεία των αριθμών για την παρακάτω κλίμακα,
 παρακαλούμε βάλτε σε κύκλο τον αριθμό που σας εκφράζει καλύτερα.
 1=Διαφωνώ απόλυτα 2=Γενικώς διαφωνώ 3=Γενικώς συμφωνώ 4=Συμφωνώ
 απόλυτα

1. Όταν έχω προβλήματα συνήθως χάνω το χιούμορ μου 1 2 3 4
2. Έχω βρει ότι τα προβλήματά μου υποχωρούν σημαντικά όταν προσπαθώ να βρίσκω κάτι αστείο σ' αυτά 1 2 3 4
3. Συνήθως ψάχνω να πω κάτι αστείο όταν βρίσκομαι σε ένταση 1 2 3 4
4. Πρέπει να παραδεχθώ ότι η ζωή μου θα ήταν ίσως ευκολότερη εάν είχα περισσότερο χιούμορ 1 2 3 4
5. Συχνά έχω αισθανθεί ότι εάν είμαι σε κατάσταση που πρέπει ή να κλάψω ή να γελάσω, το καλύτερο είναι να γελάσω 1 2 3 4
6. Συχνά μπορώ να βρίσκω κάτι για να γελάσω ή ν' αστειευτώ ακόμη και σε δύσκολες καταστάσεις 1 2 3 4
7. Από την πείρα μου, πιστεύω ότι το χιούμορ συχνά είναι ένας πολύ αποτελεσματικός τρόπος για ν' αντιμετωπίζεις τα προβλήματα 1 2 3 4

Χρησιμοποιώντας όλους τους αριθμούς της παρακάτω κλίμακας δήλωσε το βαθμό της διαφωνίας ή συμφωνίας σου.

Διαφωνώ απόλυτα <<<<< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 >>>>> Συμφωνώ απόλυτα

1. Όταν καταστρώνω σχέδια, είμαι σίγουρος ότι θα τα υλοποιήσω
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
2. Ένα από τα προβλήματά μου είναι ότι δεν μπορώ να κάτσω να δουλέψω όταν πρέπει
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
3. Αν δεν μπορώ να καταφέρω μια δουλειά με την πρώτη, συνεχίζω την προσπάθεια μέχρι να πετύχω
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
4. Όταν θέτω στόχους, σπανίως τους πραγματοποιώ
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
5. Παρατάω τις δουλειές μου πριν τις ολοκληρώσω
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
6. Αποφεύγω τις δυσκολίες
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
7. Αν κάτι φαίνεται ιδιαίτερα πολύπλοκο, δεν καταπιάνομαι καθόλου μ' αυτό
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
8. Όταν πρέπει να κάνω κάτι δυσάρεστο, συγκεντρώνομαι σ' αυτό μέχρι να το τελειώσω
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
9. Όταν αποφασίσω να κάνω κάτι, καταπιάνομαι αμέσως μ' αυτό
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
10. Όταν προσπαθώ να μάθω κάτι καινούργιο, εάν δεν τα καταφέρνω τα παρατάω γρήγορα
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
11. Όταν προκύπτουν απρόβλεπτα προβλήματα, δεν τα χειρίζομαι καλά
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

12. Δεν προσπαθώ να μαθαίνω καινούργια πράγματα όταν αυτά μου φαίνονται πολύ δύσκολα 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
13. Η αποτυχία απλώς με κάνει να προσπαθώ περισσότερο 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
14. Αισθάνομαι ανασφαλής σχετικά με την ικανότητά μου να καταφέρνω πράγματα 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
15. Είμαι ένα άτομο που βασίζεται στις δυνάμεις του 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
16. Τα παρατάω εύκολα 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
17. Δεν θεωρώ ότι είμαι ικανός ν' αντιμετωπίζω τα περισσότερα προβλήματα που προκύπτουν στην ζωή μου 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
18. Είναι δύσκολο για μένα να κάνω νέους φίλους 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
19. Αν δω κάποιον που θα ήθελα να συναντήσω, τον πλησιάζω εγώ και δεν περιμένω να με πλησιάσει εκείνος 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
20. Αν συναντήσω κάποιο ενδιαφέρον άτομο που είναι δύσκολο να τον κάνω φίλο, θα εγκαταλείψω σύντομα την προσπάθεια να "πιάσω" φιλία μαζί του 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
21. Όταν προσπαθώ να γίνω φίλος με κάποιον που φαίνεται αρχικώς να μην ενδιαφέρεται, δεν τα παρατάω εύκολα 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
22. Δεν συμπεριφέρομαι άνετα σε κοινωνικές εκδηλώσεις 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
23. Απέκτησα τους φίλους μου χάριν της προσωπικής μου ικανότητας να κάνω φίλους 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14