



**ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ**
*ΤΜΗΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗΣ
ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ*



**ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ**
*ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ
ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ*

**ΔΙΑΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ-ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ
ΣΠΟΥΔΩΝ**

*«ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ
ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ, ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ, ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ»*

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Τα διαφορετικά Στυλ Χιούμορ ως διαμεσολαβητική μεταβλητή μεταξύ των Πρώιμων
Δυσλειτουργικών Σχημάτων και της Ψυχικής Ευεξίας

Φοιτητής: Αλέξανδρος Γκουιντάλιας

Α.Μ.: 9388

Ακαδ. Έτος: 2018-19

Η Τριμελής Επιτροπή:

Επόπτης

Θεόδωρος Γιοβαζολιάς, Αναπληρωτής Καθηγητής

Μέλος

Καραγιαννοπούλου Ευαγγελία, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια

Μέλος

Δημητροπούλου Παναγιώτα, Επίκουρη Καθηγήτρια

ΑΘΗΝΑ 2019

Το δοκίμιο αυτό αποτελεί διπλωματική εργασία που συντάχθηκε για το ΠΜΣ «Συμβουλευτική Ψυχολογία και Συμβουλευτική στην Εκπαίδευση, την Υγεία και την Εργασία» και υποβλήθηκε τον Σεπτέμβριο του 2019.

Ο συγγραφέας βεβαιώνει ότι το περιεχόμενο του παρόντος έργου είναι αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει η κατάλληλη αναφορά στην εργασία τρίτων, όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο, σύμφωνα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά:

- Τον επόπτη μου κύριο Άκη Γιοβαζολιά για τη πολύτιμη στήριξη, καθοδήγηση και βοήθεια του όποτε τον χρειάστηκα.
- Τις συμφοιτήτριες μου, που με τη παρουσία τους έκαναν όλη τη διαδρομή του μεταπτυχιακού τόσο όμορφη και τη γέμισαν με μοναδικές στιγμές.
- Ιδιαιτέρως τις φίλες μου Δώρα, Ευσταθία, Όλγα και Σοφία των οποίων η συμβολή, συμπαράσταση και καθοδήγηση σε καίρια σημεία με έκανε να αισθανθώ πολύ μεγαλύτερη ασφάλεια και σιγουριά για το τελικό αποτέλεσμα της εργασίας.
- Και κυρίως την οικογένεια μου, που με την υπομονή, την στήριξη σε όλα τα επίπεδα και την πίστη που μου έδειξε κατέστησε όλο αυτό το ταξίδι δυνατό.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	3
Ορισμός Χιούμορ.....	4
Βασικά Χαρακτηριστικά Χιούμορ.....	5
Βιολογική βάση.....	5
Κοινωνική υπόσταση	5
Γνωστικές διεργασίες.....	6
Συναισθηματική διάσταση	7
Η Μελέτη και η Μέτρηση του Χιούμορ	8
Τα Στυλ Χιούμορ	10
Κοινωνικό Χιούμορ	10
Αυτοεξυψωτικό Χιούμορ.....	11
Επιθετικό Χιούμορ.....	11
Αυτοκαταστροφικό Χιούμορ	12
Ερευνητικά Δεδομένα για τα Στυλ Χιούμορ	13
Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα.....	16
Παράδοση	17
Αποφυγή.....	18
Υπερاناπλήρωση	18
Ο Ρόλος των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων στη Ψυχική Υγεία....	20
Σύνδεση με Στυλ Χιούμορ.....	22
Ψυχική Ευεξία και η Σύνδεσή της με τη Ψυχική Υγεία	25
Σύνδεση με Στυλ Χιούμορ και Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα.....	27
Η Παρούσα Έρευνα	28
Σκοπός της Έρευνας.	28
Ερευνητικές Υποθέσεις.....	29

Μέθοδος	30
Δείγμα	30
Εργαλεία	31
Ερωτηματολόγιο Στυλ Χιούμορ	31
Ερωτηματολόγιο Σχημάτων	32
Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	33
Ερωτηματολόγιο Δημογραφικών Στοιχείων	34
Διαδικασία	34
Αποτελέσματα.....	35
Περιγραφικοί Δείκτες και Έλεγχος Κανονικότητας	35
Βασικές Συσχετίσεις	35
Αναλύσεις Πολλαπλής Παλινδρόμησης	38
Αναλύσεις Διαμεσολάβησης.....	40
Αποσύνδεση/ Απόρριψη	41
Ανεπαρκής Αυτονομία/ Επίδοση.	43
Ανεπαρκή Όρια.	44
Προσανατολισμός στους Άλλους.	46
Υπερεπαγρύπνηση και Αναστολή.	47
Αναλύσεις Post Hoc.....	49
Συζήτηση.....	50
Περιορισμοί	54
Προτάσεις για την Αξιοποίηση των Αποτελεσμάτων.....	55
Προτάσεις για Περαιτέρω Μελέτη	58
Βιβλιογραφία	60
Παράρτημα.....	72

Περίληψη

Το χιούμορ, τα πρώιμα δυσλειτουργικά σχήματα και η ικανοποίηση από τη ζωή αποτελούν μέρος της πανανθρώπινης εμπειρίας και φαίνεται πως έχουν άμεση επίδραση στη ψυχική υγεία των ατόμων. Σε σχέση με το χιούμορ, αν και για πολλές δεκαετίες λογιζόταν ως ενιαία έννοια, πλέον έχει επικρατήσει ο διαχωρισμός του με βάση τη προσαρμοστική και δυσπροσαρμοστική πλευρά του, αλλά και τη διαπροσωπική και ενδοψυχική του διάστασή. Τα πρώιμα δυσλειτουργικά σχήματα από την άλλη αποτελούν μοτίβα σκέψεων, πεποιθήσεων και συναισθημάτων τα οποία διαμορφώνονται κατά τη πρώιμη παιδική ηλικία και αφορούν τόσο τον εαυτό, όσο και τις διαπροσωπικές σχέσεις. Έχουν καθοριστεί 18 σχήματα τα οποία χωρίζονται σε 5 κατηγορίες. Τέλος, η ψυχική ευεξία αποτελεί μία γνωστική και συναισθηματική αξιολόγηση της ζωής ενός ατόμου. Η γνωστική διάσταση της, η ικανοποίηση από τη ζωή, είναι αυτή που αποτελεί αντικείμενο μελέτης στη παρούσα εργασία. Οι μεταβλητές αυτές φαίνεται βιβλιογραφικά πως παρουσιάζουν συσχετίσεις μεταξύ τους. Σκοπός της έρευνας είναι να διερευνηθεί ο διαμεσολαβητικός ρόλος των στυλ χιούμορ στη σχέση των κατηγοριών των σχημάτων με την ικανοποίηση από τη ζωή. Το δείγμα αποτελούταν από 160 φοιτητές, στη πλειοψηφία τους γυναίκες, με μέσο όρο ηλικίας τα 24 έτη. Η ανάλυση διαμεσολάβησης επιβεβαίωσε σε μεγάλο βαθμό την ερευνητική υπόθεση, καθώς οι παράγοντες των στυλ χιούμορ και τα ενδοψυχικά στυλ έπαιζαν διαμεσολαβητικό ρόλο στη σχέση κατηγοριών σχημάτων και ικανοποίησης από τη ζωή, σε αντίθεση με τα διαπροσωπικά στυλ. Άτομα με χαμηλότερα επίπεδα σχημάτων ήταν πιθανότερο να χρησιμοποιούν προσαρμοστικό στυλ χιούμορ, κάτι που οδηγεί και σε υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή, αλλά και αντίστροφα το δυσπροσαρμοστικό στυλ συνδεόταν με υψηλότερα επίπεδα σχημάτων και χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή. Τα συγκεκριμένα ευρήματα μπορούν ενδεχομένως να βρουν εφαρμογή στη θεραπευτική διαδικασία, μέσω της έμφασης που δίνει ο θεραπευτής στον τρόπο χρήσης του χιούμορ τόσο από τον ίδιο, όσο και από τον θεραπευόμενο.

Λέξεις-κλειδιά: Στυλ Χιούμορ, Ψυχική Ευεξία, Ικανοποίηση από τη Ζωή, Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα, Θεραπεία Σχημάτων, Διαμεσολαβητική Ανάλυση.

Abstract

Humor, early maladaptive schemas and satisfaction with life are part of the universal human experience and they have immediate impact on our mental health. Humor was considered for many decades an undivided concept, however since 2003 it has prevailed to distinguish it based on whether it is adaptive or maladaptive and whether it is focused on the self or the interpersonal relationships. Early maladaptive schemas (EMS), on the other hand, are consisted of beliefs, memories and emotions. They are developed during childhood and adolescence, and they may relate to oneself or one's interpersonal relationships. There are 18 schemas, grouped in 5 domains. Finally, well-being refers to a person's cognitive and affective subjective life evaluations. The current research is focused on the cognitive aspect of well-being, called satisfaction with life. The purpose of this study is to investigate the mediational role of humor styles in the relationship between schema domains and satisfaction with life. Our sample consists of 160 university students, most of them female, with an average age of 24 years. The mediation analysis confirmed largely our hypothesis, as both adaptive and maladaptive humor factors, as well as both self-enhancing and self-defeating humor styles played mediational role in the relationship between early maladaptive schemas and satisfaction with life. However affiliative and aggressive humor styles did not mediate the said relationship. In other words, a person with low scores on EMS is more likely to use adaptive humor styles, which in turn leads to higher scores on satisfaction with life. Inversely, higher scores on EMS correlate with more use of maladaptive humor styles and lower satisfaction with life scores. These findings could possibly be applied in Schema Therapy, or any therapeutic procedure, mostly through the therapist focus in the different humor styles that he/she, or the client brings into the therapy.

Keywords: Humor Styles, Well-being, Satisfaction with Life, Early Maladaptive Schemas, Schema Therapy, Mediation Analysis

Εισαγωγή

Το χιούμορ αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι στη ζωή κάθε ατόμου, και λαμβάνει χώρα σε πολλά διαφορετικά πλαίσια, καθημερινά και με ποικίλες μορφές. Παρόλα αυτά η έρευνα σχετικά με τη συγκεκριμένη έννοια παραμένει περιορισμένη, αν και τα τελευταία χρόνια ένα σημαντικό μέρος της επιστημονικής έρευνας έχει στραφεί γύρω από τη μελέτη της (Martin & Ford, 2018). Σύμφωνα με τον Σίμο (2008), τα σχήματα -όπως περιγράφονται από τον Young (1990)- αποτελούν μία πανανθρώπινη εμπειρία και αφορούν έναν τρόπο κατανόησης και οργάνωσης του κόσμου. Στην περίπτωση των πρώιμων δυσπροσαρμοστικών σχημάτων, η επεξεργασία αυτή γίνεται με δυσλειτουργικό τρόπο και παράλληλα οδηγεί και σε δυσλειτουργικούς τρόπους αντιμετώπισης, δημιουργώντας μοτίβα που καταλήγουν να είναι προβληματικά για το ίδιο το άτομο και τις σχέσεις του (Vreeswijk, Broersen, & Nadort, 2012). Η ψυχική ευεξία, αποτελεί επίσης μία έννοια που αφορά το σύνολο των ανθρώπων και μέχρι αρκετά πρόσφατα δεν τύγγανε της προσοχής της επιστημονικής κοινότητας (Diener, 1984). Αφορά γνωστικές και συναισθηματικές αντιδράσεις και εκτιμήσεις, που σχετίζονται με υψηλά επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή και ευχάριστων συναισθημάτων, αλλά χαμηλά επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων (Diener, Lucas, & Oishi, 2002).

Η οικουμενικότητα αυτών των τριών εννοιών, σε συνδυασμό με το γεγονός ότι σχετικά πρόσφατα ήρθαν στο προσκήνιο της επιστημονικής έρευνας, αφήνοντας έτσι αρκετό χώρο για διερεύνηση ήταν βασικοί παρακινητικοί παράγοντες για τη διεξαγωγή της παρούσας μελέτης. Ο συνδυασμός των πρώιμων δυσλειτουργικών σχημάτων με έννοιες θετικές, όπως το χιούμορ και η ψυχική ευεξία και η μεταξύ τους συσχέτιση προκαλεί επίσης ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι ακριβώς η μελέτη των συσχετίσεων των τριών μεταβλητών. Πιο συγκεκριμένα, να μελετηθεί ο διαμεσολαβητικός ρόλος των στυλ χιούμορ στη σχέση των πρώιμων δυσλειτουργικών σχημάτων με τη ψυχική ευεξία. Προτού αναλυθούν όμως τα αποτελέσματα της μελέτης θα περιγραφούν τα βασικά στοιχεία που προέκυψαν από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση για τις υπό εξέταση μεταβλητές, ξεκινώντας από το χιούμορ και τον ορισμό του.

Ορισμός Χιούμορ

Παρότι το χιούμορ φαίνεται πως σχετίζεται με διάφορες ψυχολογικές διαστάσεις, μέχρι πρόσφατα ήταν μία έννοια που δεν τύγγανε ιδιαίτερης προσοχής. Η τάση της ψυχολογικής κοινότητας να εστιάζει σε συμπτώματα ψυχοπαθολογίας, ενδεχομένως είχε ως αποτέλεσμα το να αγνοήσει την έρευνα σχετικά με ένα *φαινομενικά* μη σοβαρό και ασήμαντο αντικείμενο, όπως το χιούμορ. Επιπλέον, η ασάφεια και η απουσία απτών ευρημάτων και ακριβών ορισμών, αλλά και η δυσκολία μελέτης του φαινομένου μέσα από πειραματικές διαδικασίες, ενδεχομένως απέτρεψαν τους ερευνητές να το μελετήσουν πιο συστηματικά. Ωστόσο, αυτή η ασάφεια που το περιβάλλει, σε συνδυασμό με τις ψυχολογικές διαστάσεις του, αλλά και την αυξανόμενη επίδραση της Θετικής Ψυχολογίας, έχουν οδηγήσει σε μία συνεχώς αυξανόμενη μελέτη του χιούμορ, και σε αρκετές προσπάθειες πιο ενδεδειγμένης κατανόησης και ορισμού του. Είναι χαρακτηριστικό ότι πλέον το ένα τέταρτο της έρευνας για το χιούμορ από τον χώρο της Ψυχολογίας (Martin, 2010· Roeckelein, 2002).

Το χιούμορ ορίζεται ως «η ποιότητα σε ένα συμβάν, μία δράση, μία κατάσταση, ή μία έκφραση κάποιας ιδέας που προκαλεί μία αίσθηση αστείας ή παράδοξης ανακολουθίας» (Simpson and Weiner, 1989, στο Martin, 2010, σ. 5). Ένας άλλος σχετικός ορισμός αναφέρει το χιούμορ ως νοητική ικανότητα κάποιου να ανακαλύπτει, να εκφράζει ή να εκτιμά τέτοιου είδους στοιχεία ανακολουθίας (Webster's Third New International Dictionary, στο Roeckelein, 2002). Σύμφωνα με τους Murray, Bradley, Craigie και Onions (1933) το χιούμορ ορίζεται ως ένα στοιχείο σε μία δράση ή έκφραση που προκαλεί διασκέδαση και ευχαρίστηση. Επιπλέον, στέκονται και αυτοί στις γνωστικές διεργασίες που καλείται να κάνει για να αντιληφθεί κανείς τα στοιχεία αυτά ως χιουμοριστικά. Ο Μπαμπινιώτης (2006) ορίζει το χιούμορ ως μία «σύλληψη των πραγμάτων και της ζωής από την αστεία και κωμική πλευρά τους, καθώς και την έκφραση αυτής της όψεως τόσο στον προφορικό, όσο και τον γραπτό λόγο, με έξυπνο, πνευματώδη τρόπο» (σ.1952). Ο Victor Frankl (1985) ανέφερε στο έργο του ότι το χιούμορ αποτελεί ακόμα ένα όπλο της ψυχής του ανθρώπου στον αγώνα του για αυτοσυντήρηση. Έναν πολύ περιεκτικό ορισμό για το χιούμορ έδωσε ο Martin (2010), υποστηρίζοντας ότι αυτό αφορά έναν ευρύ όρο και σχετίζεται με οτιδήποτε οι άνθρωποι λένε ή κάνουν που εκλαμβάνεται ως αστείο και έχει την τάση να κάνει τους άλλους να γελάνε. Εκτός αυτού, αναφέρεται στις νοητικές διεργασίες που λαμβάνουν χώρα για τη δημιουργία ή την αντίληψη ενός διασκεδαστικού ερεθίσματος, καθώς και στην αντίδραση που αυτό προκαλεί.

Βασικά Χαρακτηριστικά Χιούμορ

Βιολογική βάση. Το χιούμορ και το γέλιο αποτελούν οικουμενικά χαρακτηριστικά της ανθρώπινης εμπειρίας και εμφανίζονται σε όλες τις κουλτούρες και όλα τα άτομα. (Martin, 2009). Το γέλιο φαίνεται να εμφανίζεται περίπου στον τέταρτο μήνα ζωής του ανθρώπου, και ως εκ τούτου θεωρείται κάτι εγγενές (Lefcourt, 2001· Martin, 2010). Μάλιστα, ακόμα και παιδιά που γεννιούνται κωφά ή τυφλά, αντιδρούν με γέλιο σε κάποιες περιστάσεις, χωρίς να έχουν έρθει σε επαφή με το γέλιο άλλων (Black, 1984). Διάφοροι ερευνητές έχουν μελετήσει την ψυχοβιολογική βάση του χιούμορ και οι περισσότεροι συμφωνούν ότι αυτή σχετίζεται με τη περιοχή του υποθαλάμου, ενώ άλλοι την εντοπίζουν στον μετωπιαίο λοβό. Όπως και να έχει αυτά τα ευρήματα στηρίζουν τη θέση ότι το χιούμορ έχει εξελικτική βάση (Lefcourt, 2001).

Εξάλλου, το χιούμορ εμφανίζεται με έναν στοιχειώδη τρόπο και στη φύση. Έχει φανεί ότι χιμπατζήδες και γορίλες που έχουν διδαχθεί τη νοηματική γλώσσα, χρησιμοποιούν αυτή τη μέθοδο επικοινωνίας με έναν ευχάριστο και δημιουργικό τρόπο που προσιδιάζει το χιούμορ. Μάλιστα, αυτές οι χειρονομίες συχνά συνοδεύονται από γέλιο και παιχνιδιάρικες εκφράσεις, κάτι που δείχνει τη στενή σχέση μεταξύ γέλιου και χιούμορ (Gamble, 2001). Σύμφωνα με τους Gervais και Wilson (2005), και τα δύο αυτά στοιχεία είναι προϊόντα της φυσικής επιλογής και επιτελούν σημαντικές κοινωνικοσυναισθηματικές λειτουργίες, που πιθανότατα έχουν συμβάλλει στην επιβίωσή μας ως είδος.

Κοινωνική υπόσταση. Παρά την διαφανόμενη βιολογική του βάση, οι κοινωνικές συνθήκες και η μάθηση παίζουν σημαντικό ρόλο στον τρόπο που το χιούμορ χρησιμοποιείται στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Μπορεί να πάρει διάφορες μορφές, από μέσο διασκέδασης και ευχάριστων δραστηριοτήτων, έως μία οικουμενική μορφή επικοινωνίας και κοινωνικής επιρροής (Martin, 2010). Ίσως η βασικότερη λειτουργία του χιούμορ να αφορά το κοινωνικό κομμάτι. Τείνει να λαμβάνει χώρα πολύ συχνότερα όταν υπάρχει αλληλεπίδραση με άλλα άτομα, παρά όταν είμαστε μόνοι (Martin & Kuiper, 1999). Το χιούμορ μπορεί να συναντηθεί σε οποιαδήποτε κοινωνική συνθήκη. Μεταξύ φίλων, ζευγαριών ή αγνώστων, σε κοινωνικές ή επαγγελματικές συνθήκες, σε ιδιωτικό ή δημόσιο επίπεδο. Η βάση του χιούμορ είναι το παιχνίδι, το οποίο επιτελεί μία σημαντική κοινωνική λειτουργία. Ο τρόπος που τα άτομα αλληλεπιδρούν με έναν ευχάριστο και παιχνιδιάρικο τρόπο, τους δίνει την ευκαιρία να έχουν επιπρόσθετες ευκαιρίες για παιχνίδι (Martin, 2010).

Το χιούμορ μπορεί να αποτελέσει το μέσο βάσει του οποίου μία κοινωνική ομάδα θα αποκτήσει συνοχή (Martin, 2009· McGhee & Goldstein, 1983). Μέσω αυτού δημιουργούνται, διατηρούνται και σταθεροποιούνται οι κοινωνικές σχέσεις. Αυτό το ευχάριστο και μεταδοτικό συναίσθημα που σχετίζεται με τη χιουμοριστική εμπειρία και το γέλιο μπορεί να αυξήσει τα συναισθήματα έλξης μεταξύ των ατόμων που εμπλέκονται (Roedelein, 2002). Από την άλλη, το χιούμορ μπορεί να χρησιμοποιηθεί και με έναν πιο επιθετικό ή κακοπροαίρετο τρόπο, παίρνοντας τη μορφή δυσφήμισης, κοροϊδίας, σαρκασμού, επιθετικού πειράγματος, ή χλευασμού (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray & Weir, 2003). Παρά την αρνητική αυτή διάσταση του χιούμορ στη προκειμένη περίπτωση, αυτό μπορεί να αυξήσει την συνοχή της ομάδας (Martin & Ford, 2018). Ένα παράδειγμα θα μπορούσε να είναι μία ομάδα ατόμων που χλευάζουν ένα άτομο εκτός της ομάδας τους. Ακόμα και εμπειρικά, μπορούμε να σκεφτούμε πολλές ομάδες που επιδίδονται σε άσκηση λεκτική βίας, όπως οι θύτες σε φαινόμενα εκφοβισμού, οι φανατικοί οπαδοί αθλητικών ομάδων, τα μέλη οργανώσεων ακραίων πολιτικών- κοινωνικών πεποιθήσεων, κ.ά., χρησιμοποιώντας το χιούμορ ως ένα μέσο υποτίμησης ενός ατόμου εκτός της ομάδας (Martin, 2009). Αυτό φαίνεται πως δίνει στα μέλη εντός της ομάδας, την αίσθηση της ομαδικής ταυτότητας και της συνοχής (Terrion & Ashforth, 2002). Συνοπτικά, το χιούμορ μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ποικίλους σκοπούς. Μπορεί να φέρει κάποια άτομα κοντά ή να τα αποκλείσει, μπορεί να επιλύσει συγκρούσεις ή να τις δημιουργήσει, να βοηθήσει κάποιον να ανελιχθεί κοινωνικά, ή να του επιτρέψει να επιβάλλει τις θέσεις του σε βάρος άλλων (Martin, 2009· Martin & Ford, 2018).

Γνωστικές διεργασίες. Πέρα από τη κοινωνική φύση του το παιχνίδι, έχει και γνωστική υπόσταση. Το ίδιο συμβαίνει και με το χιούμορ (Martin, 2010). Αυτή η πτυχή του χιούμορ τείνει να αγνοείται, καθώς φαίνεται να επισκιάζεται από τη συναισθηματική πλευρά του. Εξάλλου, όταν το χιούμορ είναι αποτελεσματικό η γνωστική διεργασία που απαιτείται είναι αυτόματη και δεν απαιτεί προσπάθεια (Suls, 1983). Ωστόσο, σύμφωνα με τον Martin (2010), για να παραχθεί το χιούμορ, το άτομο μπαίνει σε μία διαδικασία νοητικής επεξεργασίας της πληροφορίας που προέρχεται από το περιβάλλον ή τη μνήμη, κάποια ιδέα, λέξη ή κάποια κατάσταση, με τρόπο δημιουργικό που θα αποδοθεί με λεκτικό ή μη λεκτικό τρόπο και θα εκληφθεί από τους άλλους ως αστείο. Το άτομο που θα υποδεχθεί αυτή τη πληροφορία, καλείται να επεξεργαστεί το νόημα της και να την αξιολογήσει ως μη σοβαρή, παιχνιδιάρικη και

χιουμοριστική. Τα στοιχεία του ενός χιουμοριστικού ερεθίσματος, που συνήθως επιτρέπουν να το ερμηνεύσει κανείς ως τέτοιο αφορούν μία ιδέα, εικόνα, ή κατάσταση που χαρακτηρίζεται από ασυμφωνία, προκαλεί έκπληξη, είναι απροσδόκητη, παράξενη, ή έξω από τα καθιερωμένα. Ταυτόχρονα, θα πρέπει ωστόσο να υπάρχει μία πτυχή σε αυτό το ερέθισμα που θα βοηθήσει το άτομο να την εκλάβει ως μη σοβαρό και να το βάλει σε μία παιχνιδιάρικη διάθεση, έστω και για λίγο.

Το χιούμορ έχει βρεθεί ότι σχετίζεται με τη πρόκληση θετικών συναισθημάτων, τα οποία με τη σειρά τους συνδέονται με βελτίωση σε ποικιλία γνωστικών δεξιοτήτων και κοινωνικών συμπεριφορών. Αυτές περιλαμβάνουν μεγαλύτερη γνωστική ευελιξία, που επιτρέπει λειτουργικότερη επίλυση προβλημάτων, πιο αποδοτική οργάνωση των μνημονικών λειτουργιών, πιο αποτελεσματική σκέψη, σχεδιασμό και κρίση, αλλά και υψηλότερα επίπεδα κοινωνικά ωφέλιμων συμπεριφορών, όπως η γενναιοδωρία και τάση για παροχή βοήθειας (Martin, 2009). Τα γνωστικά οφέλη του χιούμορ περιλαμβάνουν κυρίως τη μετατόπιση σε νέες οπτικές και την υιοθέτηση στάσεων όπως η αισιοδοξία και η εύθυμη διάθεση (Gelkopf & Kreidler, 1996).

Συναισθηματική διάσταση. Πέρα από αυτές τις διαστάσεις, το χιούμορ περιλαμβάνει ακόμα μία, τη συναισθηματική (Martin, 2010). Αναφέρθηκε και προηγουμένως ότι το χιούμορ συνδυάζεται με ένα ευχάριστο συναίσθημα, το οποίο έχει και μία μεταδοτική ιδιότητα. Με βάση και τις παραπάνω παρατηρήσεις η πιο αισιόδοξη οπτική των ατόμων που χρησιμοποιούν το χιούμορ στη ζωή τους, οι διαδικασίες αναπλαισίωσης και η γνωστική ευελιξία τους, μπορούν να οδηγήσουν σε πιο θετικά συναισθήματα (Martin & Lefcourt, 1983ψ Samson & Gross, 2012). Εκτός αυτού, το χιούμορ συνδέεται και με ικανοποιητικότερη κοινωνική ζωή και κοινωνική στήριξη, αλλά και μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση, κάτι που επίσης μπορεί να οδηγήσει σε θετικότερο συναίσθημα (Gelkopf & Kreidler, 1996). Σύμφωνα με τον Szabo (2003), πράγματι, η έκθεση σε χιουμοριστικά ερεθίσματα οδηγεί σε αύξηση της θετικής διάθεσης. Οι Samson και Gross (2012), μελέτησαν την επίδραση του προσαρμοστικού και του δυσπροσαρμοστικού χιούμορ στη διαχείριση συναισθήματος, και τα ευρήματά τους καταδεικνύουν ότι το πρώτο στυλ χιούμορ οδηγεί σε διαχείριση συναισθήματος με υψηλότερη ένταση θετικών συναισθημάτων, και χαμηλότερη ένταση αρνητικών συναισθημάτων. Το αντίστροφο φάνηκε για το δυσπροσαρμοστικό στυλ χιούμορ.

Η Μελέτη και η Μέτρηση του Χιούμορ

Τις τελευταίες δύο δεκαετίες ένα σημαντικό μέρος των ερευνητικών μελετών έχει στραφεί γύρω από τη σύνδεση του χιούμορ και διαφόρων πλευρών της ψυχοκοινωνικής και σωματικής υγείας. Για τον σκοπό αυτό έχουν χρησιμοποιηθεί διάφορα εργαλεία αυτοαναφοράς, που εστιάζουν σε παραμέτρους του χιούμορ που θεωρείται ότι έχουν συνάφεια με τη ψυχική ευημερία. Έχουν διερευνηθεί επομένως πλευρές του χιούμορ, όπως το κατά πόσο τα άτομα: γελούν και διασκεδάζουν με διάφορες καταστάσεις (Martin & Lefcourt, 1984), χρησιμοποιούν το χιούμορ ως μηχανισμό αντιμετώπισης (Martin & Lefcourt, 1983), αντιλαμβάνονται και απολαμβάνουν το χιούμορ (Thorson & Powell, 1993).

Η αίσθηση του χιούμορ είναι μία παράμετρος που έχει μελετηθεί αρκετά. Αποτελεί ένα χαρακτηριστικό προσωπικότητας και μία πολύ επιθυμητή κοινωνικά ιδιότητα. Σχετίζεται με πολλές θετικές πτυχές, όπως ή κοινωνικότητα, η ευθυμία, η συναισθηματική σταθερότητα, η ευφυΐα. Ωστόσο, ο ορισμός του είναι αρκετά ασαφής, με διαφορετικούς ορισμούς και προσεγγίσεις να έχουν προταθεί, κάτι που καθιστά την ερευνητική προσπάθεια γύρω από τη συγκεκριμένη έννοια αρκετά περίπλοκη (Martin, 2009). Παρόλα αυτά έχει βρεθεί ότι πρόκειται για ένα χαρακτηριστικό που είναι κοινωνικά επιθυμητό και συσχετίζεται με την ικανοποίηση από τις συντροφικές σχέσεις (Cann & Matson, 2014· Weisfeld et al., 2011). Οι Martin και Lefcourt (1983), ανέδειξαν τον διαμεσολαβητικό ρόλο της αίσθησης του χιούμορ ανάμεσα σε στρεσογόνους παράγοντες και τη διάθεση, δείχνοντας ότι η χρήση του χιούμορ σε στρεσογόνες συνθήκες μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλότερα επίπεδα άγχους. Οι Thorson, Powell, Sarmany-Schuller, και Hampes (1997), έδειξαν ότι η αίσθηση του χιούμορ συνδέεται θετικά με παράγοντες σχετικούς με τη ψυχική υγεία, όπως αισιοδοξία και αυτοεκτίμηση, και αρνητικά με συμπτώματα στρες και κατάθλιψης.

Το χιούμορ φαίνεται πως έχει και έναν ρόλο μηχανισμού αντιμετώπισης του στρες και των δυσχεριών. Επιτρέπει στα άτομα να μετατοπίσουν την οπτική τους πάνω σε μία στρεσογόνο κατάσταση και να την αναπλαισιώσουν μετατρέποντας την σε κάτι λιγότερο απειλητικό, καθιστώντας την έτσι πιο διαχειρίσιμη. Παράλληλα, το θετικό συναίσθημα και η ευθυμία που συνοδεύουν τη χιουμοριστική προσέγγιση μιας κατάστασης αντικαθιστά τα συναισθήματα άγχους, κατάθλιψης ή θυμού που θα υπήρχαν στην άλλη περίπτωση (Martin, 2009). Από έρευνα των Nezelek και Derks (2001) βρέθηκε ότι τα άτομα που αξιοποιούσαν το χιούμορ ως μηχανισμό αντιμετώπισης έβρισκαν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις τους πιο ευχάριστες,

αισθάνονταν πιο άνετα μέσα σε αυτές και αρέσκονταν να περνούν αρκετό χρόνο αλληλεπιδρώντας με άλλους. Το χιούμορ υπό αυτή τη μορφή του φαίνεται πως βοηθά και πιο εξειδικευμένους πληθυσμούς που καλούνται να ανταποκριθούν ή να επανέλθουν από δύσκολες και τραυματικές συνθήκες, όπως η παροχή φροντίδας από τα παιδιά σε γονείς με Alzheimer (Tan & Schneider, 2009), ή την επαναπροσαρμογή αιχμαλώτων πολέμου (Henman, 2001).

Έχει υποστηριχθεί αρκετά, επομένως, βιβλιογραφικά η επίδραση αυτών των ιδιοτήτων του χιούμορ σε τομείς όπως η ικανοποίηση από τη κοινωνική ζωή, η οικειότητα, η αυτοπεποίθηση, η αυτεπάρκεια η ψυχοκοινωνική προσαρμογή, η ψυχική ανθεκτικότητα, αλλά και με χαμηλά επίπεδα καταθλιπτικών συμπτωμάτων και δυσφορίας (Henman, 2001• Martin, 2009• Nezlek & Derks, 2001). Συνολικά, το χιούμορ φαίνεται να συνδέεται θετικά με υψηλά επίπεδα εξωστρέφειας και ψυχικής ευεξίας και αρνητικά με υψηλά επίπεδα νευρωτισμού και καταθλιπτικών συμπτωμάτων (Martin, 2009).

Ωστόσο, η σύνδεση αυτών των παραμέτρων του χιούμορ με τη ψυχική ευεξία έχει βρεθεί ότι είναι αδύναμη, με βάση την μετα-ανάλυση των (Kuiper and Martin, 1998). Παρά λοιπόν, την κοινή πεποίθηση ότι η αίσθηση του χιούμορ είναι ευεργετική για την ψυχική ευεξία, τα εργαλεία μελέτης που χρησιμοποιούνταν για τη μέτρηση του χιούμορ αποδεικνύονται μάλλον ασυνεπή και αδύναμα για τη συσχέτιση των δύο αυτών μεταβλητών (Edwards & Martin, 2014• Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray, & Weir, 2003). Μία πιθανή αιτία για αυτό το φαινόμενο ίσως είναι ότι αυτά τα ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς δεν κάνουν διαχωρισμό μεταξύ των δυνητικά προσαρμοστικών λειτουργιών του χιούμορ και των λιγότερο λειτουργικών, ή ακόμα και επιβλαβών, για τη ψυχική ευημερία ιδιοτήτων του (Martin, 2001). Επιπλέον, τα προαναφερθέντα εργαλεία δεν αναφέρονται στους ακριβείς τρόπους που τα άτομα εκφράζουν το χιούμορ και τους τρόπους με τους οποίους το χρησιμοποιούν στις ζωές τους (Martin et al., 2003). Η καλή αίσθηση του χιούμορ μπορεί να αντιμετωπίζεται ως ένα επιθυμητό κοινωνικό χαρακτηριστικό, ωστόσο το χιούμορ μπορεί να εκφραστεί ποικιλοτρόπως, και δεν εμπεριέχουν όλοι οι τρόποι έκφρασης του την καλή αυτή πλευρά (Kuiper, 2012). Αυτό το κενό στη μέτρηση του χιούμορ προσπάθησαν να καλύψουν οι Martin et al. (2003), με τη δημιουργία του Humor Styles Questionnaire, η φιλοσοφία γύρω από το οποίο θα αναλυθεί στην ακόλουθη ενότητα.

Τα Στυλ Χιούμορ

Το ερωτηματολόγιο που αφορά τα στυλ χιούμορ (Humor Styles Questionnaire) το οποίο δημιούργησαν οι Martin et al. (2003), ήρθε κατά κάποιο τρόπο να καλύψει το κενό των προηγούμενων προσπαθειών μέτρησης του Χιούμορ, λαμβάνοντας υπόψη τόσο τη θετική, όσο και την αρνητική πλευρά του, και αναγνωρίζοντας το στυλ εκείνο του χιούμορ, το οποίο ίσως να είναι δυσλειτουργικό σε ορισμένες περιπτώσεις (Cann, Stilwell, & Taku, 2010). Η μελέτη του χιούμορ σε σχέση με τη ψυχική υγεία φαίνεται πως απαιτεί τη διερεύνηση των τρόπων που τα άτομα το χρησιμοποιούν τόσο διαπροσωπικά όσο και ενδοψυχικά, στη καθημερινότητά τους. Επιπλέον, η απουσία συγκεκριμένων επιβλαβών χρήσεων του χιούμορ, φαίνεται πως είναι εξίσου σημαντική για τη ψυχική υγεία όσο και η παρουσία των ευεργετικών χρήσεων του (Cann, Zapata, & Davis, 2011· Kuiper, Kirsh, & Leite, 2012). Όπως φαίνεται και στον πίνακα 1, οι Martin et al. (2003) διαχώρισαν το χιούμορ σε 4 διαφορετικά στυλ, με βάση τους άξονες 1) καλοπροαίρετο, 2) κακοπροαίρετο και Α) ενδοψυχικό, Β) διαπροσωπικό.

Πίνακας 1

Τα τέσσερα στυλ χιούμορ

ΧΙΟΥΜΟΡ	Ενδοψυχικό	Διαπροσωπικό	
Καλοπροαίρετο	Αυτοεξυψωτικό	Κοινωνικό	>Προσαρμοστικό
Κακοπροαίρετο	Αυτοκαταστροφικό	Επιθετικό	>Δυσπροσαρμοστικό

Το χιούμορ, λοιπόν φαίνεται να έχει διάφορες μορφές καθεμία από τις οποίες επιτελεί διαφορετικές λειτουργίες. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί με τρόπο που θα ενισχύσει ή θα μειώσει τον εαυτό μας, ή κάποιον άλλον, έχοντας έναν προσαρμοστικό ή δυσπροσαρμοστικό χαρακτήρα. Στη συνέχεια παρουσιάζονται πιο αναλυτικά οι τέσσερις διαφορετικές διαστάσεις του χιούμορ.

Κοινωνικό Χιούμορ (Affiliative Humor). Το ένα από τα δύο προσαρμοστικά στυλ χιούμορ είναι το κοινωνικό. Τα άτομα που χρησιμοποιούν αυτού του είδους το χιούμορ τείνουν να λένε διασκεδαστικά πράγματα, να κάνουν αστεία, να συμμετέχουν σε αυθόρμητες, πνευματώδεις χιουμοριστικές συζητήσεις, με στόχο να δημιουργήσουν σχέσεις και να μειώσουν τη διαπροσωπική ένταση (Lefcourt, 2001). Προκειμένου να κάνουν τον άλλο να αισθανθεί άνετα μπορεί να πουν αστεία πράγματα για τους ίδιους

και να μην παίρνουν τον εαυτό τους υπερβολικά στα σοβαρά, διατηρώντας ωστόσο μία αίσθηση αυτεπάρκειας και αποδοχής του εαυτού (Vaillant, 1977, στο Martin et al., 2003). Αυτό το στυλ χιούμορ ενισχύει τη διαπροσωπική συνεκτικότητα και συνδέεται με την εξωστρέφεια, την εύθυμη διάθεση, την αυτοεκτίμηση, την οικειότητα, την ικανοποίηση από τις διαπροσωπικές σχέσεις και θετικά συναισθήματα (Ford, Lappi, & Holden, 2016· Kuiper & McHale, 2009· Martin & Ford, 2018· Martin et al., 2003).

Αυτοεξυψωτικό Χιούμορ (Self-enhancing Humor). Το δεύτερο προσαρμοστικό στυλ χιούμορ αφορά το αυτοεξυψωτικό χιούμορ. Αυτή η διάσταση περιλαμβάνει μία συνολικά χιουμοριστική οπτική απέναντι στη ζωή, τη τάση να διασκεδάζει κανείς με τις ασυνέπειές της, ακόμα και όταν αντιμετωπίζει δύσκολες συνθήκες. Η συγκεκριμένη πλευρά του χιούμορ θυμίζει τη περιγραφή του χιούμορ ως μηχανισμού άμυνας (Kuiper, Martin, & Olinger, 1993). Σύμφωνα με τους Martin et al. (2003), αυτή η διάσταση προσιδιάζει στον φροϋδικό ορισμό του χιούμορ, ως υγιούς μηχανισμού άμυνας, ο οποίος επιτρέπει στο άτομο να αποφύγει τα αρνητικά συναισθήματα, ενώ ταυτόχρονα διατηρεί μία ρεαλιστική οπτική απέναντι στην αντιξοότητα. Το αυτοεξυψωτικό χιούμορ, έχει μία πιο ενδοατομική εστίαση, και ως εκ τούτου αναμένεται να συνδέεται αρνητικά με τα αρνητικά συναισθήματα και τον νευρωτισμό. Αντίθετα, θετική σύνδεση αναμένεται να υπάρχει μεταξύ της συγκεκριμένης διάστασης και της πνευματικής διαθεσιμότητας, της αυτοεκτίμησης και της ψυχικής ευεξίας (Martin & Ford, 2018· Martin et al., 2003).

Επιθετικό Χιούμορ (Aggressive humor). Το πρώτο δυσπροσαρμοστικό στυλ χιούμορ που όρισαν οι Martin et al. (2003) είναι το επιθετικό. Αυτό σχετίζεται με τον σαρκασμό, την κοροϊδία, τον χλευασμό, τη γελοιοποίηση, το υποτιμητικό και το συκοφαντικό χιούμορ. Περιλαμβάνει επίσης σύμφωνα με τους Janes και Olson (2000) τη χρήση του χιούμορ για τη χειραγώγηση των άλλων, υπό τη μορφή κάποιας υπαινισσόμενης απειλής ή χλευασμού. Σε γενικές γραμμές, το επιθετικό χιούμορ σχετίζεται με την τάση του ατόμου να εκφράζεται με χιουμοριστικό τρόπο, χωρίς να λαμβάνει υπόψη τη πιθανή επίδραση που αυτό μπορεί να έχει στους άλλους. Περιλαμβάνει παρορμητική χρήση του χιούμορ, κατά την οποία το άτομο δυσκολεύεται να συγκρατήσει τη τάση του να λέει αστεία πράγματα, τα οποία ωστόσο είναι πιθανό να πληγώσουν ή να απομακρύνουν τον αποδέκτη τους. Το επιθετικό χιούμορ σχετίζεται θετικά με τον νευρωτισμό, την εχθρικότητα, τον θυμό και την επιθετικότητα, ενώ αρνητική σύνδεση εμφανίζει με την ικανοποίηση από της διαπροσωπικές σχέσεις, την ευχάριστη διάθεση, την ενσυνειδητότητα και τη ψυχική

ευεξία (Ford, Lappi, & Holden, 2016• Kuiper & McHale, 2009• Martin & Ford, 2018• Martin et al., 2003).

Πρέπει να σημειωθεί ότι το πείραγμα μπορεί να υπάρχει και ως μέρος του κοινωνικού χιούμορ, ως ένας τρόπος να ενισχυθεί η συνεκτικότητα των διαπροσωπικών σχέσεων. Το επιθετικό πείραγμα -και στυλ χιούμορ γενικότερα- αναφέρεται σε πιο επιθετικές μορφές χιούμορ, που εμπεριέχει μία προσπάθεια να μειώσει τους άλλους, μεταμφιεσμένη με μία κάπως παιχνιδιάρικη και ευχάριστη περιβολή (Martin et al., 2003).

Αυτοκαταστροφικό Χιούμορ (Self-defeating humor). Η δεύτερη διάσταση του δυσπροσαρμοστικού χιούμορ αφορά το αυτοκαταστροφικό χιούμορ. Αυτό περιλαμβάνει τη χρήση χιούμορ υποτιμητικού προς τον εαυτό, καθώς και προσπάθειες του ατόμου να διασκεδάσει τους άλλους κάνοντας ή λέγοντας αστεία πράγματα σε βάρος του ίδιου, με έναν τρόπο υποτακτικό. Επιπλέον, αφορά την τάση του ατόμου να προσπαθεί να κερδίσει την αποδοχή των άλλων, επιτρέποντας τους να γίνει ο αποδέκτης των επιθετικών μορφών του χιούμορ τους (Martin et al., 2003). Αυτή η μορφή χιούμορ, επίσης, φαίνεται ότι αποτελεί και μία μορφή αμυντικής άρνησης, ή την τάση του ατόμου να χρησιμοποιεί το χιούμορ ώστε να καλύψει τα αρνητικά του συναισθήματα, ή να αποφύγει την εποικοδομητική και λειτουργική επεξεργασία και αντιμετώπιση των προβλημάτων του (Kubie, 1971). Υπάρχουν στοιχεία συναισθηματικής εξάρτησης, αποφυγής και χαμηλής αυτοεκτίμησης (Besser, Luyten, & Blatt, 2011• Kubie, 1971). Το αυτοκαταστροφικό χιούμορ συνδέεται επίσης με τον νευρωτισμό και αρνητικά συναισθήματα, όπως κατάθλιψη και άγχος, ενώ σχετίζεται αρνητικά με την ικανοποίηση από τις διαπροσωπικές σχέσεις, την ψυχική ευεξία και την αυτοεκτίμηση (Martin & Ford, 2018• Martin et al., 2003).

Είναι σημαντικό να υπογραμμιστεί ότι ακόμα και σε φιλικό επίπεδο μπορεί να υπάρξει πείραγμα ή μία κάπως πιο προσβλητική πλευρά και στο προσαρμοστικό στυλ χιούμορ. Οι παραπάνω διαχωρισμοί θα ήταν καλό να αντιμετωπιστούν περισσότερο ως μία διαβάθμιση παρά ως διχοτόμηση. Μπορεί ένα στυλ χιούμορ να έχει στοιχεία κοινωνικότητας, αλλά να έχει μία βάση πιο κακοπροαίρετη, ενώ μπορεί ένα σαρκαστικό σχόλιο να αποτελεί μέρος μίας προσπάθειας κοινωνικοποίησης.

Ερευνητικά Δεδομένα για τα Στυλ Χιούμορ

Τα τελευταία χρόνια όλο και μεγαλύτερος όγκος μελετών εστιάζουν στη σχέση των στυλ χιούμορ σε διάφορους τομείς της ψυχικής υγείας, επιβεβαιώνοντας σε μεγάλο βαθμό τις υποθέσεις και τα ευρήματα του Martin et al. (2003), σχετικά με τον ύπαρξη προσαρμοστικού και δυσπροσαρμοστικού χιούμορ. Οι Kuiper και McHale (2009) ανέδειξαν τη σύνδεση των στυλ χιούμορ με τα πρότυπα αυτοαξιολόγησης και την ψυχική ευεξία. Συγκεκριμένα, βρήκαν ότι η αρνητική αυτοαξιολόγηση προέβλεπε σημαντικά υψηλότερα επίπεδα αυτοκαταστροφικού χιούμορ και χαμηλότερα επίπεδα κοινωνικού χιούμορ, τα οποία με τη σειρά τους συνδέονταν με χαμηλότερα επίπεδα κοινωνικής αυτοεκτίμησης. Σύμφωνα, μάλιστα, με τις μετρήσεις τους αυτά τα δύο στυλ χιούμορ διαμεσολαβούσαν πλήρως στη σχέση αυτοαξιολογητικών προτύπων και κοινωνικής αυτοεκτίμησης. Οι Cann και Matson (2014), σε έρευνα τους συνέδεσαν τα προσαρμοστικά στυλ χιούμορ με την αίσθηση του χιούμορ. Αντίθετα τα δυσπροσαρμοστικά στυλ δεν παρουσίασαν συσχέτιση. Στην ίδια έρευνα βρέθηκε ότι το κοινωνικό και το αυτοεξυψωτικό στυλ είναι κοινωνικά επιθυμητά στυλ, ενώ το αντίθετο συνέβη με το επιθετικό και το αυτοκαταστροφικό.

Σύμφωνα με τους Ford et al. (2016) οι θετικές μορφές χιούμορ έπαιζαν διαμεσολαβητικό ρόλο ανάμεσα στις τέσσερις θετικές πτυχές του χαρακτήρα και την ευτυχία. Πιο συγκεκριμένα τα άτομα που είχαν υψηλά επίπεδα εξωστρέφειας, εσωτερικών κέντρων ελέγχου, αισιοδοξίας και αυτοεκτίμησης, έχουν αναπτύξει προσαρμοστικές στρατηγικές χρήσης χιούμορ, οι οποίες με τη σειρά τους τους οδηγούν σε υψηλότερα επίπεδα ευτυχίας. Από την άλλη, έχει διερευνηθεί και η σχέση των στυλ χιούμορ με τη *μαύρη τριάδα* χαρακτηριστικών της προσωπικότητας: τον ναρκισσισμό (υπέρμετρη αγάπη προς τον εαυτό και αίσθημα ανωτερότητας), τη ψυχοπάθεια (ροπή προς συμπεριφορές υψηλού ρίσκου, συνδυασμένες με χαμηλά επίπεδα ενσυναίσθησης) και τον μακιαβελισμό (ψυχρές και χειριστικές συμπεριφορές) (Paulhus & Williams, 2002). Σύμφωνα με τα ευρήματα αυτής της έρευνας, οι δύο τελευταίες σχετίζονται θετικά με το δυσπροσαρμοστικό στυλ χιούμορ, αλλά δεν σχετίζονται με το προσαρμοστικό. Από την άλλη ο ναρκισσισμός σχετίζεται θετικά με το προσαρμοστικό στυλ χιούμορ (Veselka, Schermer, Martin, & Vernon, 2010).

Οι Zeigler-Hill και Besser (2011) βρήκαν ότι τα στυλ χιούμορ έπαιζαν διαμεσολαβητικό ρόλο ανάμεσα στις παθολογικές μορφές του ναρκισσισμού και της αυτοεκτίμησης. Αναλυτικότερα, υψηλότερα επίπεδα ναρκισσιστικού μεγαλείου (*grandiose narcissism*), συνδέονταν θετικά με τη χρήση προσαρμοστικού χιούμορ, τα

οποία με τη σειρά τους συνδέονται με υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης. Από την άλλη ο ευάλωτος ναρκισσισμός (vulnerable narcissism) συνδεόταν με τη χρήση δυσπροσαρμοστικών στυλ χιούμορ και χαμηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης. Σε έρευνα των Dyck και Holtzman (2013), φάνηκε ότι υψηλότερα επίπεδα προσαρμοστικών στυλ χιούμορ συνδέονταν με χαμηλότερα επίπεδα καταθλιπτικών συμπτωμάτων και μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή, ενώ υψηλότερα επίπεδα αυτοκαταστροφικού χιούμορ συνδέονταν με χαμηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή και υψηλότερα επίπεδα καταθλιπτικών συμπτωμάτων.

Σύμφωνα με άλλη έρευνα (Jovanović, 2011), η σχέση νευρωτισμού και εξωστρέφειας με την ικανοποίηση από τη ζωή μπορεί εν μέρει να εξηγηθεί από τον διαμεσολαβητικό ρόλο των στυλ χιούμορ. Άτομα με υψηλότερα επίπεδα εξωστρέφειας έτειναν να χρησιμοποιούν προσαρμοστικά στυλ χιούμορ, τα οποία συνδέονταν με μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή. Από την άλλη υψηλά επίπεδα νευρωτισμού, συνδέονταν αρνητικά με τη χρήση αυτοεξυψωτικού χιούμορ και αυτό με τη σειρά του με χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή. Οι Vernon, Martin, Schermer, και Mackie (2008), σε αντίστοιχη μελέτη για τη σχέση της προσωπικότητας με τα στυλ χιούμορ έδειξαν ότι το κοινωνικό και το αυτοεξυψωτικό στυλ χιούμορ συνδεόταν θετικά με την εξωστρέφεια και τη δεκτικότητα, το αυτοεξυψωτικό στυλ συνδεόταν επίσης θετικά με τη συνεργατικότητα, ενώ αρνητικά με τον νευρωτισμό. Το επιθετικό και το αυτοκαταστροφικό χιούμορ συνδεόταν θετικά με τον νευρωτισμό και αρνητικά με τη συνεργατικότητα και την ενσυνειδησία. Το επιθετικό χιούμορ συνδεόταν επίσης θετικά με την εξωστρέφεια και τη δεκτικότητα. Το αυτοκαταστροφικό χιούμορ επίσης είχε θετική συσχέτιση με τη δεκτικότητα.

Τα προσαρμοστικά στυλ χιούμορ σύμφωνα με τους Saroglou και Scariot (2002), συνδέονται με τη συνεργατικότητα, τη δεκτικότητα και την αυτοεκτίμηση, ενώ το επιθετικό και το αυτοκαταστροφικό χιούμορ εμφάνισαν αρνητική συσχέτιση με την ενσυνειδησία και το κίνητρο σχολικής επίδοσης. Άτομα με επιθετικό στυλ χιούμορ έτειναν να είναι εξωστρεφή και με υψηλή αυτοεκτίμηση, αλλά με χαμηλά επίπεδα συνεργατικότητας, ενώ υψηλά επίπεδα αυτοκαταστροφικού χιούμορ παρουσίασαν υψηλά επίπεδα νευρωτισμού και χαμηλά επίπεδα εξωστρέφειας και αυτοεκτίμησης. Οι Mart και Anchez (2015), σε μετά-ανάλυσή τους για τη σχέση των στυλ χιούμορ με τους παράγοντες της προσωπικότητας βρήκαν ότι η εξωστρέφεια συνδεόταν θετικά με το επιθετικό και το αυτοεξυψωτικό στυλ χιούμορ, ενώ ο νευρωτισμός θετικά με το αυτοκαταστροφικό και αρνητικά με αυτοεξυψωτικό. Η δεκτικότητα συνδεόταν θετικά

με το κοινωνικό και το αυτοεξυψωτικό χιούμορ, ενώ η συνεργατικότητα συνδεόταν αρνητικά με το επιθετικό χιούμορ.

Οι Fox, Hunter, και Jones (2016), βρήκαν ότι τα προσαρμοστικά στυλ χιούμορ συνδέονταν θετικά με υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης και αρνητικά με συμπτώματα κατάθλιψης και μοναξιάς. Αντίθετα, το αυτοκαταστροφικό στυλ χιούμορ συνδεόταν αρνητικά με την αυτοεκτίμηση και θετικά με καταθλιπτικά συμπτώματα και μοναξιά. Επιπλέον, βρέθηκε ότι μακροπρόθεσμα τα υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης οδηγούν με τον καιρό σε υψηλότερα επίπεδα κοινωνικού χιούμορ, ενώ τα καταθλιπτικά μπορούν να οδηγήσουν σε περισσότερη χρήση αυτοκαταστροφικού χιούμορ. Επιπρόσθετα, η μελέτη έδειξε ότι το αυτοκαταστροφικό χιούμορ μπορεί να οδηγήσει σε αίσθημα μοναξιάς με την πάροδο του χρόνου.

Σύμφωνα με τους Kazarian και Martin (2010), η γονική ζεστασιά συνδεόταν θετικά με τη χρήση προσαρμοστικών στυλ χιούμορ και αρνητικά με τη χρήση δυσπροσαρμοστικών στυλ, ενώ η γονική απόρριψη εμφάνισε αντίστροφες συσχετίσεις. Επιπλέον, το αυτοεξυψωτικό στυλ χιούμορ διαμεσολαβούσε τη σχέση μεταξύ γονικής ζεστασιάς και απόρριψης με την υποκειμενική ευτυχία. Οι Cann, Norman, Welbourne, και Calhoun (2008), μελετώντας τη σχέση της προσκόλλησης με τα στυλ χιούμορ βρήκαν συσχετίσεις μεταξύ της αγχωτικής διάστασης και του αυτοεξυψωτικού στυλ χιούμορ (αρνητική) και του αυτοκαταστροφικού (θετική), και μεταξύ της αποφευκτικής διάστασης και του κοινωνικού και αυτοεξυψωτικού στυλ χιούμορ (αρνητικές).

Συνολικά, φαίνεται ότι η αυξημένη χρήση του αυτοεξυψωτικού χιούμορ και μειωμένη χρήση του αυτοκαταστροφικού είναι σημαντική για τη συναισθηματική ψυχική ευεξία, ενώ αυξημένη χρήση του κοινωνικού και μειωμένη χρήση του επιθετικού χιούμορ συνδέονται με μεγαλύτερη ικανοποίηση από τις διαπροσωπικές σχέσεις. Άτομα που είναι ευάλωτα να αναπτύξουν κάποια ψυχοπαθολογία είναι λιγότερο πιθανό να διαμορφώσουν προσαρμοστικά στυλ χιούμορ και πιθανότερο να αναπτύξουν δυσπροσαρμοστικό χιούμορ, που με τη σειρά του οδηγεί σε πιθανότερη ανάπτυξη συναισθηματικής αναστάτωσης και διαπροσωπικών δυσκολιών (Dozois, Martin, & Faulkner, 2013).

Τέλος, σε ό,τι αφορά το φύλο έχουν βρεθεί υψηλότερα επίπεδα των δυσπροσαρμοστικών στυλ στους άντρες (Martin et al., 2003). Ιδιαίτερα το επιθετικό στυλ φαίνεται πως κυριαρχεί στον αντρικό πληθυσμό σε σχέση με τον γυναικείο (Dyck & Holtzman, 2013). Το γεγονός ότι μεταξύ των ανδρών το συγκεκριμένο στυλ φαίνεται να θεωρείται κοινωνικά επιθυμητό ενδεχομένως εξηγεί τα ευρήματα αυτά (Cann & Matson, 2014).

Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα

Κεντρική έννοια για τη Θεραπεία των Σχημάτων του Young (1990) αποτελούν τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα (ΠΔΣ). Έχει επισημανθεί ο ισχυρός δεσμός ανάμεσα στην ύπαρξη αυτών των σχημάτων και την εμφάνιση ψυχοπαθολογίας, διαπροσωπικών δυσκολιών και συναισθηματικής αναστάτωσης (Dozois, Martin, & Bieling, 2009· Van Vlierberghe, Braet, Bosmans, Rosseel, & Bögels, 2010· Young, Klosko, & Weishaar, 2003). Ο όρος «σχήμα» σχετίζεται με τη διαδικασία ταξινόμησης των πληροφοριών στη μνήμη με τρόπο θεματικό (Williams, Watts, MacLeod, & Mathews, 1997). Αυτή η διαδικασία συμβαίνει ήδη από πολύ πρώιμα στάδια της ανάπτυξης του ατόμου. Τα σχήματα μπορεί να λειτουργήσουν ως φίλτρα μέσα από τα οποία το άτομο μπορεί να οργανώσει, να ερμηνεύσει και να προβλέψει τον κόσμο. Αυτό του επιτρέπει να διαμορφώσει μια θετική αυτοεικόνα, να διαφοροποιηθεί από την εικόνα των άλλων και να επιλύει προβλήματα ικανοποιητικά. Άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής φύσεως έχουν αναπτύξει δυσπροσαρμοστικά σχήματα και ως εκ τούτου διαχειρίζονται τη ζωή λιγότερο ικανοποιητικά (Vreeswijk et al., 2012· Young et al., 2003). Αυτά τα δυσπροσαρμοστικά σχήματα διαμορφώνονται σε νεαρή ηλικία ως αποτέλεσμα αλληλεπιδράσεων μεταξύ παραγόντων όπως η ιδιοσυγκρασία του παιδιού, το γονικό στυλ και διάφορες σημαντικές εμπειρίες (Young et al., στο Vreeswijk et al., 2012).

Αν και τα δυσπροσαρμοστικά σχήματα είναι βοηθητικά στα πρώτα στάδια της ανάπτυξης, λειτουργώντας ως φαινομενικά αποτελεσματικοί μηχανισμοί αντιμετώπισης, φαίνεται ότι μακροπρόθεσμα παρεμποδίζουν την ολοκληρωμένη εκπλήρωση των αναπτυξιακών σταδίων. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε επαναλαμβανόμενες αρνητικές εμπειρίες, οι οποίες θα οδηγήσουν εκ νέου στην εμφάνιση του σχήματος, κάτι που σημαίνει ότι αυτό γίνεται όλο και περισσότερο τετριμμένο και δύσκαμπτο. Έτσι όταν στην ενήλικη ζωή οι καταστάσεις θυμίζουν παλαιότερες εμπειρίες που οδήγησαν στην ανάπτυξη του σχήματος, αυτό θα ενεργοποιηθεί εκ νέου (Vreeswijk et al., 2012). Τα σχήματα εξακολουθούν να διαμορφώνονται και να εμφανίζονται και σε μεταγενέστερες εμπειρίες της ζωής, ακόμα και όταν δεν είναι πλέον εφαρμόσιμα. Αυτή η λειτουργία των σχημάτων βοηθά τα άτομα να διατηρήσουν μία σταθερή εικόνα για τον κόσμο και τον εαυτό τους, ακόμα και αν αυτή είναι στρεβλωμένη και πλασματική (Young et al., 2003).

Ο Young (1990) υπέθεσε ότι τα δυσπροσαρμοστικά σχήματα, και κυρίως αυτά που προέρχονται από τραυματικές εμπειρίες της παιδικής ηλικίας ίσως βρίσκονται στον πυρήνα των διαταραχών προσωπικότητας, και γενικότερα στη βάση πολλών χαρακτηριστικών ζητημάτων. Έδωσε έναν περιεκτικό ορισμό για τα ΠΔΣ, υποστηρίζοντας ότι αυτά αποτελούν ένα ευρύ, διάχυτο πρόβλημα ή μοτίβο, που αποτελείται από μνήμες, γνωσίες, συναισθήματα και σωματικές αισθήσεις. Αφορούν τον εαυτό και τις διαπροσωπικές σχέσεις, διαμορφώθηκαν στα πρώτα αναπτυξιακά στάδια, έως την εφηβεία και συνεχίζουν να αναπτύσσονται καθόλη τη διάρκεια της ζωής, και έχουν έναν δυσλειτουργικό χαρακτήρα. Συνοπτικά, τα ΠΔΣ είναι «αυτό-ηττώμενα συναισθηματικά και γνωστικά μοτίβα, που αρχίζουν στα πρώιμα στάδια της ανάπτυξης μας και επαναλαμβάνονται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας» (Young και συν., 2008, σ. 31). Σημειώνεται επίσης ότι η συμπεριφορά του ατόμου δεν είναι μέρος του σχήματος, αλλά μάλλον απάντηση και αντίδραση σε αυτό (Young και συν., 2008).

Τα σχήματα δημιουργούνται, σύμφωνα με τους Young et al. (2003), από συναισθηματικές ανάγκες που παρέμειναν ανεκπλήρωτες κατά την παιδική ηλικία. Αυτές οι ανάγκες αφορούν τη δημιουργία ασφαλών δεσμών με τους άλλους, την αυτονομία και την αίσθηση ταυτότητας, την ελευθερία έκφρασης συναισθημάτων και βασικών αναγκών, τον αυθορμητισμό και το παιχνίδι, και τα ρεαλιστικά όρια και τον αυτοέλεγχο. Θεωρούνται πανανθρώπινες και βασικός στόχος της θεραπείας των σχημάτων είναι να βοηθηθούν οι θεραπευόμενοι να βρουν λειτουργικούς τρόπους να καλύψουν αυτές τις ανεκπλήρωτες ανάγκες. Οι Vreeswijk et al. (2012) αναφέρουν ότι τα σχήματα αυτά βοήθησαν το άτομο να αντεπεξέλθει κατά τη παιδική ηλικία, και τη δεδομένη χρονική περίοδο ίσως ήταν ο καλύτερος τρόπος να ανταποκριθεί στις καταστάσεις που βίωνε. Ωστόσο, στην παρούσα φάση οι αντιδράσεις του στην ενεργοποίηση του σχήματος μάλλον απέχουν πολύ από το να είναι κατάλληλες και βοηθητικές. Τα σχήματα συχνά διατηρούνται επειδή τα άτομα αποφεύγουν καταστάσεις που θα μπορούσαν να τα διορθώσουν, ή επειδή επιζητούν αλληλεπίδραση κυρίως με άτομα που θα επιβεβαιώσουν τα σχήματά τους, ή δεν δίνουν σημασία σε πληροφορίες που θα αποδυνάμωναν το σχήμα τους.

Υπάρχουν σύμφωνα με τη προσέγγιση των σχημάτων τρεις πιθανοί δυσλειτουργικοί τρόποι αντιμετώπισης των σχημάτων: η παράδοση, η αποφυγή και η υπεραναπλήρωση (Young et al., 2003). Οι Vreeswijk et al. (2012) περιέγραψαν τους τρόπους αυτούς ως εξής:

Παράδοση. Κατά την παράδοση το άτομο αφήνεται στο σχήμα και προσαρμόζει τις σκέψεις και τα αισθήματα του γύρω από αυτό. Επαναλαμβάνει συμπεριφορές και μοτίβα από την παιδική του ηλικία αναζητώντας άτομα και καταστάσεις που είναι όμοιες με αυτές που οδήγησαν στη δημιουργία του σχήματος. Γνωσιακά το άτομο

εστιάζει σε πληροφορίες που αλληλεπιδρούν με το σχήμα, ενώ αγνοεί αυτές που το αποδυναμώνουν. Ο πόνος από το σχήμα βιώνεται άμεσα.

Αποφυγή. Το άτομο αποφεύγει δραστηριότητες που ενεργοποιούν το σχήμα και τα συνεπαγόμενα συναισθήματα. Ως εκ τούτου, το σχήμα δεν είναι δυνατόν να εμφανιστεί, κάτι που καθιστά αδύνατη την επούλωσή του. Το άτομο μπορεί να αρνείται γεγονότα ή μνήμες που συνδέονται με το σχήμα, ενώ εμφανίζει συμπτώματα αποπροσωποποίησης και αποσύνδεσης. Τα αισθήματα του ατόμου είναι επίπεδα, είτε απουσιάζουν πλήρως.

Υπερاناπλήρωση. Το άτομο παρουσιάζει μία συμπεριφορά αντίθετη από αυτή που υπαγορεύει το σχήμα, ούτως ώστε να το αντιπαλέψει. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε υποτίμηση της επίδρασης που αυτό μπορεί να έχει πάνω του, και συχνά σε υπερβολικά επιβλητική, επιθετική και ανεξάρτητη συμπεριφορά. Το άτομο αρνείται ότι έχει το σχήμα και έχει σκέψεις αντίθετες με αυτό. Μετατρέπει τα αρνητικά συναισθήματα του σχήματος στα αντίθετά τους. Ωστόσο, υπάρχει πάντα ο κίνδυνος αυτή η υπεραντιστάθμιση να καταρρεύσει και όλα αυτά τα μεταμφιεσμένα συναισθήματα να επανέλθουν.

Οι Young et al. (2003) καθόρισαν 18 σχήματα τα οποία ομαδοποίησε σε πέντε κατηγορίες σχημάτων. Περιγράφονται συνοπτικά στον πίνακα 2.

Πίνακας 2

Συνοπτική περιγραφή των σχημάτων και των πέντε κατηγοριών τους

Αποσύνδεση- Απόρριψη.	
Η προσδοκία ότι οι ανάγκες του ατόμου για ασφάλεια σταθερότητα, φροντίδα, συναισθηματική επικύρωση, αποδοχή και σεβασμό δεν θα ικανοποιηθούν με τον αναμενόμενο κοινωνικά τρόπο.	
Συναισθηματική Στέρηση	Το άτομο αναμένει ότι οι άλλοι δεν θα ικανοποιήσουν ποτέ επαρκώς τις βασικές συναισθηματικές του ανάγκες. 3 κύριες μορφές: 1) στέρηση στοργής, 2) στέρηση συναισθηματικής αντιστοίχισης, 3) στέρηση προστασίας. Το άτομο αισθάνεται απομονωμένο και μόνο.
Εγκατάλειψη/ Αστάθεια	Η υποκειμενική αστάθεια και αναξιοπιστία των Σημαντικών Άλλων. Αίσθηση ότι αυτοί δεν θα είναι διαθέσιμοι να προσφέρουν συναισθηματική υποστήριξη, σύνδεση ή προστασία. Εναλλάσσεται μεταξύ συναισθημάτων άγχους, θλίψης και θυμού.
Καχυποψία/ Κακομεταχείριση	Η προσδοκία ότι οι άλλοι θα πληγώσουν, θα κακοποιήσουν ή θα εκμεταλλευτούν τους ίδιους. Η αίσθηση του ατόμου είναι ότι οι άλλοι έχουν κακή προαίρεση και ότι πάντα οι ίδιοι καταλήγουν να είναι αδικημένοι.
Κοινωνική Απομόνωση/ Αποξένωση	Το άτομο αισθάνεται απομονωμένο από τον υπόλοιπο κόσμο, διαφορετικό και ότι δεν αποτελεί μέλος κάποιας ομάδας.
Ελαττωματικό-τητα/ Ντροπή	Το άτομο πιστεύει ότι είναι κακό, ανεπιθύμητο, κατώτερο, ανήμπορο ή ελαττωματικό. Αισθάνεται ανίκανο να αγαπηθεί και ότι αν εκτεθεί οι άλλοι θα καταλάβουν την ελαττωματικότητα του και θα απομακρυνθούν από τη σχέση. Συχνά αυτή η αίσθηση οδηγεί σε αίσθημα ντροπής.

Ανεπαρκής Αυτονομία και Επίδοση.

Οι προσδοκίες του ατόμου για το ίδιο ή το περιβάλλον παρεμβάλλονται στην αντιλαμβανόμενη ικανότητά του να διαφοροποιείται, να επιβιώνει και να λειτουργεί ανεξάρτητα, ή να αποδίδει επιτυχώς.

Αποτυχία	Η αίσθηση του ατόμου ότι είναι ανεπαρκές και ότι δεν μπορεί να αποδώσει όπως οι γύρω του, δεν έχει κάποια κλίση ή δεξιότητα.
Εξάρτηση	Το άτομο αισθάνεται υπερβολικά αβοήθητο και ανήμπορο να ανταποκριθεί σε βασικές καθημερινές απαιτήσεις και δραστηριότητες. Έχει ένα αίσθημα ανικανότητας να λειτουργήσει αυτόνομα, χωρίς τη παρουσία και τη στήριξη κάποιου άλλου.
Ευάλωτοτητα σε βλάβη/ Ασθένεια	Το άτομο εμφανίζει υπερβολικό φόβο ότι θα επέλθει κάποια καταστροφή ανά πάσα στιγμή. Ο φόβος μπορεί να αφορά ζητήματα ψυχικής ή σωματικής υγείας, ή κάποια εξωτερική ή φυσική καταστροφή.
Υπερβολική Εμπλοκή/ Ανεκπλήρωτος Εαυτός	Το άτομο παρουσιάζει υπερβολική συναισθηματική εμπλοκή και εγγύτητα με κάποιον Σημαντικό Άλλο, υπονομεύοντας έτσι τη διαδικασία ανεξαρτητοποίησης και εξομείκευσής του. Συχνά περιλαμβάνει την αίσθηση ότι τουλάχιστον ένα από τα εμπλεκόμενα μέλη στην αδιαφοροποίητη σχέση θα υποστεί σωματική ή ψυχολογική ζημιά χωρίς τη συνεχή υποστήριξη του άλλου.

Ανεπαρκή Όρια.

Ανεπαρκή εσωτερικά όρια, μειωμένη ευθύνη προς τους άλλους και δυσκολία να γίνουν σεβαστά τα δικαιώματά τους. Υπάρχει δυσκολία στο να συνεργαστεί κάποιος με τα άτομα που ανήκουν σε αυτή τη κατηγορία σχημάτων, ή να θέσει και να επιτύχει ρεαλιστικούς στόχους.

Αυτονόητο Δικαίωμα/ Μεγαλομανία	Περιλαμβάνει τη πεποίθηση κάποιου ότι είναι ανώτερος από τους άλλους, ότι είναι αυτονόητο να έχει ιδιαίτερα προνόμια και ότι οι κοινωνικοί κανόνες και συμβάσεις δεν τον αφορούν. Το άτομο μπορεί να αναπτύξει υπερβολική ανταγωνιστικότητα και επιζητά να έχει τον έλεγχο και δύναμη πάνω σε άλλα άτομα και καταστάσεις, χωρίς να δείχνει ενδιαφέρον για τις ανάγκες ή τα αισθήματα των άλλων.
Ανεπαρκής Αυτοέλεγχος/ Αυτοπειθαρχία	Το άτομο παρουσιάζει μειωμένη ανοχή στη ματαίωση και δυσκολία να διαχειριστεί τα αισθήματα και τις παρορμήσεις τους. Προσπαθεί υπερβολικά να αποφύγει καταστάσεις που θα του προκαλέσουν δυσφορία ή πόνο.

Προσανατολισμός στους Άλλους.

Υπερβολική επικέντρωση στις επιθυμίες, ανάγκες, αντιδράσεις και αισθήματα των άλλων, σε βάρος των προσωπικών αναγκών, με σκοπό τη διατήρηση της αίσθησης σύνδεσης και την αποφυγή αντιποίνων.

Υποτακτικότητα	Υπερβολική παραχώρηση του ελέγχου στους άλλους, προκειμένου να αποφύγει αρνητικές συνέπειες, όπως θυμός, αντίποινα ή εγκατάλειψη. Το άτομο καταστέλλει ανάγκες και συναισθήματα, θεωρώντας ότι αυτά δεν είναι σημαντικά για τους άλλους.
Αυτοθυσία	Το άτομο δίνει υπερβολική έμφαση στη κάλυψη των αναγκών των άλλων, σε βάρος της προσωπικής του ικανοποίησης. Προκύπτει από υπερβολική ευαισθησία στον πόνο των άλλων, τη προσπάθεια αποφυγής της ενοχής λόγω εγωισμού, και τη προσπάθεια διατήρησης της σχέσης με άτομα που θεωρούνται ενδεή. Συχνά οδηγεί στην αίσθηση ότι οι προσωπικές ανάγκες δεν καλύπτονται επαρκώς και στη δυσαρέσκεια εκείνων που δέχονται τη φροντίδα.
Αναζήτηση Επιδοκίμασις/ Αναγνώρισης	Η εστίαση του ατόμου βρίσκεται σε ακραίο βαθμό στο να λάβει αναγνώριση, αποδοχή και προσοχή, σε βάρος της προσωπικής ανάπτυξης, της διαμόρφωσης ταυτότητας και της κάλυψης προσωπικών αναγκών. Η αίσθηση της αυτοεκτίμησης εξαρτάται κατά βάση από τις αντιδράσεις των άλλων και όχι από τις φυσικές κλίσεις του ατόμου. Συχνά οδηγεί σε λήψη αποφάσεων ζωής που δεν είναι αυθεντικές ή είναι ευαίσθητες στην απόρριψη.

Υπερεπαγρύπνηση και Αναστολή.

Υπερβολική έμφαση του ατόμου στην καταστολή των αυθόρμητων συναισθημάτων, σκέψεων και παρορμήσεων του, αλλά και εστίαση στην εκπλήρωση άκαμπτων εξωτερικευμένων κανόνων και προσδοκιών επίδοσης ή συμπεριφοράς, συχνά σε βάρος της ευτυχίας, της αυτοέκφρασης, της χαλάρωσης, των στενών σχέσεων ή της υγείας.

Συναισθηματική Αναστολή	Το άτομο καταστέλλει θετικά ή αρνητικά συναισθήματα και παρορμήσεις ή προσπαθεί να κρύψει την ευαλωτότητα και τις ανάγκες του, πεπεισμένο ότι η έκφρασή τους θα είναι επιβλαβής για τους άλλους, ή θα οδηγήσει σε ντροπή, αντίποινα ή εγκατάλειψη. Απουσιάζει ο αυθορμητισμός και επικρατεί η υπερβολική εκλογίκευση.
Ανελαστικά Πρότυπα/Υπερεπικριτικότητα	Το άτομο πιστεύει ότι όσο και να προσπαθεί είναι ανεπαρκές και ότι πάντα πρέπει να προσπαθεί περισσότερο. Είναι υπερεπικριτικό προς τον εαυτό του και τους άλλους, είναι τελειομανές και δύσκαμπτο, αλλά και πολύ αποτελεσματικό. Συχνά το τίμημα είναι η μειωμένη ευχαρίστηση, χαλάρωση, ή κοινωνική αλληλεπίδραση, αλλά και η έκπτωση στην υγεία και την αυτοεκτίμηση.
Αρνητικότητα/Απαισιοδοξία	Υπερβολική εστίαση στις αρνητικές εκφάνσεις της ζωής, με παράλληλη παραμέληση των θετικών πλευρών. Το άτομο αναμένει ότι τα πράγματα θα έχουν άσχημη τροπή, και εμφανίζει χρόνια ανησυχία, επαγρύπνηση, παράπονα και αναποφασιστικότητα.
Τιμωρητικότητα	Η πεποίθηση ότι οι άνθρωποι θα πρέπει να τιμωρούνται σκληρά για τα σφάλματά τους. Το άτομο εμφανίζεται απρόθυμο να βρει ελαφρυντικά ή να κατανοήσει τις ανθρώπινες ατέλειες ή συναισθήματα. Ως εκ τούτου είναι συνήθως επιθετικό, μη ανεκτικό και τιμωρητικό με άλλους ανθρώπους, αλλά και με τον ίδιο του τον εαυτό, όταν αυτοί δεν πληρούν της προσδοκίες και τα πρότυπα του.

(Vreeswijk et al., 2012· Young et al., 2003)

Ο Ρόλος των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων στη Ψυχική Υγεία

Τα σχήματα φαίνεται πως παίζουν σημαντικό ρόλο σε ζητήματα ψυχικής υγείας, όπως η εμφάνιση ψυχοπαθολογίας, καταθλιπτικών συμπτωμάτων, ενώ παρουσιάζουν σημαντική συσχέτιση με μεταβλητές όπως το γονικό στυλ, η προσκόλληση και οι πέντε παράγοντες της προσωπικότητας. Ενδεικτικά θα αναφερθούμε σε ορισμένες έρευνες. Οι Roelofs, Lee, Ruijten, και Lobbestael (2011) διερεύνησαν κατά πόσο τα ΠΔΣ διαμεσολαβούσαν στη σχέση ανάμεσα στην ποιότητα της προσκόλλησης με γονείς και συνομηλίκους και σε συμπτώματα κατάθλιψης, σε παιδιά Γυμνασίου και Λυκείου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η κατηγορία της Αποσύνδεσης-Απόρριψης έπαιζε διαμεσολαβητικό ρόλο στη σχέση μεταξύ εμπιστοσύνης στους γονείς και καταθλιπτικών συμπτωμάτων, με το σχήμα της Κοινωνικής Απομόνωσης/Αποξένωσης να είναι το βασικά υπεύθυνο για τη διαμεσολαβητική σχέση. Η κατηγορία σχημάτων του Προσανατολισμού στους Άλλους διαμεσολαβούσε στη σχέση μεταξύ αποξένωσης από τους συνομηλίκους και καταθλιπτικών συμπτωμάτων, με το σχήμα

της Αυτοθυσίας να είναι αυτό που έπαιζε τον βασικό διαμεσολαβητικό ρόλο. Οι Bosmans, Braet, και Van Vlierberghe (2010) έδειξαν ότι οι κατηγορίες σχημάτων Αποσύνδεση/ Απόρριψη και Προσανατολισμός στους Άλλους διαμεσολαβούσε πλήρως στη σχέση του αγχωτικού τύπου προσκόλλησης με την εμφάνιση συμπτωματολογίας ψυχοπαθολογίας. Επιπλέον, φάνηκε ότι η κατηγορία Αποσύνδεση/ Απόρριψη έπαιζε διαμεσολαβητικό ρόλο στη σχέση μεταξύ αποφευκτικού τύπου προσκόλλησης και εμφάνισης ψυχοπαθολογίας.

Οι Harris και Curtin (2002), βρήκαν ότι τα ΠΔΣ Ελαττωματικότητα/Ντροπή, Ανεπαρκής Αυτοέλεγχος, Ευαλωτότητα σε Βλάβη και Εξάρτηση/ Ανεπάρκεια διαμεσολαβούσαν τη σχέση ανάμεσα στα χαμηλά επίπεδα γονικής φροντίδας και καταθλιπτικής συμπτωματολογίας. Αντίστοιχα, τα τρία πρώτα από τα προαναφερθέντα σχήματα διαμεσολαβούσαν και τη σχέση μεταξύ υψηλών επιπέδων Γονικής Υπερπροστατευτικότητας και καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Ο Thimm (2010) με τη σειρά του βρήκε ότι τα ΠΔΣ συνδέονταν θετικά με τον νευρωτισμό και αρνητικά με την εξωστρέφεια, τη συνεργατικότητα και την ενσυνειδησία. Στην ίδια έρευνα βρέθηκε ότι η ύπαρξη ΠΔΣ μπορεί να προβλέψει τη καταθλιπτική συμπτωματολογία αποτελεσματικότερα από τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, επιβεβαιώνοντας την μεγάλη σημασία των ΠΔΣ για τη κατανόηση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης. Ο Ünal (2012) έδειξε ότι οι κατηγορίες σχημάτων Αποσύνδεση/ Απόρριψη, Ανεπαρκής Αυτονομία και Προσανατολισμός στους Άλλους συνδέονταν αρνητικά με την εξωστρέφεια, την ενσυνειδησία, τη συνεργατικότητα, τη δεκτικότητα και την ικανοποίηση με τη ζωή, ενώ θετικά με τον νευρωτισμό, την αρνητικότητα, τα καταθλιπτικά συμπτώματα και τα συμπτώματα ψυχοπαθολογίας. Αντίστοιχες συσχετίσεις παρουσίασε και η κατηγορία των Ανεπαρκών Ορίων, με μοναδική διαφορά ότι η σύνδεση της με τη συνεργατικότητα δεν ήταν στατιστικώς σημαντική. Άλλο ένα εύρημα που αναδείχθηκε ήταν ότι το μηνιαίο εισόδημα των συμμετεχόντων συνδεόταν αρνητικά με τα επίπεδα των ΠΔΣ.

Ο Muris (2006) εξέτασε τη σχέση των ΠΔΣ με τις συμπεριφορές γονικής ανατροφής, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και τη ψυχοπαθολογία, σε παιδιά Γυμνασίου. Τα αποτελέσματά του έδειξαν ότι οι επιβλαβείς συμπεριφορές ανατροφής συνδέονταν με την ύπαρξη ΠΔΣ. Πιο συγκεκριμένα υψηλά επίπεδα απόρριψης, ελέγχου και άγχους, και χαμηλά επίπεδα στοργής και ζεστασίας κατά την ανατροφή σχετίζονταν με υψηλότερες βαθμολογίες ΠΔΣ. Σε ό,τι αφορά τους πέντε παράγοντες, ο νευρωτισμός φάνηκε ότι συνδεόταν θετικά με όλα τα σχήματα. Τέλος τα ΠΔΣ

βρέθηκε ότι συνδέονται με ένα ευρύ φάσμα ψυχοπαθολογίας. Τα σχήματα Καχυποψία/Κακομεταχείριση, Ανελαστικά Πρότυπα και η Αποτυχία προέβλεπαν συμπτώματα κατάθλιψης, ενώ η αγχώδης συμπτωματολογία προβλεπόταν από τα σχήματα Συναισθηματική Αναστολή, Εγκατάλειψη/ Αστάθεια και Κοινωνική Απομόνωση/ Αποξένωση. Η διαταρακτική συμπεριφορά προβλεπόταν από τα σχήματα Εξάρτηση/ Ανεπάρκεια, Κοινωνική Απομόνωση/ Αποξένωση, Αυτονόητο Δικαίωμα/ Μεγαλομανία, με θετική συσχέτιση ενώ με αρνητική από την Υπερβολική Εμπλοκή/ Ανεκπλήρωτος Εαυτός και την Αυτοθυσία. Επιπλέον, οι διατροφικές διαταραχές προβλέπονταν από τα ΠΔΣ Κοινωνική Απομόνωση/ Αποξένωση και Ανελαστικά πρότυπα, και τέλος, τα σχήματα της Αποτυχίας και της Εξάρτησης/ Ανεπάρκειας προέβλεπε την κατάχρηση ουσιών.

Σύνδεση με Στυλ Χιούμορ

Φαίνεται ότι τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα (ΠΔΣ) σχετίζονται με τις διάφορες μεταβλητές με έναν τρόπο πολύ αντίστοιχο με αυτόν των Στυλ Χιούμορ (ΣτΧ), όπως φάνηκε από τις παραπάνω έρευνες (Dyck & Holtzman, 2013· Kazarian & Martin, 2010· Muris, 2006· Roelofs et al., 2011· Thimm, 2010· Vernon, Martin, Schermer, & Mackie, 2008). Το προσαρμοστικό στυλ χιούμορ σχετίζεται θετικά με την εξωστρέφεια, τη δεκτικότητα, τη συνεργατικότητα, την ενσυνειδησία, την ικανοποίηση από τη ζωή, ενώ αρνητικά με τον νευρωτισμό και τα συμπτώματα κατάθλιψης και ψυχοπαθολογίας (Dyck & Holtzman, 2013· Fox et al., 2016· Jovanovic, 2011· Mart & Anchez, 2015· Saroglou & Scariot, 2002· Vernon et al., 2008). Αντίστοιχα το δυσπροσαρμοστικό στυλ χιούμορ συνδέεται με αντίστροφο τρόπο, κάτι που σημαίνει ότι έχει ακριβώς την ίδια σύνδεση με τα ΠΔΣ αναφορικά με αυτές τις μεταβλητές (Dozois et al., 2013· Mart & Anchez, 2015· Muris, 2006· Roelofs et al., 2011· Thimm, 2010· Ünal, 2012). Μοναδική εξαίρεση αποτελεί η σχέση επιθετικού στυλ χιούμορ με την εξωστρέφεια, η οποία είναι θετική (Saroglou & Scariot, 2002· Vernon et al., 2008).

Αυτή η σχέση μεταξύ ΠΔΣ και ΣτΧ δεν προκαλεί ιδιαίτερη έκπληξη, καθώς εκ των βασικών χαρακτηριστικών και των δύο μεταβλητών είναι ότι περιλαμβάνουν στον πυρήνα της θεωρίας τους τις στρατηγικές αντιμετώπισης (Martin, 2010· Young et al., 2003). Τα ΠΔΣ διαμορφώνονται κατά τα πρώιμα στάδια της ανάπτυξης και βοηθούν το άτομο να αντεπεξέλθει τις καταστάσεις που βιώνει, αρχικά με τρόπο αποτελεσματικό, ωστόσο σταδιακά οι στρατηγικές που αξιοποιούνται από το άτομο γίνονται όλο και πιο δύσκαμπτες και δυσλειτουργικές, καθιστώντας το σταδιακά λιγότερο λειτουργικό

(Vreeswijk et al., 2012· Young et al., 2003). Κατά αντίστοιχο τρόπο τα ΣτΧ είναι μία στρατηγική αντιμετώπισης ή ένας τρόπος αλληλεπίδρασης που έχει αναπτυχθεί με βάση διάφορους κοινωνικούς και βιολογικούς παράγοντες, και στη δυσπροσαρμοστική έκφρασή του μπορεί να προκαλέσει ενδοψυχικές ή διαπροσωπικές δυσκολίες στο άτομο (Martin, 2009, 2010· Martin et al., 2003).

Βασισμένοι στη παραπάνω διαπίστωση οι Dozois et al. (2009) αντιμετώπισαν τα ΣτΧ ως μηχανισμούς αντιμετώπισης και επικοινωνίας που ενδεχομένως επηρεάζονται από τα ΠΔΣ και επηρεάζουν με τη σειρά τους τα επίπεδα καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Αναφορικά με τις απλές συσχετίσεις η κατηγορία της Αποσύνδεσης και της Ανεπαρκούς Αυτονομίας συνδέονταν αρνητικά με το κοινωνικό, το αυτοεξυψωτικό και θετικά με το αυτοκαταστροφικό χιούμορ, η κατηγορία των Ανεπαρκών Ορίων αρνητικά με το αυτοεξυψωτικό και θετικά με το επιθετικό και το αυτοκαταστροφικό ΣτΧ, ενώ των Υπερβολικών Προτύπων συνδεόταν θετικά με το αυτοκαταστροφικό ΣτΧ. Όλες οι κατηγορίες σχημάτων συνδέονταν θετικά με την εμφάνιση καταθλιπτικής συμπτωματολογίας. Τέλος τα δύο προσαρμοστικά στυλ χιούμορ συνδέονταν αρνητικά με την εμφάνιση καταθλιπτικών συμπτωμάτων, ενώ θετικά με το αυτοκαταστροφικό. Σε ό,τι αφορά τον διαμεσολαβητικό ρόλο των στυλ χιούμορ τα δύο προσαρμοστικά στυλ διαμεσολαβούσαν μερικώς στη σχέση της κατηγορίας της Αποσύνδεσης με τη καταθλιπτική συμπτωματολογία. Αντίστοιχα, η κατηγορία της Ανεπαρκούς Αυτονομίας διαμεσολαβείτο μερικώς από το αυτοεξυψωτικό στυλ, ενώ οι κατηγορίες των Ανεπαρκών Ορίων και Υπερβολικών Προτύπων από τα στυλ του αυτοκαταστροφικού και του αυτοεξυψωτικού χιούμορ.

Όπως φαίνεται από τη παραπάνω μελέτη, απουσιάζει το επιθετικό χιούμορ από τα ευρήματα των διαμεσολαβητικών αναλύσεων μεταξύ των ΠΔΣ και των καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Αυτό φαίνεται να εξηγείται από το γεγονός ότι το επιθετικό χιούμορ συνδέεται με ζητήματα εξωτερίκευσης, ενώ η μεταβλητή της παραπάνω έρευνας αφορούσε ζητήματα εσωτερίκευσης (Dozois et al., 2009· Dozois et al., 2013). Για τον λόγο αυτό οι Dozois et al. (2013), εξέτασαν το κατά πόσο το επιθετικό στυλ διαμεσολαβεί τη σχέση μεταξύ ΠΔΣ και ζητημάτων εξωτερίκευσης όπως η επιθετικότητα, ο θυμός και η εχθρικότητα. Από τη συγκεκριμένη έρευνα βρέθηκαν παρόμοιες απλές συσχετίσεις με την παραπάνω μελέτη (με μόνη διαφορά ότι δεν βρέθηκε στατιστικώς σημαντική σχέση μεταξύ Ανεπαρκών Ορίων και αυτοεξυψωτικού ΣτΧ, ενώ βρέθηκε επιπλέον αρνητική συσχέτιση μεταξύ Υπερβολικών Προτύπων και επιθετικού χιούμορ). Σε ό,τι έχει να κάνει με τα στυλ

χιούμορ και την επιθετικότητα βρέθηκε ότι το επιθετικό ΣτΧ συνδεόταν θετικά με όλες τις υποκατηγορίες της επιθετικότητας (σωματική και λεκτική επιθετικότητα, θυμός, εχθρικήτητα), ενώ το αυτοκαταστροφικό συνδεόταν με την εχθρικήτητα και το συνολικό σκορ επιθετικότητας. Το κοινωνικό στυλ σχετιζόταν θετικά με τη σωματική και λεκτική επιθετικότητα, και τέλος το αυτοεξυψωτικό στυλ συνδεόταν αρνητικά με την υποκλίμακα του θυμού.

Σε ό,τι έχει να κάνει με τα ΠΔΣ και την επιθετικότητα, η κατηγορία των Ανεπαρκών Ορίων σχετιζόταν θετικά με όλες τις υποκλίμακες της επιθετικότητας και με το συνολικό της σκορ. Η Αποσύνδεση συνδεόταν με τη συνολική κλίμακα και όλες τις υποκλίμακες της, εκτός της λεκτικής επιθετικότητας. Η κατηγορία της Ανεπαρκούς Αυτονομίας παρουσίαζε συσχέτιση με τον θυμό, την εχθρικήτητα και τη συνολική κλίμακα, ενώ τα Υπερβολικά Όρια δεν παρουσίασαν συσχέτιση. Σε ό,τι έχει να κάνει με την διαμεσολαβητική ανάλυση το επιθετικό χιούμορ φάνηκε να διαμεσολαβεί μερικώς τη σχέση Ανεπαρκών Ορίων και συνολικής επιθετικότητας. Τόσο το επιθετικό, όσο και το αυτοκαταστροφικό ΣτΧ διαμεσολαβούσαν τη σχέση Ανεπαρκών Ορίων και Εχθρικήτητας. Επιπλέον, το αυτοκαταστροφικό χιούμορ διαμεσολαβούσε τη σχέση μεταξύ των κατηγοριών της Αποσύνδεσης και της Ανεπαρκούς Αυτονομίας με την εχθρικήτητα (Dozois et al., 2013).

Η McCullars (2016), επίσης μελέτησε τον διαμεσολαβητικό ρόλο των στυλ χιούμορ στη σχέση ΠΔΣ και ψυχικής ανθεκτικότητας. Το κοινωνικό και το αυτοεξυψωτικό χιούμορ εμφάνισε αρνητική συσχέτιση με το συνολικό σκορ των ΠΔΣ, ενώ τα δυσπροσαρμοστικά στυλ συνδέονταν θετικά με αυτό. Σε ό,τι αφορά τη διαμεσολαβητική ανάλυση, βρέθηκε ότι και το προσαρμοστικό και το δυσπροσαρμοστικό στυλ διαμεσολαβούσε τη σχέση μεταξύ του συνολικού σκορ των ΠΔΣ και της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Σε σχέση με το φύλο τα ευρήματα που βρέθηκαν στη βιβλιογραφία ήταν κάπως αντικρουόμενα. Σε πληθυσμούς με συμπτώματα ψυχοπαθολογίας, όπως διαταραχές προσωπικότητας ή κατάχρηση ουσιών οι γυναίκες εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα ΠΔΣ (Frías et al., 2017· Shorey, Anderson, & Stuart, 2012· Shorey, Stuart, & Anderson, 2013). Από την άλλη όταν οι έρευνες αφορούσαν γενικό πληθυσμό οι άντρες ήταν αυτοί που εμφάνιζαν υψηλότερα επίπεδα (McCullars, 2016· Πρωτόπαπα, 2018, Ünal, 2012).

Ψυχική Ευεξία και η Σύνδεσή της με τη Ψυχική Υγεία

Ήδη από την αρχαιότητα οι φιλόσοφοι αντιλαμβάνονταν την ευτυχία ως το υψηλότερο αγαθό (Diener, 1984). Από το 1948 ήδη ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας υποστήριξε ότι η ψυχική υγεία αφορά κάτι περισσότερο από την απλή απουσία ψυχικής ασθένειας (στο Gallagher, 2009). Ωστόσο, έπρεπε να περάσουν αρκετές δεκαετίες από την παραπάνω τοποθέτηση για να ασχοληθεί η επιστημονική κοινότητα με την θετική έννοια της ψυχικής ευεξίας (ΨΕ), τη στιγμή που μη θετικές έννοιες διερευνούνταν σε βάθος. Από τη δεκαετία του '70 και μετά ωστόσο έχει αρχίσει να στρέφεται η προσοχή της έρευνας στη μελέτη της ΨΕ, παρέχοντας όλο και περισσότερες πληροφορίες για τα χαρακτηριστικά της (Diener, 1984).

Οι Diener, Lucas, και Oishi (2002) όρισαν την υποκειμενική ψυχική ευεξία ως μία γνωστική και συναισθηματική υποκειμενική αξιολόγηση της ζωής ενός ατόμου. Περιλαμβάνει συναισθηματικές αντιδράσεις σε γεγονότα, αλλά και γνωστική εκτίμηση της αντιλαμβανόμενης ικανοποίησης και πληρότητας. Είναι μία αρκετά ευρεία έννοια που σχετίζεται με υψηλά επίπεδα ευχάριστων συναισθημάτων και ικανοποίησης με τη ζωή, αλλά και χαμηλά επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων. Στη παρούσα έρευνα η έμφαση δόθηκε στη διερεύνηση της γνωστικής πλευράς της υποκειμενικής ΨΕ, την ικανοποίηση από τη ζωή. Οι Shin και Johnson (1978) όρισαν την ικανοποίηση από τη ζωή ως μία σφαιρική αξιολόγηση του ατόμου για την ποιότητα της ζωής του, σύμφωνα με τα προσωπικά του ιδανικά πρότυπα.

Οι Suldo και Huebner (2004) διερεύνησαν τον διαμεσολαβητικό ρόλο της ικανοποίησης με τη ζωή (IZ) ανάμεσα σε στρεσογόνα γεγονότα και ζητήματα ψυχοπαθολογίας. Φάνηκε ότι η IZ συνδεόταν με δυσλειτουργικές συμπεριφορές εσωτερίκευσης και εξωτερίκευσης. Επιπλέον, η μελέτη έδειξε ότι χαμηλή IZ μπορεί να είναι σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας για ζητήματα εξωτερίκευσης. Τέλος, φάνηκε ότι η IZ μπορεί να λειτουργήσει ως προστατευτικός παράγοντας απέναντι στην εμφάνιση προβλημάτων εξωτερίκευσης κατά τη διάρκεια στρεσογόνων γεγονότων. Οι Lasalvia, Ruggeri, και Santolini (2002), βρήκαν ότι χαμηλότερα επίπεδα της σοβαρότητας της ψυχοπαθολογίας συνδέονταν με υψηλότερα επίπεδα αντιλαμβανόμενης ποιότητας ζωής. Παράλληλα, βρέθηκε ότι η ψυχική διαταραχή (κυρίως τα συμπτώματα κατάθλιψης και ο παρανοϊκός ιδεασμός) αποτελεί σημαντικό προβλεπτικό παράγοντα για χαμηλά επίπεδα αντιλαμβανόμενης ποιότητας ζωής, η οποία φαίνεται να εμπεριέχει στον πυρήνα της την έννοια του well being.

Οι Headey, Kelley και Wearing (1993), διερευνώντας τις βασικές συσχετίσεις των βασικών -όπως υποστήριζαν- διαστάσεων της ψυχικής υγείας (Ικανοποίηση από τη Ζωή, Θετική Διάθεση, Άγχος και Κατάθλιψη), βρήκαν ότι υπήρχε πολύ ισχυρή αρνητική σύνδεση μεταξύ της IZ και της κατάθλιψης, υποστηρίζοντας την υπόθεση ότι δεν μπορεί κανείς να είναι ικανοποιημένος με τη ζωή και να έχει κατάθλιψη το ίδιο διάστημα. Μετρίου βαθμού αρνητική συσχέτιση παρουσίασε η IZ με την αγχώδη συμπτωματολογία. Οι Karreman και Vingerhoets (2012) μελέτησαν τη σχέση της ΨΕ με την προσκόλληση και βρήκαν ότι ο ασφαλής τύπος συνδεόταν με υψηλότερα επίπεδα ΨΕ, ενώ ο φοβικός-αποφευκτικός και ο εμμονικός τύπος με χαμηλότερα. Ο απορριπτικός- αποφευκτικός τύπος δεν παρουσίασε συσχέτιση με την ΨΕ.

Σε ό,τι έχει να κάνει με την ψυχική ευεξία και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, φαίνεται επίσης ότι υπάρχει σύνδεση. Οι Hayes και Joseph (2003), μελέτησαν τη συγκεκριμένη σχέση και έδειξαν ότι ο νευρωτισμός είχε αρνητική συσχέτιση με την ΨΕ, ενώ η εξωστρέφεια και η ενσυνειδησία θετική. Αντίστοιχα αποτελέσματα βρήκε και η Tanksale (2015), επισημαίνοντας ότι το συναισθηματικό μέρος της ΨΕ σχετιζόταν περισσότερο με τον νευρωτισμό (αρνητικά) και την εξωστρέφεια (θετικά), ενώ το γνωστικό με την ενσυνειδησία (θετικά). Καμία από τις δύο έρευνες δεν βρήκε σημαντική συσχέτιση της πνευματικής διαθεσιμότητας και της συνεργατικότητας με την ΨΕ. Οι Grant, Langan-Fox και Anglim (2010), επιβεβαίωσαν επίσης εν πολλοίς τα προαναφερθέντα ευρήματα, με τη διαφοροποίηση ότι η ενσυνειδησία έδειξε μεγαλύτερη σύνδεση με τη συναισθηματική πλευρά της ΨΕ, ενώ ο νευρωτισμός με την IZ.

Οι Haslam, Whelan, και Bastian (2009) επίσης έδειξαν αντίστοιχα αποτελέσματα σε ό,τι αφορά τη σχέση ΨΕ και πέντε παραγόντων, προσθέτοντας ωστόσο και τη δεκτικότητα στους παράγοντες που συνδέονται με τη ΨΕ. Μάλιστα, διερεύνησαν και τη διαμεσολαβητική διάσταση των πέντε παραγόντων στη σχέση αξιών και ψυχικής ευεξίας, δείχνοντας ότι η σχέση της αξίας της Παρακίνησης με τη ΨΕ διαμεσολαβείτο πλήρως από την εξωστρέφεια, και μερικώς από τη δεκτικότητα και τον νευρωτισμό. Η δεκτικότητα και η εξωστρέφεια διαμεσολαβούσαν πλήρως στη σχέση του Αυτοπροσδιορισμού με τη ΨΕ. Τέλος, η δεκτικότητα διαμεσολαβούσε πλήρως στη σχέση της Καλοσύνης με τη ΨΕ.

Ως προς το φύλο, η ψυχική ευεξία έχει παρουσιάσει αντικρουόμενα ευρήματα. Αρκετές μελέτες δεν έχουν διαπιστώσει διαφορές μεταξύ των φύλων (Diener & Lucas 1999· Haring, Stock, & Okun, 1984· Thoits, 1992), ενώ μία έρευνα βρήκε ότι οι

άντρες εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα IZ (Lachmann et al., 2018). Από την άλλη, ορισμένες μελέτες έδειξαν ότι έως την ηλικία των 45 ετών οι γυναίκες είναι αυτές που παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα IZ (Inglehart, 2002· Medley, 1980· Spreitzer & Snyder, 1974).

Σύνδεση με Στυλ Χιούμορ και Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα

Έχει γίνει αναφορά και σε προηγούμενα κεφάλαια σχετικά με τη σύνδεση της ψυχικής ευεξίας με τις δύο άλλες μεταβλητές της παρούσας έρευνας. Ιδιαίτερα σε ό,τι έχει να κάνει με τη σύνδεση των στυλ χιούμορ και της ΨΕ, από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση προκύπτουν πολλά δεδομένα που να τη στηρίζουν. Είναι χαρακτηριστικό ότι οι Martin et al. (2003) κατά τη δημιουργία του ερωτηματολογίου τους για τη μέτρηση των στυλ χιούμορ, μελέτησαν τη σχέση αυτών με τη ψυχική ευεξία. Όπως αναμενόταν το κοινωνικό και το αυτοεξυψωτικό χιούμορ συνδέονταν θετικά με υψηλά επίπεδα, ενώ το αντίθετο συνέβαινε με τα δυσπροσαρμοστικά στυλ, το επιθετικό και το αυτοκαταστροφικό. Οι Cann et al. (2010), υποστηρίζουν ότι οι άνθρωποι ενισχύουν την ΨΕ τους χρησιμοποιώντας πιο θετικές διαστάσεις του χιούμορ, όπως το αυτοεξυψωτικό, ως έναν τρόπο αναπλαισίωσης στρεσογόνων καταστάσεων. Οι Kuiper, Grimshaw, Leite, και Kirsh (2004), βρήκαν ότι υψηλότερα επίπεδα κοινωνικού και αυτοεξυψωτικού χιούμορ συνδέονταν με χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης και αγχώδους συμπτωματολογίας, και με υψηλότερα επίπεδα θετικής διάθεσης και αυτοεκτίμησης. Αντίθετα, υψηλότερα επίπεδα αυτοκαταστροφικού χιούμορ συνδέονταν με τα αντίστροφα αποτελέσματα. Επιπλέον, οι Cann και Etzel (2008), βρήκαν ότι υψηλότερα επίπεδα αυτοεξυψωτικού χιούμορ παρουσίαζαν θετική συσχέτιση με υψηλότερα επίπεδα ευτυχίας, ελπίδας και αισιοδοξίας, σε αντίθεση με το αυτοκαταστροφικό, το οποίο εμφάνισε αρνητική συσχέτιση με τις συγκεκριμένες μεταβλητές. Τέλος, σύμφωνα με τους Dyck και Holtzman (2013), άτομα που χρησιμοποιούν συχνότερα τα προσαρμοστικά στυλ χιούμορ βιώνουν υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή και λιγότερα καταθλιπτικά συμπτώματα, ενώ τα αντίθετα αποτελέσματα παρουσίασε η χρήση του αυτοκαταστροφικού χιούμορ.

Σε ό,τι αφορά τα ΠΔΣ τα ερευνητικά δεδομένα που τα συνδέουν ευθέως με τη ψυχική ευεξία είναι κάπως πιο περιορισμένα. Ωστόσο, έχει ήδη φανεί από προηγούμενες αναφορές η σχέση των ΠΔΣ με τα καταθλιπτικά συμπτώματα, την εμφάνιση ψυχοπαθολογίας, με τους πέντε παράγοντες της προσωπικότητας, τα στυλ προσκόλλησης, τα στυλ χιούμορ. Όλες αυτές οι συσχετίσεις υποδηλώνουν ότι υψηλά

επίπεδα ΠΔΣ συνδέονται με χαμηλότερα επίπεδα ΨΕ. Ακόμα και οι λίγες πιο στοχευμένες έρευνες που έχουν εκδοθεί υποστηρίζουν αυτή τη κατεύθυνση. Ο Gök (2012), έδειξε ότι η ικανοποίηση από τη ζωή συνδεόταν αρνητικά και με τις πέντε κατηγορίες σχημάτων, αλλά και με τις κλίμακες εμφάνισης ψυχοπαθολογίας και καταθλιπτικής συμπτωματολογίας. Αντίστοιχα ευρήματα είχε στην έρευνά του και ο Ünal (2012).

Οι Shirvani και Peyvastegar (2011) βρήκαν ότι τα σχήματα συναισθηματική στέρηση, κοινωνική απομόνωση, ελαττωματικότητα/ ντροπή, αποτυχία, εξάρτηση/ ανεπάρκεια, ευαλωτότητα σε βλάβη, υποτακτικότητα, αυτοθυσία, συναισθηματική αναστολή, ανελαστικά πρότυπα και ανεπαρκής αυτοέλεγχος συνδέονταν με χαμηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή. Μάλιστα τα σχήματα Συναισθηματική Στέρηση, Ελαττωματικότητα και Εξάρτηση/ Ανεπάρκεια βρέθηκε ότι μπορούν να προβλέψουν τα επίπεδα ΙΖ. Συσχέτιση των ΠΔΣ και της ποιότητας ζωής βρέθηκε από την έρευνα των Bidadian, Bahramizadeh, και Poursharifi (2011). Συγκεκριμένα, τα σχήματα συναισθηματική στέρηση, ελαττωματικότητα/ ντροπή, αποτυχία, εξάρτηση, υπερβολική εμπλοκή, ανελαστικά πρότυπα, αυτονόητο δικαίωμα και ανεπαρκής αυτοέλεγχος συνδέονταν αρνητικά με τη ποιότητα της ζωής. Τέλος, σύμφωνα με τους Pourzabih, Meschi, και Bahredar (2016), η θεραπεία των σχημάτων αύξησε τα επίπεδα ποιότητας ζωής και ψυχικής ευεξίας γυναικών που είχαν τον ρόλο της κεφαλής του νοικοκυριού στο Ιράν, ενός πληθυσμού αρκετά ευάλωτου.

Η Παρούσα Έρευνα

Σκοπός της Έρευνας. Φαίνεται από τη παρουσίαση των τριών μεταβλητών (Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα, Στυλ Χιούμορ και Ψυχική Ευεξία) ότι αυτές παρουσιάζουν αρκετά κοινά στοιχεία, ενώ η βιβλιογραφική ανασκόπηση φανέρωσε αρκετά σημεία σύνδεσης μεταξύ τους, αλλά και με άλλες σημαντικές για τη ψυχική υγεία έννοιες. Κάτι που φάνηκε να επικρατεί στη μελέτη των ΠΔΣ κυρίως, είναι η εστίαση της επιστημονικής κοινότητας στην σύνδεση τους με αρνητικά φορτισμένες μεταβλητές, όπως η ψυχοπαθολογία και η κατάθλιψη. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να συμβάλει στην όλο και αυξανόμενη βιβλιογραφία σχετικά με τα στυλ χιούμορ και τα πρώιμα δυσλειτουργικά σχήματα εξετάζοντας τα σε σχέση με μία θετικά φορτισμένη μεταβλητή όπως η ψυχική ευεξία, και πιο συγκεκριμένα τη γνωστική διάσταση της, την ικανοποίηση με τη ζωή.

Ερευνητικές Υποθέσεις. Η πρώτη ερευνητική υπόθεση της παρούσας έρευνας, είναι ότι η Ικανοποίηση από τη Ζωή μπορεί να προβλεφθεί από τις κατηγορίες σχημάτων. Η βασική ερευνητική υπόθεση είναι ότι η προαναφερθείσα σχέση διαμεσολαβείται από τα στυλ χιούμορ (Dozois et al., 2009· Dozois et al., 2013· McCullars, 2016). Θα διερευνηθεί επίσης κατά πόσο συμφωνούν οι συνδέσεις που παρουσιάστηκαν στο θεωρητικό μέρος με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας. Πιο συγκεκριμένα, μία ακόμα υπόθεση μας είναι ότι τα υψηλά επίπεδα ΠΔΣ συνδέονται με χαμηλότερα επίπεδα IZ (Gök, 2012· Ünal, 2012) και προσαρμοστικών ΣτΧ (Dozois et al., 2009· Dozois et al., 2013). Επίσης, υποθέτουμε ότι τα δυσπροσαρμοστικά ΣτΧ συνδέονται με χαμηλότερη IZ και αντίστροφα τα προσαρμοστικά με υψηλότερη IZ (Dyck & Holtzman, 2013). Τέλος, μία ακόμα ερευνητική υπόθεση είναι ότι το φύλο σχετίζεται με κάποια στυλ χιούμορ, όπως για παράδειγμα το επιθετικό (Dyck & Holtzman, 2013), κάποιες κατηγορίες σχημάτων, όπως η αποσύνδεση ή τα ανεπαρκή όρια/υπερβολικά πρότυπα, με τους άντρες αναμένεται να εμφανίσουν υψηλότερες βαθμολογίες, ενώ σε σχέση με την IZ οι βαθμολογίες τους αναμένονται μικρότερες (Ünal, 2012).

Μέθοδος

Δείγμα

Στη παρούσα έρευνα συμμετείχαν συνολικά 160 άτομα, εκ των οποίων οι 93 ήταν γυναίκες (58,1%) και οι 67 άντρες (41,9%). Ο μέσος όρος ηλικίας βρισκόταν στα 24,3 χρόνια και κυμαινόταν μεταξύ 18 και 36 ετών. Οι 158 είχαν ελληνική εθνικότητα, ενώ ένας συμμετέχων* είχε γερμανική και ένας πολωνική εθνικότητα. Το 40,6% του δείγματος αποτελούταν από φοιτητές ψυχολογίας, το 14,4% προερχόταν από πολυτεχνικές σχολές, το 11,9% από θεωρητικές, ενώ το 10,6% από σχολές οικονομικών επιστημών. Το 8,1% προερχόταν από σχολές τεχνολογικών επιστημών, το 6,9% από σχολές επιστημών υγείας, το 5% από σχολή γεωγραφίας, ενώ τέσσερα άτομα δεν προσδιόρισαν τη σχολή φοίτησής τους.

Η πλειοψηφία του δείγματος (67,7%) φοιτούσε σε κάποια σχολή της Αθήνας, με το 29,1% να προέρχεται από το Πανεπιστήμιο Αθηνών, το 12% από το Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο και το 10,1% από το Πάντειο Πανεπιστήμιο. Από τη Κρήτη προερχόταν το 24,7% των φοιτητών του δείγματος, με το 23,4% να φοιτά στο Πανεπιστήμιο Κρήτης. Το 5% του δείγματος απαρτιζόταν από φοιτητές σχολών της Θεσσαλονίκης, το 2,5% προερχόταν από άλλες πόλεις, ενώ το 1,3% δεν έδωσε στοιχεία. Σε προπτυχιακό επίπεδο βρίσκονταν 114 συμμετέχοντες, 40 σε μεταπτυχιακό, ενώ έξι άτομα πραγματοποιούσαν το διδακτορικό τους. Το 43,8% του δείγματος βρισκόταν μεταξύ πρώτου και τρίτου έτους, ενώ το 57,2% από το τέταρτο έτος και έπειτα.

Σε ό,τι αφορά την οικογενειακή κατάσταση του δείγματος, το 58,2% ήταν άγαμο, το 38% βρισκόταν σε σχέση και το 3,8% ήταν έγγαμο. Από το συνολικό δείγμα μόνο τέσσερις συμμετέχοντες είχαν παιδιά, τρεις εκ των οποίων είχαν από ένα, ενώ ένας συμμετέχων είχε τρία παιδιά. Το 53,1% είχε από έναν αδερφό/ή, το 22,5% από δύο αδέρφια, το 13,8 δεν είχε αδέρφια, ενώ το υπόλοιπο 10,6% είχε από τρία έως έξι αδέρφια. Το 34,6% ανέφερε εισόδημα έως 350€, το 34% από 351-700€, ενώ το 31,45% από 701€ και πάνω. Αυτό το εισόδημα προερχόταν σε ποσοστό 41,2% από γονείς και συγγενείς, ενώ το 27,2% από προσωπική εργασία. Το 2,5% προερχόταν από άλλη πηγή (υποτροφία, επίδομα ΟΑΕΔ), ενώ το 28,1% από συνδυασμό των παραπάνω πηγών.

Το 50,6% του δείγματος προερχόταν από πόλεις με έως 80.000 κατοίκους, ενώ το 49,4% από μεγάλες πόλεις 80.000 κατοίκων και πάνω, ενώ το 40,9% διέμενε σε πόλεις έως 250.000 κατοίκων, με το 59,1% να μένει σε μεγαλουπόλεις άνω των 250.000 κατοίκων. Σε ό,τι αφορά το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα, το 49% δήλωσε

* Το αρσενικό γένος χρησιμοποιείται καταχρηστικά στο εξής.

ότι η εκπαίδευση του πατέρα τους σταμάτησε από το Δημοτικό έως το Λύκειο, ενώ για το 51% το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα βρισκόταν μεταξύ απόφοιτου Ανώτερης/Ανώτατης σχολής και κατόχου Μεταπτυχιακού ή Διδακτορικού τίτλου. Τέλος, για το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας τα αντίστοιχα ποσοστά ήταν 50,3% και 49,7%.

Εργαλεία

Για τη συλλογή των δεδομένων της έρευνας χορηγήθηκαν τέσσερα ερωτηματολόγια, ένα για κάθε μία από τις μεταβλητές (Στυλ Χιούμορ, Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα και Ψυχική Ευεξία) και ένα ερωτηματολόγιο δημογραφικών στοιχείων. Παρουσιάζονται αναλυτικά παρακάτω.

Ερωτηματολόγιο Στυλ Χιούμορ (Humour Styles Questionnaire, HSQ· Martin et al., 2003). Αναφέρθηκε και προηγουμένως η απουσία ενός αξιόπιστου εργαλείου για τη μέτρηση του χιούμορ και τη συσχέτιση του με άλλες μεταβλητές (Edwards & Martin, 2014, Martin, 2001). Το HSQ προσπάθησε να καλύψει αυτό το κενό, αξιολογώντας τόσο τη διαπροσωπική όσο και την ενδοψυχική διάσταση του χιούμορ, αλλά και την προσαρμοστική και την δυνητικά επιβλαβή πλευρά του. Με αυτόν τον τρόπο επιχείρησε να καταστήσει την έννοια του χιούμορ πιο σχετική με άλλες έννοιες ψυχικής υγείας, όπως η ψυχική ευεξία (Edwards & Martin, 2014· Martin, 2003· Martin et al., 2003).

Το HSQ είναι ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς που αποτελείται από 32 ερωτήματα και είναι σχεδιασμένο ώστε να μετράει τα τέσσερα διαφορετικά στυλ χιούμορ (Martin et al., 2003). Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε μία επταβάθμια κλίμακα τύπου Likert, δηλώνοντας το κατά πόσο συμφωνούν με δηλώσεις όπως: «Γελάω και αστειεύομαι συχνά με τους φίλους μου» (Κοινωνικό Στυλ), «Η χιουμοριστική μου άποψη για τη ζωή με διαφυλάσσει από την υπερβολική αναστάτωση ή την κατάθλιψη σχετικά με τα γεγονότα». (Αυτόεξυψωτικό Στυλ), «Αν δεν μου αρέσει κάποιος/α συχνά χρησιμοποιώ το χιούμορ ή το πείραγμα για να τον/την μειώσω» (Επιθετικό Στυλ), ή «Επιτρέποντας στους άλλους να γελούν μαζί μου είναι ο τρόπος μου για να κρατήσω τους φίλους και την οικογένειά μου σε καλή διάθεση» (Αυτοκαταστροφικό Στυλ.)

Οι ερευνητικές προσπάθειες γύρω από το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο έχουν δείξει ότι έχει την επιθυμητή κατασκευαστική εγκυρότητα, αλλά και υψηλές συσχετίσεις με άλλα ερωτηματολόγια μέτρησης χιούμορ και άλλες μεταβλητές όπως η ψυχική ευεξία, η διάθεση ή οι κοινωνικές σχέσεις, με τα προσαρμοστικά στυλ να έχουν

θετική συσχέτιση με τη ψυχική υγεία και ευεξία, ενώ τα δυσπροσαρμοστικά αρνητική συσχέτιση (Martin, 2010· Martin et al., 2003). Για τη συγκεκριμένη έρευνα, στο HSQ πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις αξιοπιστίας και Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων. Οι δείκτες Cronbach alpha έδειξαν υψηλά επίπεδα εσωτερικής συνέπειας, όπως φαίνεται στον Πίνακα 3, ενώ το CFI βρέθηκε χαμηλότερο του αποδεκτού -σύμφωνα με τους Hu και Bentler (1999)- ορίου (CFI = .77), όπως και το TLI (= .76) (Hooper, Coughlan, & Mullen, 2008). Ωστόσο, ο δείκτης RMSEA βρέθηκε εντός των αποδεκτών ορίων (RMSEA= .07).

Πίνακας 3

Έλεγχος εσωτερικής συνέπειας για τα τέσσερα στυλ χιούμορ

Στυλ Χιούμορ	Κοινωνικό	Αυτοεξυψωτικό	Επιθετικό	Αυτοκαταστροφικό
Cronbach's alpha	.777	.801	.736	.809

Ερωτηματολόγιο Σχημάτων (Young Schema Questionnaire Short Form 3, YSQ-S3· Young, 2005). Η κλίμακα έχει ως στόχο τη αξιολόγηση των 18 σχημάτων, στα οποία έγινε αναφορά σε προηγούμενο κεφάλαιο. Αποτελείται από 90 ερωτήματα αυτοαναφοράς, από πέντε για κάθε ένα από τα σχήματα (Young, 2005). Οι συμμετέχοντες έδωσαν σε μία εξαβάθμια κλίμακα τύπου Likert τις απαντήσεις τους σε δηλώσεις όπως: «Δεν ανήκω κάπου. Δεν μπορώ να ενταχθώ» (Αποσύνδεση/Απόρριψη), «Δεν μπορώ να ξεφύγω από την αίσθηση ότι κάτι κακό πρόκειται να συμβεί» (Ανεπαρκής Αυτονομία/Απόδοση), «Στις σχέσεις αφήνω τον άλλο να έχει το πάνω χέρι» (Προσανατολισμός στους Άλλους), «Νιώθω αμηχανία να εκφράσω τα συναισθήματά μου σε άλλους» (Υπερεπαγρύπνηση και Αναστολή), «Σπανίως καταφέρνω να μείνω πιστός/ή στις αποφάσεις μου» (Ανεπαρκή Όρια).

Η έρευνα γύρω από το YSQ έχει δείξει υψηλή συγκλίνουσα εγκυρότητα με άλλα ερωτηματολόγια ψυχοπαθολογίας, ενώ οι παραγοντικές αναλύσεις έχουν επιβεβαιώσει σε μεγάλο βαθμό τις πέντε κατηγορίες που προτείνονται από τη θεωρία των σχημάτων (Young και συν., 2008). Έχει μεταφραστεί σε πολλές γλώσσες, ενώ στα ελληνικά πραγματοποιήθηκε η μετάφραση και η στάθμιση της κλίμακας από τους Malogiannis et al. (2018). Η εσωτερική συνοχή της μεταφρασμένης κλίμακας βρισκόταν εντός των αποδεκτών ορίων (Cronbach's alpha από 0,71 έως 0,93), ενώ και η διακριτική εγκυρότητα βρισκόταν σε ικανοποιητικά επίπεδα. Επιπλέον, κάποια σχήματα βρέθηκε ότι μπορούν να λειτουργήσουν προβλεπτικά για προβλήματα άγχους

και κατάθλιψης. Συνολικά η ελληνική έκδοση του YSQ-S3 έδειξε καλή αξιοπιστία και εγκυρότητα (Malogiannis et al., 2018). Για τη παρούσα μελέτη πραγματοποιήθηκε έλεγχος της εσωτερικής αξιοπιστίας για τα 18 σχήματα και τις 5 κατηγορίες. Για τα σχήματα οι τιμές για τα 16 από τα 18 ήταν εντός των αποδεκτών ορίων (Cronbach's alpha από .73 έως .90), ενώ για το σχήμα Ανελαστικά Πρότυπα/ Υπερεπικριτικότητα η τιμή ήταν οριακά αποδεκτή ($\alpha = .69$), ενώ για το σχήμα Αυτονόητο Δικαίωμα/ Μεγαλομανία η τιμή ($\alpha = .63$) βρισκόταν σε μη αποδεκτά επίπεδα. Σε ό,τι αφορά τις τιμές για τις κατηγορίες σχημάτων, αυτές φαίνονται στον πίνακα 4.

Πίνακας 4

Έλεγχος εσωτερικής συνέπειας για τις πέντε κατηγορίες σχημάτων

Κατηγορία Σχημάτων	Αποσύνδεση/ Απόρριψη	Ανεπαρκής Αυτονομία	Προσανατολισμός στους Άλλους	Ανεπαρκή Όρια	Υπερεπαγρύπνηση/ Αναστολή
Cronbach's alpha	.931	.910	.842	.733	.886

Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή (Satisfaction With Life Scale, SWLS· Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Το τρίτο εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε για την παρούσα μελέτη αφορούσε τη ψυχική ευεξία, και συγκεκριμένα την γνωστική διάστασή της, την ικανοποίηση από τη ζωή. Αποτελείται από 5 προτάσεις, όπου οι συμμετέχοντες απαντάνε σε επταβάθμια κλίμακα τύπου Likert σε δηλώσεις όπως: «Οι συνθήκες της ζωής μου είναι εξαιρετικές», «Αν μπορούσα να ξαναζήσω τη ζωή μου, δεν θα άλλαζα τίποτα» (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985).

Η SWLS φαίνεται πως είναι μία έγκυρη και αξιόπιστη κλίμακα, κατάλληλη για χορήγηση σε ένα ευρύ φάσμα ηλικιών και πληθυσμών. Παρά τη πολύ μικρή του έκταση, προσφέρει υψηλά επίπεδα προβλεπτικής εγκυρότητας, σε σχέση με μεγαλύτερα αντίστοιχα ερωτηματολόγια (Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, 1991). Στον ελληνικό πληθυσμό η κλίμακα εμφάνισε ικανοποιητική εσωτερική αξιοπιστία, ενώ η παραγοντική ανάλυση επιβεβαίωσε το μονοπαραγοντικό μοντέλο του ερωτηματολογίου (Lyra et al., 2013). Συνολικά, βρέθηκε ότι είναι ένα εργαλείο έγκυρο και αξιόπιστο, με καλή εννοιολογική και διακριτική αξιοπιστία, αλλά και ότι τα αποτελέσματα αυτά ήταν παρόμοια με τις αντίστοιχες έρευνες άλλων χωρών (Galanakis, Lakioti, Pezirkianidis, Karakasidou, & Stalikas, 2017). Για τη παρούσα έρευνα έγινε έλεγχος της εσωτερικής αξιοπιστίας και η τιμή βρέθηκε εντός των αποδεκτών ορίων ($\alpha = .89$)

Ερωτηματολόγιο Δημογραφικών Στοιχείων. Για τις ανάγκες της έρευνας δημιουργήσαμε και ένα ερωτηματολόγιο για τη συλλογή των δημογραφικών στοιχείων του δείγματος, βασιζόμενοι στη σχετική βιβλιογραφία (Martin et al., 2003· Ünal, 2012· Young et al., 2003). Οι συμμετέχοντες απάντησαν σε ερωτήσεις σχετικά με το φύλο την ηλικία, την εκπαίδευσή τους, αλλά και κάποια οικογενειακά και οικονομικά δεδομένα τους. Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο παρατίθεται στο παράρτημα.

Διαδικασία

Η παρούσα μελέτη πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της εκπόνησης διπλωματικής εργασίας για τη λήψη μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών, από το ΔΠΜΣ «Συμβουλευτική Ψυχολογία και Συμβουλευτική στην Εκπαίδευση, την Υγεία και την Εργασία», υπό την εποπτεία του αναπληρωτή καθηγητή Συμβουλευτικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης, Θεόδωρου Γιοβαζολιά.

Τα ερωτηματολόγια διαμοιράστηκαν τόσο σε ηλεκτρονική (σε 100 συμμετέχοντες), όσο και σε έντυπη μορφή (σε 75 συμμετέχοντες). Η έρευνα αφορούσε τον φοιτητικό πληθυσμό. Η δια ζώσης συμπλήρωση πραγματοποιήθηκε παρουσία του ερευνητή, κατόπιν συνεννόησης με τους διδάσκοντες, στους χώρους του Παντείου Πανεπιστημίου και του ΕΚΠΑ, ενώ τα ηλεκτρονικά ερωτηματολόγια αναρτήθηκαν σε ομάδες διαφόρων σχολών σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Μαζί με το πακέτο των ερωτηματολογίων δινόταν στους συμμετέχοντες και ένα έντυπο πληροφόρησης για τους σκοπούς της έρευνας και τα δεοντολογικά ζητήματα (παρατίθεται στο παράρτημα). Ο χρόνος συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων ήταν περίπου 15 λεπτά, ενώ η διαδικασία συλλογής δεδομένων πραγματοποιήθηκε μεταξύ Μαΐου και Ιουνίου 2019.

Αφού ολοκληρώθηκε η συλλογή, πραγματοποιήθηκε η πρώτη ανάλυση των δεδομένων για να ελεγχθεί η καταλληλότητα τους (δηλωμένη συγκατάθεση, φοιτητική ιδιότητα, ελλείπουσες τιμές, ακραίες τιμές). Αφού απομακρύνθηκαν 15 ερωτηματολόγια που δεν πληρούσαν τις προϋποθέσεις, καθορίζοντας τον τελικό αριθμό των συμμετεχόντων στους 160, έγιναν οι αναλύσεις κανονικότητας της κατανομής, της εσωτερικής αξιοπιστίας, αλλά και η επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων για το HSQ. Για την τελευταία ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα Jamovi (The jamovi project, 2019), ενώ η διαμεσολαβητική ανάλυση πραγματοποιήθηκε με το πρόγραμμα PROCESS του Hayes (2018). Οι υπόλοιπες αναλύσεις (περιγραφικά στοιχεία, Independent sample t-test, Pearson's correlation, μη παραμετρικές αναλύσεις, αναλύσεις πολλαπλής παλινδρόμησης) πραγματοποιήθηκαν με το στατιστικό πρόγραμμα IBM SPSS Statistics v.25.

Αποτελέσματα

Η παρούσα μελέτη έχει ως στόχο τη διερεύνηση του διαμεσολαβητικού ρόλου των στυλ χιούμορ στη σχέση μεταξύ ΠΔΣ και ψυχικής ευεξίας. Για τους σκοπούς της έρευνας πραγματοποιήθηκαν ορισμένες αναλύσεις, οι οποίες περιγράφονται στη συνέχεια.

Περιγραφικοί Δείκτες και Έλεγχος Κανονικότητας

Μετά τις πρώιμες αναλύσεις που περιγράφηκαν παραπάνω (δείκτες εσωτερικής συνέπειας, επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση), ακολούθησε η ανάλυση των βασικών περιγραφικών δεικτών και οι έλεγχοι της κανονικότητας των κατανομών. Στον πίνακα 5 φαίνονται οι δείκτες για τους υπό μελέτη παράγοντες.

Πίνακας 5

Περιγραφικοί στατιστικοί δείκτες για τους παράγοντες της έρευνας.

Μεταβλητή	<i>N</i>	<i>M.O.</i>	<i>T.A.</i>	<i>Sk</i> ¹	<i>Ku</i> ²
Αποσύνδεση/ Απόρριψη	160	58,93	21,72	0,92	0,41
Ανεπαρκής Αυτονομία/ Επίδοση	160	37,97	15,76	1,43	2,67
Προσανατολισμός στους Άλλους	160	43,89	11,54	0,27	-0,36
Υπερεπαγρύπνηση/ Αναστολή	160	62,06	16,99	0,24	-0,37
Ανεπαρκή όρια	160	29,80	7,92	0,28	-0,29
Προσαρμοστικό Στυλ	160	82,03	13,02	-0,22	-0,09
Δυσπροσαρμοστικό Στυλ	160	55,90	13,97	0,31	0,22
Κοινωνικό Χ.	160	46,67	6,15	-1,04	1,71
Αυτοεξυψωτικό Χ.	160	35,36	8,63	0,11	-0,73
Επιθετικό Χ.	160	26,64	8,01	0,64	0,76
Αυτοκαταστροφικό Χ.	160	29,26	9,19	<-0,01	-0,66
Ικανοποίηση από τη Ζωή	160	22,30	6,30	-0,52	-0,56

Σημ.: *N*= αριθμός συμμετεχόντων, *M.O.*= μέσος όρος, *T.A.*= τυπική απόκλιση, *Sk*= λοξότητα, *Ku*= κύρτωση.

Τυπικό σφάλμα: 1= 0.19, 2=0.38. Με έντονα γράμματα οι κατανομές που βρέθηκαν τυπικές.

Βασικές Συσχετίσεις

Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκαν οι αναλύσεις συσχέτισης και οι συγκρίσεις των μέσων όρων, ώστε να βρεθούν οι μεταβλητές που παρουσιάζουν σύνδεση μεταξύ τους. Σε αρχικό επίπεδο τα τέσσερα στυλ χιούμορ, οι δύο παράγοντες των στυλ χιούμορ,

οι πέντε κατηγορίες σχημάτων (ΚΣ), η ικανοποίηση από τη ζωή, εξετάστηκαν για συσχετίσεις, με το στατιστικό κριτήριο Pearson r. Παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 6.

Πίνακας 6

Συσχέτιση των βασικών μεταβλητών της έρευνας.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.Κοινωνικό Χ	-	.510***	.252**	.112	.828***	.217**	-.274***	-.228**	-.043	-.176*	-.289***	.143
2.Αυτοεξυψωτικό Χ		-	.139	.015	.901***	.095	-.283***	-.270**	-.154	-.214**	-.289***	.333***
3.Επιθετικό Χ			-	.315**	.218**	.777***	.095	.067	.286**	.048	.167*	-.109
4.Αυτοκαταστροφικό Χ				-	.058	.839***	.329***	.321***	.422***	.466***	.347***	-.322***
5.Προσαρμοστικό Χ					-	.166*	-.327***	-.301***	-.131	-.238**	-.329***	.302***
6.Δυσπροσαρμοστικό Χ						-	.269**	.244**	.442***	.332***	.320***	-.270**
7.Αποσύνδεση/Απόρριψη							-	.675***	.484***	.660***	.683***	-.476***
8.Ανεπαρκής Αυτονομία								-	.403***	.705***	.617***	-.391***
9.Ανεπαρκή Όρια									-	.554***	.399***	-.392***
10.Προσανατολ. στους Άλλους										-	.634***	-.308**
11.Υπερεπαγρύπνηση και αναστολή											-	-.410***
12.Ικανοποίηση από τη Ζωή												-

Σημ.: Η συσχέτιση είναι σημαντική με επίπεδο σημαντικότητας: * = $p < .05$, ** = $p < .01$, *** = $p < .001$

Φαίνεται από τον παραπάνω πίνακα ότι οι περισσότερες μεταβλητές εμφανίζουν συσχέτιση μεταξύ τους, ενώ σε μεγάλο βαθμό επιβεβαιώνονται τα στοιχεία που βρέθηκαν κατά την επισκόπηση της βιβλιογραφίας. Συγκεκριμένα, τα προσαρμοστικά στυλ χιούμορ εμφάνισαν αρνητική συσχέτιση με όλες τις ΚΣ, εκτός των ανεπαρκών ορίων. Οι παράγοντες Προσαρμοστικό και Δυσπροσαρμοστικό ΣτΧ εμφάνισαν επίσης θετική συσχέτιση μεταξύ τους.

Η κατηγορία σχημάτων Υπερεπαγρύπνηση και Αναστολή εμφάνισε συσχέτιση με όλες τις υπόλοιπες μεταβλητές, αρνητική με τα δύο προσαρμοστικά στυλ χιούμορ, τον παράγοντά τους και την Ικανοποίηση από τη Ζωή, ενώ θετική με τα δυσπροσαρμοστικά στυλ χιούμορ και τις υπόλοιπες ΚΣ. Επιπλέον, οι κατηγορίες σχημάτων παρουσίασαν θετικές συσχετίσεις μεταξύ τους. Τέλος, η ΙΖ φάνηκε ότι συσχετίζεται με όλες τις μεταβλητές της έρευνας εκτός των δύο διαπροσωπικών στυλ χιούμορ, του κοινωνικού και επιθετικού ΣτΧ. Η συσχέτιση της με τις υπόλοιπες μεταβλητές ήταν αρνητική, με εξαίρεση τη σχέση του με το αυτοεξυψωτικό και το Προσαρμοστικό ΣτΧ.

Αναλύσεις συσχέτισης πραγματοποιήθηκαν και μεταξύ των 18 ΠΔΣ και των στυλ χιούμορ και της Ικανοποίησης από τη Ζωή. Από αυτές φάνηκε ότι το Δυσπροσαρμοστικό ΣτΧ εμφάνισε στατιστικώς σημαντική θετική συσχέτιση με καθένα από τα 18 σχήματα. Το Προσαρμοστικό ΣτΧ από την άλλη είχε σημαντική αρνητική συσχέτιση με όλα τα ΠΔΣ εκτός από την αναζήτηση επιδοκimasίας/αναγνώρισης και της μεγαλομανίας.

Το κοινωνικό χιούμορ σχετιζόταν στατιστικώς σημαντικά με 12 από τα 18 ΠΔΣ αρνητικά, εκτός των σχημάτων μεγαλομανία, ανεπαρκής αυτοέλεγχος, αποτυχία, εξάρτηση/ανεπάρκεια, ευαλωτότητα σε βλάβη/ασθένεια και ανελαστικά πρότυπα. Ενδιαφέρον παρουσίασε η συσχέτισή του με το σχήμα της αναζήτησης επιδοκimasίας σχετιζόταν θετικά [$r = .048$, $p = .027$]. Το αυτοεξυψωτικό ΣτΧ δεν παρουσίασε συσχέτιση μόνο με τα ΠΔΣ κοινωνική απομόνωση/αποξένωση, αναζήτηση επιδοκimasίας και μεγαλομανία.

Το επιθετικό στυλ χιούμορ εμφάνισε θετική στατιστικώς σημαντική συσχέτιση μόνο με τα σχήματα εξάρτηση/ανεπάρκεια [$r = .174$, $p = .028$], μεγαλομανία [$r = .251$, $p = .001$] και ανεπαρκής αυτοέλεγχος [$r = .227$, $p = .004$]. Από την άλλη το αυτοκαταστροφικό ΣτΧ εμφάνισε στατιστικώς σημαντική συσχέτιση με όλα τα ΠΔΣ εκτός από την αναζήτηση επιδοκimasίας και τη μεγαλομανία. Τέλος η Ικανοποίηση από τη Ζωή συσχετίστηκε σημαντικά με όλα τα ΠΔΣ αρνητικά, εκτός της αυτοθυσίας και των ανελαστικών προτύπων με τα οποία δεν παρουσίασε στατιστικώς σημαντική συσχέτιση.

Η επίδραση του φύλου ελέγχθηκε και με t-test ή το αντίστοιχο μη παραμετρικό του κριτήριο, το Mann–Whitney U test, για τις μεταβλητές που παρουσίασαν μη τυπική κατανομή (επισημαίνονται με «*» στον πίνακα 7), βρίσκοντας ανάλογα αποτελέσματα με το Pearson r. Τα στατιστικώς σημαντικά αποτελέσματα των κριτηρίων φαίνονται στον πίνακα 7. Όπως φαίνεται ισχυρή συσχέτιση παρατηρήθηκε μεταξύ φύλου και αυτοκαταστροφικού και Δυσπροσαρμοστικού στυλ χιούμορ, με το μέγεθος επίδρασης να κρίνεται μεγάλο (Cohen, 1988), με τους άντρες να παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα στα συγκεκριμένα στυλ. Στατιστικώς σημαντικές βρέθηκαν και οι συγκρίσεις του φύλου με τις κατηγορίες σχημάτων Αποσύνδεση/Απόρριψη και Ανεπαρκή Όρια, με τους άντρες να εμφανίζουν και πάλι υψηλότερα επίπεδα στις συγκεκριμένες κατηγορίες, αλλά και με την Ικανοποίηση από τη Ζωή, όπου οι γυναίκες εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα. Ωστόσο, για τις συγκεκριμένες μετρήσεις το μέγεθος επίδρασης

φάνηκε χαμηλό (Cohen, 1988· Pierce, Block, & Aguinis, 2004). Οι συγκρίσεις του φύλου με τις υπόλοιπες μεταβλητές της μελέτης (Ανεπαρκής Αυτονομία/ Επίδοση, Προσανατολισμός στους Άλλους, Υπερεπαγρύπνηση/ Αναστολή, Προσαρμοστικό, Κοινωνικό, Αυτοεξυψωτικό, Επιθετικό στυλ Χιούμορ) βρέθηκαν στατιστικώς μη σημαντικές.

Πίνακας 7

Η επίδραση του φύλου στις μεταβλητές της έρευνας

Μεταβλητή	Φ	N	M.O.	T.A.	t/Z*	M.E.	p	d/η ² *
Αποσύνδεση/ Απόρριψη*	A	67	62,61	19,89	-2,45	158	.014	.004
	Γ	93	55,21	19,73				
Ανεπαρκή Όρια	A	67	33,21	8,09	5,00	158	<.001	.007
	Γ	93	27,40	6,58				
Αυτοκαταστροφικό ΣτΧ	A	67	32,46	9,18	3,88	158	<.001	.941
	Γ	93	26,98	8,55				
Δυσπροσαρμοστικό ΣτΧ	A	67	60,58	14,46	3,71	158	<.001	.592
	Γ	93	52,57	12,72				
Ικανοποίηση από τη Ζωή*	A	67	20,57	6,25	-2,98	158	.003	.053
	Γ	93	23,56	5,96				

Σημ.: Φ= φύλο, A= Άνδρες, Γ= Γυναίκες, N= αριθμός συμμετεχόντων, M.O.= μέσος όρος, T.A.= τυπική απόκλιση, t= t τιμές, Z= Z τιμές, df= βαθμοί ελευθερίας, p= επίπεδο σημαντικότητας, d/η²= μέγεθος επίδρασης. Οι μεταβλητές με «*» ελέγχθηκαν με το Mann–Whitney U.

Αναλύσεις Πολλαπλής Παλινδρόμησης

Καθώς οι παραπάνω αναλύσεις δεν προσφέρουν πληροφορίες για τις προβλεπτικές ιδιότητες των μεταβλητών, πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις πολλαπλής παλινδρόμησης ώστε να βγουν κάποια αρχικά συμπεράσματα, προτού περάσουμε στις αναλύσεις διαμεσολάβησης. Μελετήθηκε (με τη μέθοδο forward) η επίδραση των προβλεπτικών μεταβλητών (ο συνδυασμός της κάθε Κατηγορίας Σχημάτων με το καθένα από τα στυλ χιούμορ) ως προς τη μεταβλητή κριτήριο Ικανοποίηση από τη Ζωή.

Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικώς σημαντικές παλινδρομήσεις ως προς την Ικανοποίηση από τη Ζωή για τους συνδυασμούς καθεμιάς από τις πέντε κατηγορίες σχημάτων με τους παράγοντες (Προσαρμοστικό και Δυσπροσαρμοστικό) των στυλ χιούμορ και τα ενδοψυχικά στυλ χιούμορ (αυτοεξυψωτικό και αυτοκαταστροφικό),

εκτός από τον συνδυασμό ΚΣ-Ανεπαρκή Όρια και Δυσπροσαρμοστικού στυλ. Πιο αναλυτικά παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της παλινδρόμησης στον πίνακα 8.

Πίνακας 8

Αναλύσεις πολλαπλής παλινδρόμησης μεταξύ των κατηγοριών σχημάτων και των προσαρμοστικών στυλ χιούμορ ως προς την ικανοποίηση από τη ζωή

Προβλεπτικές Μεταβλητές		R^2	$F (2, 157)$	p
Αποσύνδεση/Απόρριψη		.25	26,24	<.001
Ανεπαρκής Αυτονομία	Προσαρμοστικό Στυλ Χιούμορ	.19	18,45	<.001
Ανεπαρκή Όρια		.22	21,82	<.001
Προσανατολισμός στους Άλλους		.15	13,87	<.001
Υπερεπαγρύπνηση και Αναστολή		.20	19,52	<.001
Αποσύνδεση/Απόρριψη		.27	28,97	<.001
Ανεπαρκής Αυτονομία	Αυτοεξυψωτικό Στυλ Χιούμορ	.21	20,75	<.001
Ανεπαρκή Όρια		.23	23,45	<.001
Προσανατολισμός στους Άλλους		.17	16,04	<.001
Υπερεπαγρύπνηση και Αναστολή		.22	21,93	<.001
Αποσύνδεση/Απόρριψη		.25	25,94	<.001
Ανεπαρκής Αυτονομία	Δυσπροσαρμοστικό Στυλ Χιούμορ	.19	17,90	<.001
Προσανατολισμός στους Άλλους		.13	11,37	<.001
Υπερεπαγρύπνηση και Αναστολή		.19	18,37	<.001
Αποσύνδεση/Απόρριψη		.26	27,17	<.001
Ανεπαρκής Αυτονομία	Αυτοκαταστροφικό Στυλ Χιούμορ	.20	19,13	<.001
Ανεπαρκή Όρια		.18	17,64	<.001
Προσανατολισμός στους Άλλους		.14	12,29	<.001
Υπερεπαγρύπνηση και Αναστολή		.21	20,20	<.001

Όπως φαίνεται από τα παραπάνω αποτελέσματα, η ΚΣ Αποσύνδεση σε συνδυασμό με το κάθε ΣτΧ εξηγούσε το μεγαλύτερο ποσοστό της διακύμανσης της ΙΖ. Συγκεκριμένα σε συνδυασμό με το Προσαρμοστικό ΣτΧ εξηγούσε το 25%, σε συνδυασμό με το Αυτοεξυψωτικό το 27%, με το Δυσπροσαρμοστικό 25%, και με το αυτοκαταστροφικό σε ποσοστό 26%. Ο μοναδικός συνδυασμός ΚΣ και των συγκεκριμένων στυλ χιούμορ που δεν έβγαλε στατιστικώς σημαντικά αποτελέσματα ήταν αυτός των Ανεπαρκών Ορίων και του Δυσπροσαρμοστικού στυλ [$\beta = -.12$, $t(158) = -1,48$, $p = .141$].

Τα διαπροσωπικά στυλ χιούμορ δεν εμφάνισαν στατιστικώς σημαντικά αποτελέσματα σε κανέναν συνδυασμό τους με τις Κατηγορίες Σχημάτων. Οι μη

στατιστικώς τιμές του κοινωνικού και του επιθετικού ΣτΧ σε συνδυασμό με τις πέντε ΚΣ ως προβλεπτικές μεταβλητές της ΙΖ παρουσιάζονται στον πίνακα 9.

Πίνακας 9

Αναλύσεις πολλαπλής παλινδρόμησης μεταξύ των διαπροσωπικών στυλ χιούμορ και των κατηγοριών σχημάτων ως προς την ικανοποίηση από τη ζωή

Προβλεπτικές Μεταβλητές		B	SE B	β	t (158)	p
Αποσύνδεση/Απόρριψη		.01	.08	.01	.18	.853
Ανεπαρκής Αυτονομία	Κοινωνικό	.06	.08	.06	.76	.451
Ανεπαρκή Όρια	Στυλ	.13	.08	.13	1,74	.084
Προσανατολισμός στους Άλλους	Χιούμορ	.10	.08	.09	1,19	.234
Υπερεπαγρύπνηση και Αναστολή		.03	.08	.03	.35	.726
Αποσύνδεση/Απόρριψη		-.05	.06	-.06	-.91	.363
Ανεπαρκής Αυτονομία	Επιθετικό	-.07	.06	-.08	-1,13	.261
Ανεπαρκή Όρια	Στυλ	-.00	.06	-.00	-.05	.961
Προσανατολισμός στους Άλλους	Χιούμορ	-.08	.06	-.09	-1,24	.215
Υπερεπαγρύπνηση και Αναστολή		-.03	.06	-.04	-.56	.576

Αναλύσεις Διαμεσολάβησης

Οι αναλύσεις πολλαπλής παλινδρόμησης που παρουσιάστηκαν παραπάνω έδειξαν τη στατιστικώς σημαντική προβλεπτική ισχύ των προβλεπτικών μεταβλητών ως προς την Ικανοποίηση από τη Ζωή. Ωστόσο με βάση τις παραπάνω αναλύσεις δεν μπορούμε να διαπιστώσουμε τον τρόπο και τη σειρά με την οποία οι μεταβλητές αυτές αλληλεπιδρούν και επηρεάζουν την εξαρτημένη μας μεταβλητή. Για τον λόγο αυτό πραγματοποιήσαμε ανάλυση διαμεσολάβησης, με τη βοήθεια του στατιστικού προγράμματος Process του Hayes (2018), ώστε να μελετηθούν οι συγκεκριμένες σχέσεις και να ελεγχθεί η κεντρική ερευνητική μας υπόθεση, σύμφωνα με την οποία τα στυλ χιούμορ διαδραματίζουν διαμεσολαβητικό ρόλο ανάμεσα στις πέντε κατηγορίες σχημάτων και την Ικανοποίηση από τη Ζωή.

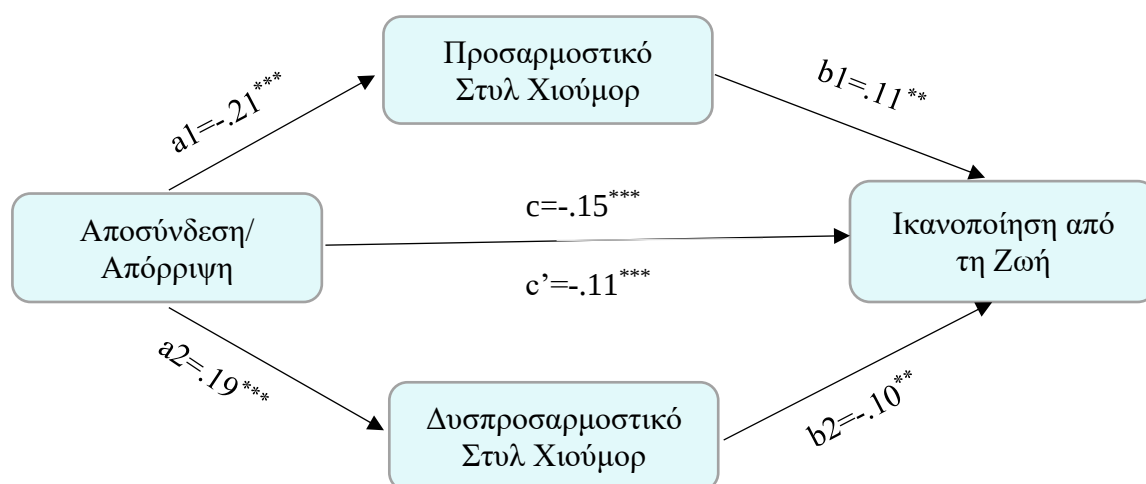
Η ανάλυση βασίστηκε σε 5000 bootstrap δείγματα, με διαστήματα εμπιστοσύνης 95%, ενώ το μοντέλο που χρησιμοποιήθηκε ήταν το 4. Για να θεωρηθεί ότι υπάρχει διαμεσολάβηση η επίδραση της ανεξάρτητης μεταβλητής (ΣτΧ) στην εξαρτημένη (συμβολίζεται ως c', και υποδηλώνει την άμεση επίδραση) πρέπει να είναι μικρότερη από την επίδραση της ανεξάρτητης μεταβλητής στην εξαρτημένη προτού επηρεαστεί από τις επιδράσεις της διαμεσολάβησης (συμβολίζεται ως c και

υποδηλώνει τη συνολική επίδραση). Με άλλα λόγια η συνολική επίδραση c θα πρέπει να είναι μεγαλύτερη από την άμεση επίδραση c' (Hayes, 2018).

Δημιουργήθηκαν έτσι 15 μοντέλα παράλληλης διαμεσολάβησης, όπου ελέγχονταν οι εξής σχέσεις:

1. ΚΣ Αποσύνδεση/ Απόρριψη με το Α) Προσαρμοστικό και Δυσπροσαρμοστικό ΣτΧ (παράγοντες στυλ χιούμορ) και την Ικανοποίηση από τη Ζωή, Β) κοινωνικό και επιθετικό ΣτΧ (διαπροσωπικά στυλ) και την Ικανοποίηση από τη Ζωή, Γ) αυτοεξυψωτικό και αυτοκαταστροφικό ΣτΧ (ενδοψυχικά στυλ χιούμορ) και την ΙΖ.
2. ΚΣ Ανεπαρκής Αυτονομία/ Επίδοση με το Α) Προσαρμοστικό και Δυσπροσαρμοστικό ΣτΧ και την Ικανοποίηση από τη Ζωή, Β) κοινωνικό και επιθετικό ΣτΧ και την Ικανοποίηση από τη Ζωή, Γ) αυτοεξυψωτικό και αυτοκαταστροφικό ΣτΧ και την ΙΖ.
3. ΚΣ Ανεπαρκή Όρια με το Α) Προσαρμοστικό και Δυσπροσαρμοστικό ΣτΧ και την Ικανοποίηση από τη Ζωή, Β) κοινωνικό και επιθετικό ΣτΧ και την Ικανοποίηση από τη Ζωή, Γ) αυτοεξυψωτικό και αυτοκαταστροφικό ΣτΧ και την ΙΖ.
4. ΚΣ Προσανατολισμός στους Άλλους Α) με το Προσαρμοστικό και Δυσπροσαρμοστικό ΣτΧ και την Ικανοποίηση από τη Ζωή, Β) κοινωνικό και επιθετικό ΣτΧ και την Ικανοποίηση από τη Ζωή, Γ) αυτοεξυψωτικό και αυτοκαταστροφικό ΣτΧ και την ΙΖ.
5. ΚΣ Υπερεπαγρύπνηση και Αναστολή με το Α) Προσαρμοστικό και Δυσπροσαρμοστικό ΣτΧ και την Ικανοποίηση από τη Ζωή, Β) κοινωνικό και επιθετικό ΣτΧ και την Ικανοποίηση από τη Ζωή, Γ) αυτοεξυψωτικό και αυτοκαταστροφικό ΣτΧ και την ΙΖ.

Αποσύνδεση/ Απόρριψη. Από το σχήμα 1 φαίνεται ότι η ΚΣ Αποσύνδεση/ Απόρριψη (ΚΣ Απ/Απ) έχει στατιστικώς σημαντική συνολική επίδραση στην ΙΖ [c : $B=-.15$, $SE=.02$, $CI (-.19, -.11)$, $p<.001$]. Ωστόσο, μετά την επίδραση των έμμεσων επιδράσεων των διαμεσολαβητικών μεταβλητών Προσαρμοστικό Στυλ Χιούμορ (ΠΣτΧ) [a_1 : $B=-.21$, $SE=.05$, $CI (-.31, -.12)$, $p<.001$ και b_1 : $B=.11$, $SE=.04$, $CI (.04, .18)$, $p=.003$] και Δυσπροσαρμοστικό Στυλ Χιούμορ (ΔΣτΧ) [a_2 : $B=.19$, $SE=.05$, $CI (.08, .29)$, $p<.001$ και b_2 : $B=-.10$, $SE=.03$, $CI (-.16, -.03)$, $p=.004$] η άμεση επίδραση της ΚΣ Απ/Απ στην ΙΖ μειώνεται [c' : $B=-.11$, $SE=.02$, $CI (-.15, -.06)$, $p<.001$]. Επομένως, καθώς τόσο η άμεση όσο και η συνολική έμμεση επίδραση είναι στατιστικώς σημαντική το ΠΣτΧ και το ΔΣτΧ φαίνεται πως διαμεσολαβούν μερικώς τη σχέση μεταξύ Απ/Απ και ΙΖ.

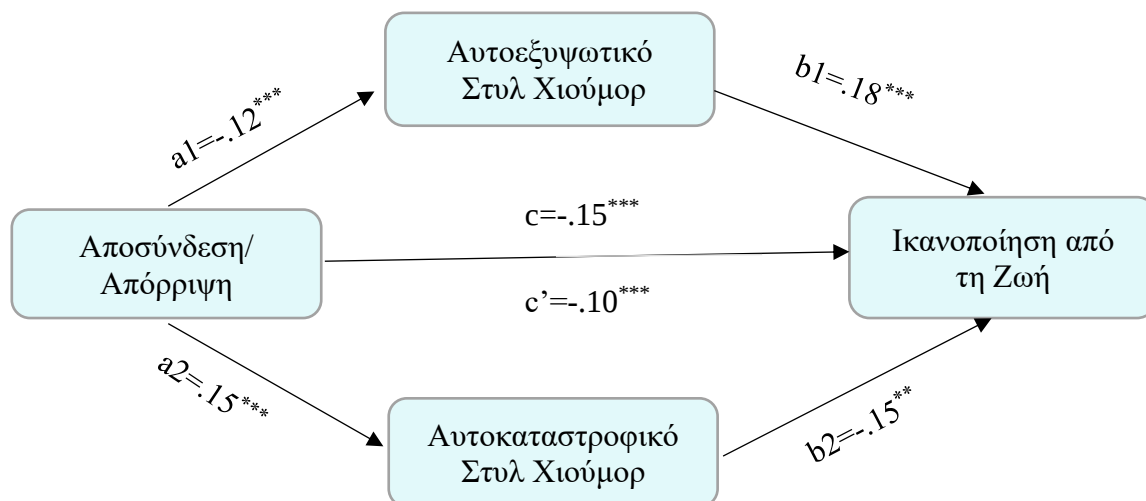


Σχήμα 1*. Ο διαμεσολαβητικός ρόλος των παραγόντων του χιούμορ στη σχέση Αποσύνδεσης/Απόρριψης και Ικανοποίησης από τη Ζωή.

Οι αναλύσεις για το κοινωνικό (κΣτΧ) και επιθετικό (εΣτΧ) στυλ χιούμορ έδειξαν στατιστικώς σημαντική επίδραση της ΚΣ Απ/Απ στην ΙΖ [$c: B = -.15, SE = .02, CI (-.19, -.10), p < .001$] με την άμεση επίδραση να μειώνεται σε σχέση με τη συνολική [$c': B = -.14, SE = .02, CI (-.19, -.10), p < .001$]. Ωστόσο, καθώς οι έμμεσες επιδράσεις δεν ήταν στατιστικώς σημαντικές [κΣτΧ: $a1: B = -.08, SE = .02, CI (-.13, -.04), p < .001$ και $b1: B = .04, SE = .08, CI (-.12, .19), p = .639$, και εΣτΧ: $a2: B = .04, SE = .03, CI (-.02, .10), p = .234$ και $b2: B = -.06, SE = .02, CI (-.19, -.10), p < .001$] φαίνεται πως τα διαπροσωπικά ΣτΧ δεν διαμεσολαβούν τη σχέση ΚΣ και ΙΖ.

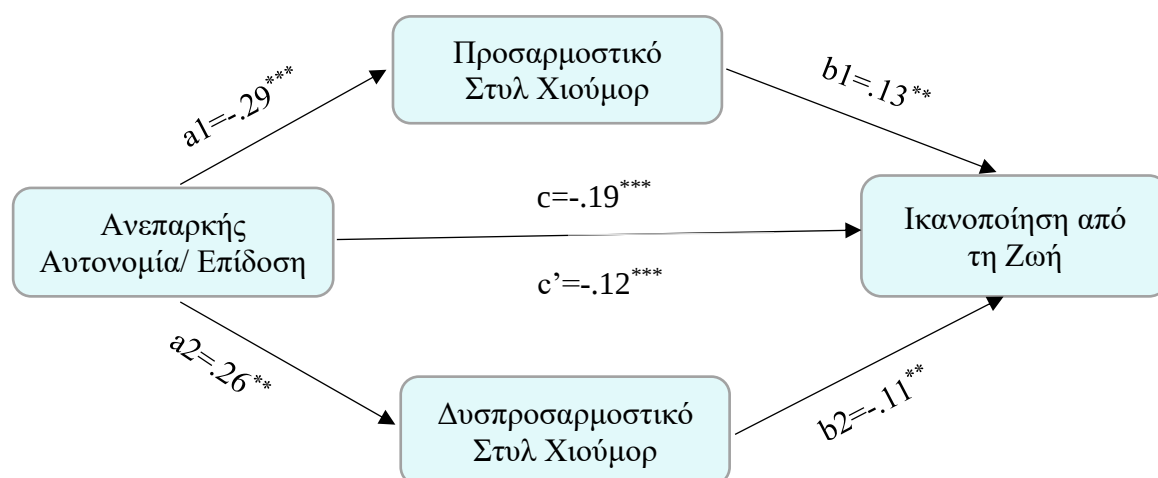
Στο σχήμα 2 φαίνεται η στατιστικώς σημαντική συνολική επίδραση της ΚΣ Απ/Απ στην ΙΖ [$c: B = -.15, SE = .02, CI (-.19, -.11), p < .001$]. Ωστόσο, μετά τον έλεγχο των έμμεσων επιδράσεων των διαμεσολαβητικών μεταβλητών αυτοεξυψωτικό στυλ χιούμορ (αεΣτΧ) [$a1: B = -.12, SE = .03, CI (-.18, -.06), p < .001$ και $b1: B = .18, SE = .05, CI (.08, .28), p = .001$] και αυτοκαταστροφικό στυλ χιούμορ (ακΣτΧ) [$a2: B = .15, SE = .03, CI (.08, .22), p < .001$ και $b2: B = -.15, SE = .05, CI (-.24, -.05), p = .003$] η άμεση επίδραση της ΚΣ Απ/Απ στην ΙΖ μειώνεται [$c': B = -.10, SE = .02, CI (-.15, -.06), p < .001$]. Επομένως, καθώς τόσο η άμεση όσο και η συνολική επίδραση είναι στατιστικώς σημαντική το αεΣτΧ και το ακΣτΧ φαίνεται πως διαμεσολαβούν μερικώς τη σχέση μεταξύ Απ/Απ και ΙΖ.

*Για τις τιμές όλων των σχημάτων της διαμεσολάβησης χρησιμοποιήθηκαν οι μη τυποποιημένες τιμές. Επεξήγηση συμβόλων: a = σχέση ανεξάρτητης μεταβλητής με τη διαμεσολαβητική, b = σχέση διαμεσολαβητικής μεταβλητής με εξαρτημένη μεταβλητή, c = συνολική επίδραση, c' = άμεση επίδραση. Επίπεδα στατιστικής σημαντικότητας: * = $p < .05$, ** = $p < .01$, *** = $p < .001$.



Σχήμα 2. Ο διαμεσολαβητικός ρόλος των ενδοψυχικών στυλ χιούμορ στη σχέση Αποσύνδεσης/Απόρριψης και Ικανοποίησης από τη Ζωή.

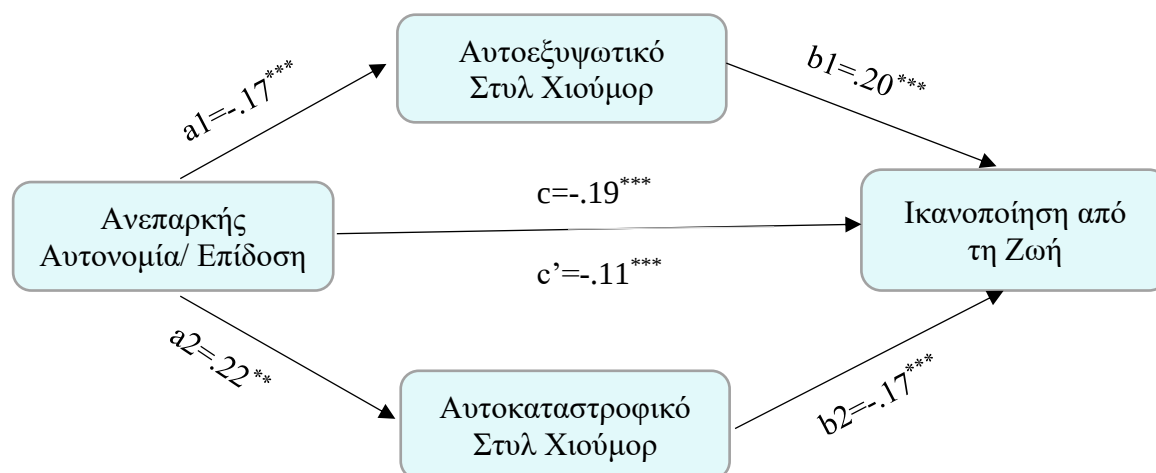
Ανεπαρκής Αυτονομία/ Επίδοση. Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκαν οι αναλύσεις για τη κατηγορία σχημάτων Ανεπαρκής Αυτονομία/ Επίδοση (ΚΣ ΑΑ/Ε). Αρχικά ελέγχθηκε ο διαμεσολαβητικός ρόλος των παραγόντων του χιούμορ και φάνηκε ότι η συνολική επίδραση της ΚΣ στην ΙΖ ήταν στατιστικώς σημαντική [$c: B = -.19, SE = .04, CI (-.25, -.12), p < .001$]. Ωστόσο, μετά την επίδραση των έμμεσων επιδράσεων των ΠΣτΧ [$a1: B = -.29, SE = .07, CI (-.44, -.15), p < .001$ και $b1: B = .13, SE = .04, CI (.06, .20), p < .001$] και ΔΣτΧ [$a2: B = .26, SE = .08, CI (.10, .42), p = .002$ και $b2: B = -.11, SE = .03, CI (-.18, -.05), p = .001$] η άμεση επίδραση της ΚΣ ΑΑ/Ε στην ΙΖ μειώνεται [$c': B = -.12, SE = .04, CI (-.19, -.05), p = .001$]. Επομένως, φαίνεται πως οι παράγοντες των στυλ χιούμορ διαμεσολαβούν στη σχέση ΚΣ ΑΑ/Ε και ΙΖ, όπως φαίνεται και στο σχήμα 3.



Σχήμα 3. Ο διαμεσολαβητικός ρόλος των παραγόντων του χιούμορ στη σχέση Ανεπαρκούς Αυτονομίας/Επίδοσης και Ικανοποίησης από τη Ζωή.

Ο έλεγχος των διαπροσωπικών ΣτΧ έδειξε στατιστικώς σημαντική συνολική επίδραση [c: $B=-.19$, $SE=.04$, $CI(-.25, -.12)$, $p<.001$] η οποία μειωνόταν όταν εισέρχονταν οι διαμεσολαβητικές μεταβλητές με την άμεση επίδραση να είναι: c': $B=-.17$, $SE=.04$, $CI(-.24, -.10)$, $p<.001$. Ωστόσο οι έμμεσες επιδράσεις δεν βρέθηκαν στατιστικώς σημαντικές [κΣτΧ: a1: $B=-.10$, $SE=.05$, $CI(-.17, -.03)$, $p=.004$ και b1: $B=.09$, $SE=.08$, $CI(-.07, .25)$, $p=.639$. εΣτΧ: a2: $B=.04$, $SE=.05$, $CI(-.05, .13)$, $p=.396$ και b2: $B=-.09$, $SE=.06$, $CI(-.24, -.10)$, $p<.001$], επομένως τα διαπροσωπικά στυλ δεν παίζουν διαμεσολαβητικό ρόλο.

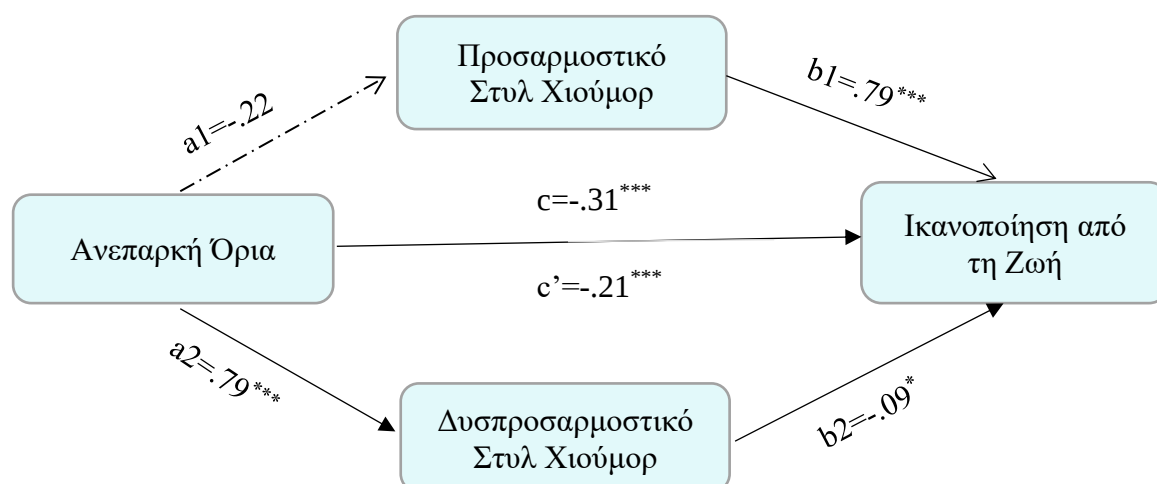
Σε σχέση με τα ενδοπροσωπικά στυλ βρέθηκε στατιστικώς σημαντική η συνολική επίδραση [c: $B=-.19$, $SE=.04$, $CI(-.25, -.12)$, $p<.001$], η οποία με την είσοδο των ενδοψυχικών στυλ χιούμορ στη διαμεσολάβηση μειωνόταν [c': $B=-.11$, $SE=.04$, $CI(-.18, -.04)$, $p=.002$]. Με την επίδραση των έμμεσων επιδράσεων του αεΣτΧ [a1: $B=-.17$, $SE=.05$, $CI(-.27, -.08)$, $p=.001$ και b1: $B=.20$, $SE=.05$, $CI(.10, .30)$, $p<.001$] και του ακΣτΧ [a2: $B=.22$, $SE=.05$, $CI(.12, .33)$, $p<.001$ και b2: $B=-.17$, $SE=.05$, $CI(-.27, -.07)$, $p=.001$] να είναι στατιστικώς σημαντική, φαίνεται πως το αεΣτΧ και το ακΣτΧ φαίνεται πως διαμεσολαβούν μερικώς στη σχέση μεταξύ ΑΑ/Ε και ΙΖ, όπως φαίνεται στο σχήμα 4.



Σχήμα 4. Ο διαμεσολαβητικός ρόλος των παραγόντων του χιούμορ στη σχέση Ανεπαρκούς Αυτονομίας/Επίδοσης και Ικανοποίησης από τη Ζωή.

Ανεπαρκή Όρια. Στη συνέχεια ελέγχθηκε ο διαμεσολαβητικός ρόλος των στυλ χιούμορ στη σχέση Ανεπαρκών Ορίων (ΑΟ) και ΙΖ. Αρχικά ως διαμεσολαβητικές μεταβλητές χρησιμοποιήθηκαν οι παράγοντες των στυλ χιούμορ. Η συνολική επίδραση της ανεξάρτητης μεταβλητής στην ΙΖ ήταν στατιστικώς σημαντική [c: $B=-.31$, $SE=.06$, $CI(-.43, -.20)$, $p<.001$], με την άμεση επίδραση της να μειώνεται όταν εισάγονται οι διαμεσολαβητικές μεταβλητές [c': $B=-.21$, $SE=.06$, $CI(-.34, -.09)$, $p=.001$]. Η

έμμεση επίδραση του ΔΣτΧ [$a_2: B=.79, SE=.13, CI (.54, 1.04), p<.001$ και $b_2: B=-.09, SE=.04, CI (-.16, -.02), p=.012$] βρέθηκε στατιστικώς σημαντική, ενώ αυτή του ΠΣτΧ όχι [$a_1: B=-.22, SE=.13, CI (-.48, .04), p=.099$ και $b_1: B=.15, SE=.04, CI (.08, .21), p<.001$], επομένως, φαίνεται πως μόνο ο Δυσπροσαρμοστικός παράγοντας διαμεσολαβεί μερικώς τη σχέση ΚΣ ΑΟ και ΙΖ, όπως φαίνεται και στο σχήμα 5.

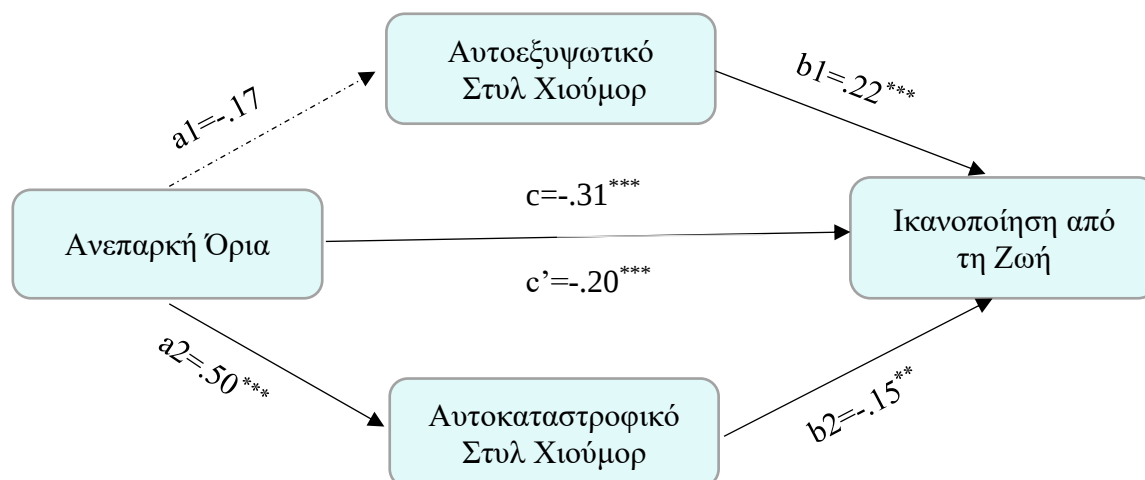


Σχήμα 5. Ο διαμεσολαβητικός ρόλος των παραγόντων του χιούμορ στη σχέση Ανεπαρκών Ορίων και Ικανοποίησης από τη ζωή.

Σε σχέση με τον έλεγχο των διαπροσωπικών στυλ χιούμορ βρέθηκε στατιστικώς σημαντική συνολική επίδραση [$c: B=-.31, SE=.06, CI (-.43, -.20), p<.001$], η οποία μειωνόταν όταν εισέρχονταν οι διαμεσολαβητικές μεταβλητές με την άμεση επίδραση να είναι επίσης στατιστικώς σημαντική [$c': B=-.30, SE=.06, CI (-.42, -.18), p<.001$]. Ωστόσο οι έμμεσες επιδράσεις δεν βρέθηκαν στατιστικώς σημαντικές [$\kappa\sigma\tau\chi: a_1: B=-.03, SE=.06, CI (-.15, .08), p=.592$ και $b_1: B=.14, SE=.08, CI (-.02, .30), p=.075$. $\epsilon\sigma\tau\chi: a_2: B=.28, SE=.08, CI (-.13, .43), p<.001$ και $b_2: B=-.03, SE=.06, CI (-.16, .10), p=.656$], επομένως το κοινωνικό και το επιθετικό στυλ χιούμορ δεν φαίνεται να διαμεσολαβούν στη σχέση ΑΟ και ΙΖ.

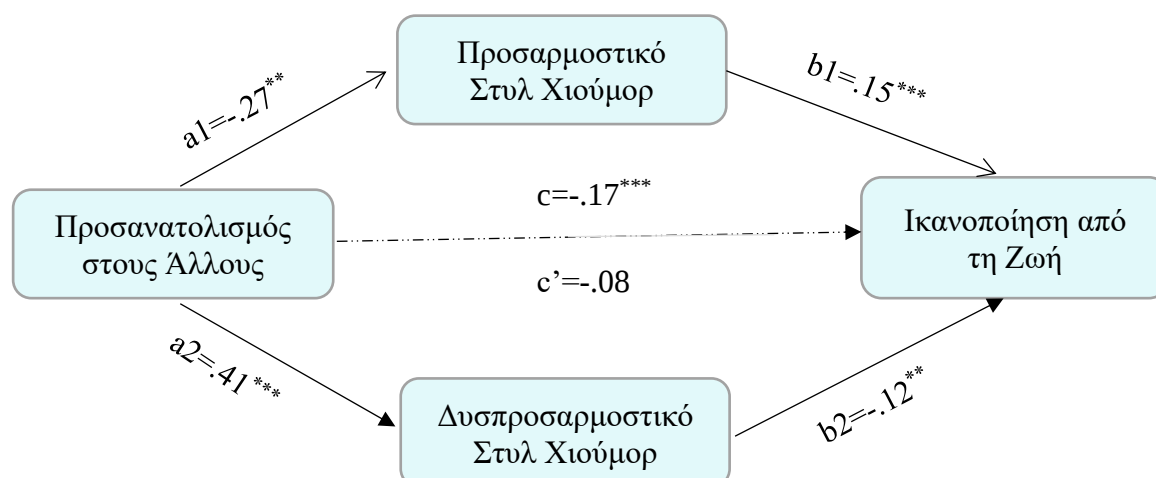
Στο σχήμα 6 φαίνεται η στατιστικώς σημαντική επίδραση της ΚΣ ΑΟ στην ΙΖ [$c: B=-.31, SE=.06, CI (-.43, -.20), p<.001$]. Μετά τον έλεγχο των έμμεσων επιδράσεων των διαμεσολαβητικών μεταβλητών φάνηκε ότι το ακΣτΧ είχε στατιστικώς σημαντικές επιδράσεις [$a_2: B=.50, SE=.09, CI (.33, .67), p<.001$ και $b_2: B=-.15, SE=.05, CI (-.25, -.05), p=.004$], ενώ το αεΣτΧ -έστω και οριακά- όχι [$a_1: B=-.17, SE=.09, CI (-.34, .001), p=.052$ και $b_1: B=.18, SE=.05, CI (.08, .28), p=.001$]. Καθώς η άμεση επίδραση της ΚΣ ΑΟ στην ΙΖ μειώνεται [$c': B=-.20, SE=.06, CI (-.33,$

-.08), $p=.001$], φαίνεται πως διαμεσολαβητικό ρόλο (μερικώς) στη σχέση ΑΟ και ΙΖ παίζει μόνο ακΣΤΧ.



Σχήμα 6. Ο διαμεσολαβητικός ρόλος των ενδοψυχικών στυλ χιούμορ στη σχέση Ανεπαρκών Ορίων και Ικανοποίησης από τη ζωή.

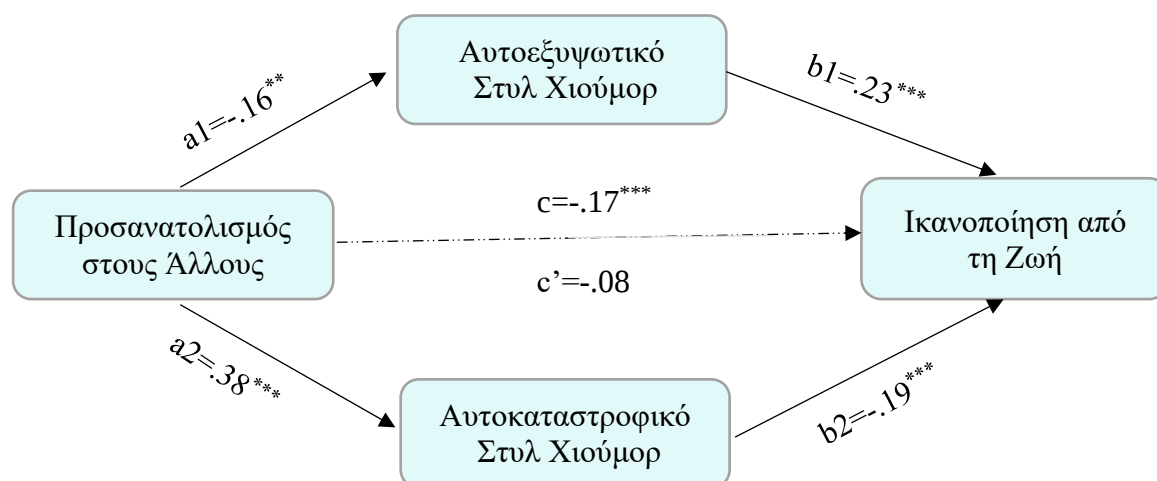
Προσανατολισμός στους Άλλους. Ο έλεγχος του διαμεσολαβητικού ρόλου των παραγόντων των στυλ χιούμορ έδειξε ότι η συνολική επίδραση της ΚΣ Προσανατολισμός στους Άλλους (ΚΣ ΠΑ) στην ΙΖ ήταν στατιστικώς σημαντική [c : $B = -.17$, $SE = .04$, $CI (-.25, -.09)$, $p < .001$], ωστόσο η άμεση επίδραση δεν βρέθηκε στατιστικώς σημαντική [c' : $B = -.08$, $SE = .04$, $CI (-.16, .01)$, $p = .075$]. Με δεδομένο ότι οι άμεσες επιδράσεις βρέθηκαν στατιστικώς σημαντικές [ΠΣΤΧ: a_1 : $B = -.27$, $SE = .09$, $CI (-.44, -.10)$, $p = .002$, b_1 : $B = .15$, $SE = .04$, $CI (.08, .22)$, $p < .001$. ΔΣΤΧ: a_2 : $B = .41$, $SE = .09$, $CI (.23, .59)$, $p < .001$ και b_2 : $B = -.12$, $SE = .04$, $CI (-.19, -.05)$, $p = .001$] το ΠΣΤΧ και το ΔΣΤΧ φαίνεται πως διαμεσολαβούν *πλήρως* τη σχέση ΠΑ και ΙΖ, όπως φαίνεται και στο σχήμα 7.



Σχήμα 7. Ο διαμεσολαβητικός ρόλος των παραγόντων του χιούμορ στη σχέση Προσανατολισμός στους άλλους και Ικανοποίησης από τη ζωή.

Στη περίπτωση των διαπροσωπικών στυλ δεν υπήρξε διαμεσολάβηση, καθώς οι έμμεσες επιδράσεις του κΣτΧ [$a_1: B=-.09, SE=.04, CI (-.17, -.01), p=.026$ και $b_1: B=.13, SE=.08, CI (-.03, .29), p=.114$] και του εΣτΧ [$a_2: B=.03, SE=.05, CI (-.07, .14), p=.546$ και $b_2: B=-.10, SE=.06, CI (-.23, .02), p=.106$] δεν βρέθηκαν στατιστικώς σημαντικές.

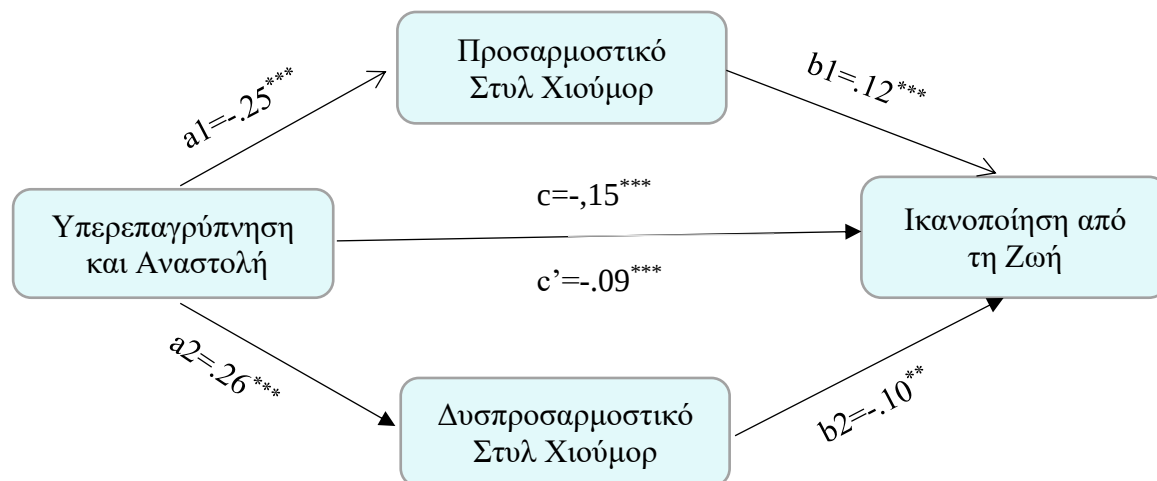
Τέλος, για τον έλεγχο των ενδοψυχικών ΣτΧ η συνολική επίδραση βρέθηκε στατιστικώς σημαντική [$c: B=-.17, SE=.04, CI (-.25, -.09), p<.001$], ενώ η άμεση επίδραση δεν ήταν στατιστικώς σημαντική [$c': B=-.08, SE=.04, CI (-.15, .03), p=.168$]. Οι άμεσες επιδράσεις βρέθηκαν στατιστικώς σημαντικές [αεΣτΧ: $a_1: B=-.16, SE=.06, CI (-.27, -.05), p=.007$ και $b_1: B=.23, SE=.05, CI (.13, .34), p<.001$. ακΣτΧ [$a_2: B=.38, SE=.06, CI (.26, .49), p<.001$ και $b_2: B=-.19, SE=.05, CI (-.29, -.08), p=.001$]. Καθώς η συνολική επίδραση και οι έμμεσες επιδράσεις είναι στατιστικώς σημαντικές και η άμεση επίδραση όχι, υπάρχει πλήρης διαμεσολάβηση στη σχέση ΠΑ και ΙΖ όταν τα ενδοψυχικά στυλ χιούμορ εισάγονται στη διαμεσολαβητική σχέση, όπως φαίνεται στο σχήμα 8.



Σχήμα 8. Ο διαμεσολαβητικός ρόλος των παραγόντων του χιούμορ στη σχέση Προσανατολισμός στους άλλους και Ικανοποίησης από τη Ζωή.

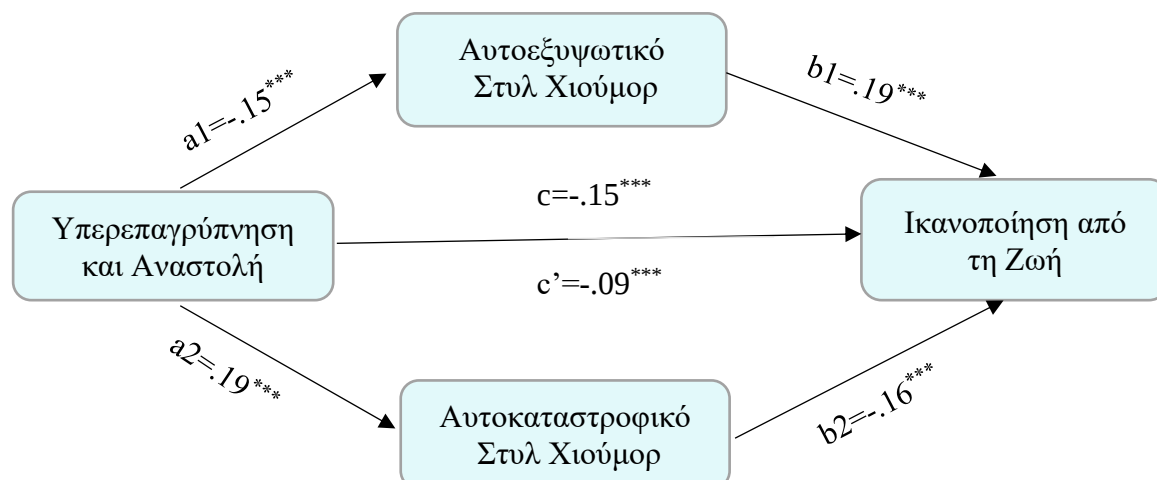
Υπερεπαγρύπνηση και Αναστολή. Για τη τελευταία ΚΣ Υπερεπαγρύπνηση και Αναστολή (ΚΣ ΥΑ) φάνηκε ότι η συνολική επίδραση είναι στατιστικώς σημαντική [$c: B=-.15, SE=.03, CI (-.19, -.11), p<.001$]. Με την είσοδο των διαμεσολαβητικών μεταβλητών ΠΔΣ και ΔΣτΧ οι έμμεσες αντιδράσεις βρέθηκαν επίσης στατιστικώς σημαντικές [$a_1: B=-.25, SE=.06, CI (-.37, -.14), p<.001$, $b_1: B=.12, SE=.04, CI (.05, .20), p=.001$ και $a_2: B=.26, SE=.06, CI (.14, .39), p<.001$ και $b_2: B=-.10, SE=.03, CI (-.17, -.04), p=.003$], ενώ και η άμεση επίδραση της ΚΣ ΥΑ στην ΙΖ μειώνεται και είναι στατιστικώς σημαντική [$c': B=-.09, SE=.03, CI (-.15, -.03)$],

$p=.002$]. Επομένως, καθώς όλες οι παραπάνω επιδράσεις είναι στατιστικώς σημαντικές το ΠΣτΧ και το ΔΣτΧ φαίνεται πως διαμεσολαβούν μερικώς τη σχέση μεταξύ ΥΑ και ΙΖ, όπως φαίνεται και από το σχήμα 9.



Σχήμα 9. Ο διαμεσολαβητικός ρόλος των παραγόντων του χιούμορ στη σχέση Υπερεπαγρύπνησης και Αναστολής και Ικανοποίησης από τη ζωή.

Οι αναλύσεις για το κΣτΧ και εΣτΧ στυλ χιούμορ έδειξαν στατιστικώς σημαντική επίδραση της ΚΣ ΥΑ στην ΙΖ [$c: B=-.15, SE=.03, CI(-.20, -.10), p<.001$] με την άμεση επίδραση να μειώνεται σε σχέση με τη συνολική [$c': B=-.14, SE=.03, CI(-.20, -.09), p<.001$]. Ωστόσο, οι έμμεσες επιδράσεις βρέθηκαν στατιστικώς μη σημαντικές [κΣτΧ: $a1: B=-.10, SE=.03, CI(-.16, -.05), p<.001$ και $b1: B=.05, SE=.08, CI(-.12, .21), p=.578$, και εΣτΧ: $a2: B=.08, SE=.04, CI(.01, .15), p=.035$ και $b2: B=-.04, SE=.06, CI(-.17, .08), p<.480$] φαίνεται πως δεν υπάρχει διαμεσολαβητικός ρόλος των διαπροσωπικών στυλ στη σχέση ΚΣ ΥΑ και ΙΖ.



Σχήμα 10.. Ο διαμεσολαβητικός ρόλος των παραγόντων του χιούμορ στη σχέση Υπερεπαγρύπνησης και Αναστολής και Ικανοποίησης από τη Ζωή.

Στο σχήμα 10 φαίνεται η στατιστικώς σημαντική συνολική επίδραση της ΚΣ ΥΑ στην ΙΖ [c: $B = -.15$, $SE = .03$, $CI (-.15, -.04)$, $p < .001$]. Ωστόσο, μετά τον έλεγχο των έμμεσων επιδράσεων των διαμεσολαβητικών μεταβλητών αεΣτΧ [a1: $B = -.15$, $SE = .04$, $CI (-.22, -.07)$, $p < .001$ και b1: $B = .19$, $SE = .05$, $CI (.09, .30)$, $p < .001$] και ακΣτΧ [a2: $B = .19$, $SE = .04$, $CI (.11, .27)$, $p < .001$ και b2: $B = -.16$, $SE = .05$, $CI (-.26, -.06)$, $p = .001$] η άμεση επίδραση της ΚΣ ΥΑ στην ΙΖ μειώνεται [c': $B = -.09$, $SE = .03$, $CI (-.15, -.04)$, $p = .001$]. Επομένως, καθώς τόσο η άμεση όσο και η συνολική επίδραση είναι στατιστικώς σημαντική το αεΣτΧ και το ακΣτΧ φαίνεται πως διαμεσολαβούν μερικώς στη σχέση μεταξύ ΥΑ και ΙΖ.

Αναλύσεις Post Hoc

Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (Manova) για να διερευνηθεί κατά πόσο τα δημογραφικά στοιχεία που συλλέχθηκαν επηρέαζαν τις μεταβλητές της έρευνας. Η ηλικία δεν φάνηκε να επηρεάζει κάποια από τις μεταβλητές του δείγματος [$F(24, 292) = .94$, $p = .550$, Wilks' Lambda = .86, *partial* $\eta^2 = .072$]. Το επίπεδο σπουδών φάνηκε ότι έχει στατιστικώς σημαντική επίδραση στις μεταβλητές [$F(12, 147) = 2,14$, $p = .018$, Wilks' Lambda = .85, *partial* $\eta^2 = .149$]. Φάνηκε ότι οι συγκεκριμένες μεταβλητές που ασκούσαν επίδραση ήταν η ΚΣ ΑΟ [$F(1, 158) = 13,26$, $p < .001$, *partial* $\eta^2 = .077$], η ΚΣ Απ/Απ [$F(1, 158) = 8,49$, $p < .004$, *partial* $\eta^2 = .051$], η ΚΣ ΑΑ/Ε [$F(1, 158) = 4,33$, $p = .039$, *partial* $\eta^2 = .027$], με τους προπτυχιακούς φοιτητές να εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα στις συγκεκριμένες κατηγορίες σχημάτων, σε σύγκριση με τους μεταπτυχιακούς και διδακτορικούς φοιτητές.

Η οικογενειακή κατάσταση δεν φάνηκε να έχει κάποια επίδραση στις υπό μελέτη μεταβλητές [$F(24, 288) = 1,34$, $p = .137$, Wilks' Lambda = .81, *partial* $\eta^2 = .100$], όπως και η πηγή οικονομικής υποστήριξης [$F(48, 557) = 1,08$, $p = .339$, Wilks' Lambda = .71, *partial* $\eta^2 = .082$], ή το συνολικό μηνιαίο εισόδημα [$F(48, 553) = .78$, $p = .852$, Wilks' Lambda = .78, *partial* $\eta^2 = .061$]. Το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα φάνηκε να έχει στατιστικώς σημαντική επίδραση στις μεταβλητές [$F(36, 420) = 1,69$, $p = .009$, Wilks' Lambda = .67, *partial* $\eta^2 = .125$]. Ωστόσο στις επιμέρους αναλύσεις δεν φάνηκε να υπάρχει συγκεκριμένη στατιστικώς σημαντική επίδραση σε κάποια από τις εξαρτημένες μεταβλητές. Για το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας δεν φάνηκε να υπάρχει επίδραση της εξαρτημένης στις ανεξάρτητες μεταβλητές [$F(36, 420) = 1,30$, $p = .119$, Wilks' Lambda = .73, *partial* $\eta^2 = .099$]. Τέλος, ούτε ο τόπος καταγωγής [$F(12, 145) = .57$, $p = .860$, Wilks' Lambda = .95, *partial* $\eta^2 = .045$] ή ο τόπος διαμονής [$F(12, 146) = .741$, $p = .710$, Wilks' Lambda = .94, *partial* $\eta^2 = .057$] φάνηκαν να έχουν στατιστικώς σημαντική επίδραση στις εξαρτημένες μεταβλητές.

Συζήτηση

Η παρούσα έρευνα ως σκοπό είχε τη διερεύνηση του διαμεσολαβητικού ρόλου των στυλ χιούμορ στη σχέση των κατηγοριών σχημάτων και της ικανοποίησης από τη ζωή. Η υπόθεση μας ότι τα στυλ χιούμορ έχουν διαμεσολαβητικό ρόλο στη σχέση αυτή επιβεβαιώθηκε σε μεγάλο βαθμό, καθώς οι παράγοντες του Προσαρμοστικού και Δυσπροσαρμοστικού στυλ χιούμορ και τα ενδοψυχικά στυλ χιούμορ διαμεσολαβούσαν τη συγκεκριμένη σχέση, για τις τέσσερις από τις πέντε κατηγορίες σχημάτων. Για τη μία κατηγορία σχημάτων, αυτή των Ανεπαρκών Ορίων, διαμεσολαβητικό ρόλο φάνηκαν να παίζουν μόνο το Δυσπροσαρμοστικό ΣτΧ και αυτοκαταστροφικό ΣτΧ, και όχι τα αντίστοιχα προσαρμοστικά ΣτΧ. Ωστόσο, τα διαπροσωπικά στυλ χιούμορ δεν φάνηκαν να παίζουν διαμεσολαβητικό ρόλο σε καμία περίπτωση. Τα αποτελέσματα αυτά, παρουσιάζονται αναλυτικότερα στη συνέχεια.

Για τις ΚΣ Αποσύνδεση, Ανεπαρκής Αυτονομία και Υπερεπαγρύπνηση και Αναστολή τόσο ο Προσαρμοστικός παράγοντας και το αυτοεξυψωτικό στυλ χιούμορ, όσο και τα αντίστοιχα δυσπροσαρμοστικά τους (Δυσπροσαρμοστικό και αυτοκαταστροφικό ΣτΧ) είχαν μερικό διαμεσολαβητικό ρόλο, ενώ για τη ΚΣ Προσανατολισμός στους Άλλους η διαμεσολάβηση ήταν πλήρης. Αυτά τα ευρήματα σημαίνουν ότι οι συμμετέχοντες που χρησιμοποιούν περισσότερο τα προσαρμοστικά στυλ χιούμορ παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα ΠΔΣ και υψηλότερα επίπεδα ΙΖ. Αυτό το στοιχείο είναι σύμφωνο με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, καθώς οι Dozois et al. (2009), οι Dozois et al. (2013) και η McCullars (2016), επίσης υποστήριξαν σε μεγάλο βαθμό αυτές τις συσχετίσεις.

Τα ΠΔΣ φαίνεται ότι επηρεάζουν το στυλ χιούμορ που θα χρησιμοποιήσει το κάθε άτομο. Χαμηλότερα επίπεδα στις κατηγορίες σχημάτων σχετίζονται με χρήση των προσαρμοστικών στυλ χιούμορ, τα οποία φαίνεται πως επιδρούν στα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή, ενισχύοντας τα (Dozois et al., 2009· Kuiper & McHale, 2009). Αντίθετα, υψηλότερα επίπεδα ΠΔΣ σχετίζονται με χρήση δυσπροσαρμοστικών στυλ χιούμορ, κάτι που με τη σειρά του οδηγεί σε μειωμένη ικανοποίηση από τη ζωή. Μία πιθανή ερμηνεία για το έυρημα αυτό, είναι ενδεχομένως ότι τα δυσπροσαρμοστικά στυλ χιούμορ λειτουργούν ως παράδοση στο εκάστοτε εδραιωμένο σχήμα, ενισχύοντας και διαιωνίζοντας το, έχοντας ως αποτέλεσμα όχι μόνο τα χαμηλά επίπεδα της ΙΖ, αλλά και υψηλότερα επίπεδα κοινωνικής απομόνωσης, καταθλιπτικών συμπτωμάτων και αυτοκτονικού ιδεασμού (Kuiper & McHale, 2009· Ünal, 2012· Young et al., 2003).

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, μοναδική εξαίρεση στις προαναφερθείσες συσχετίσεις αποτέλεσε η κατηγορία σχημάτων Ανεπαρκή Όρια, η σχέση της οποίας με την ΙΖ διαμεσολαβείτο μόνο από το Δυσπροσαρμοστικό ΣτΧ και το αυτοκαταστροφικό ΣτΧ, και όχι από τα αντίστοιχα προσαρμοστικά ΣτΧ, όπως συνέβη με τις υπόλοιπες Κατηγορίες Σχημάτων. Το συγκεκριμένο στοιχείο έρχεται σε συμφωνία με τα ευρήματα των Dozois et al. (2013), αλλά σε διαφωνία με τους Dozois et al. (2009). Με τα ΠΔΣ που ανήκουν στη συγκεκριμένη κατηγορία να είναι η μεγαλομανία και ο ανεπαρκής αυτοέλεγχος προκαλεί έκπληξη η αυξημένη χρήση του αυτοκαταστροφικού στυλ χιούμορ. Ίσως αποτελεί μία μορφή υπεραναπλήρωσης (Dozois et al., 2013). Για παράδειγμα, το να μειώνει κανείς τον εαυτό του κάνοντας αστεία σε βάρος του, μπορεί να είναι δείγμα υπεραναπλήρωσης στο σχήμα της μεγαλομανίας, όπου το άτομο έχει μία αίσθηση ανωτερότητας και δεν δείχνει ενδιαφέρον στις ανάγκες των άλλων. Καθώς η έρευνα για τη συσχέτιση της ΙΖ και των ΣτΧ με τα ΠΔΣ είναι σε σχετικά πρώιμο σημείο, για το συγκεκριμένο εύρημα μπορούν να γίνουν μόνο υποθέσεις και περεταίρω μελέτη είναι απαραίτητη.

Η κεντρική μας υπόθεση, ότι τα στυλ χιούμορ έχουν διαμεσολαβητικό ρόλο στη σχέση των κατηγοριών σχημάτων με την ικανοποίηση από τη ζωή, επιβεβαιώθηκε μόνο εν μέρει, καθώς τα διαπροσωπικά στυλ χιούμορ δεν φάνηκαν να έχουν διαμεσολαβητικό ρόλο σε οποιοδήποτε από τα μοντέλα που εξετάστηκαν. Σε σχέση με το επιθετικό στυλ, το συγκεκριμένο εύρημα δεν αποτελεί μεγάλη έκπληξη, καθώς φαίνεται να σχετίζεται περισσότερο με ζητήματα εξωτερίκευσης (Dozois et al., 2013). Η ΙΖ αποτελεί μια μεταβλητή που στηρίζεται σε υποκειμενικές αντιλήψεις, όπου ο συμμετέχων αξιολογεί με βάση τα προσωπικά του πρότυπα το πόσο ικανοποιημένος είναι από τη ζωή, κάτι φαίνεται πως πρόκειται για μία ενδοψυχική διαδικασία. Άλλωστε το επιθετικό ΣτΧ έχει φανεί ότι δεν σχετίζεται τόσο έντονα όσο τα υπόλοιπα ΣτΧ με μεταβλητές όπως τα καταθλιπτικά συμπτώματα ή η ικανοποίηση από τη ζωή (Dozois et al., 2009· Dyck & Holtzman, 2013).

Από την άλλη ενδιαφέρον προκάλεσε το γεγονός ότι το κοινωνικό στυλ χιούμορ δεν είχε συσχέτιση με την ΙΖ, ούτε φάνηκε να παίζει διαμεσολαβητικό ρόλο. Οι Dozois et al. (2009) βρήκαν ότι το κοινωνικό ΣτΧ διαμεσολαβούσε στη σχέση της ΚΣ Αποσύνδεση με τα καταθλιπτικά συμπτώματα. Παράλληλα παρουσίασε απλή συσχέτιση με τις Κατηγορίες Σχημάτων Απ/Απ και ΑΑ/Ε, κάτι που στην παρούσα έρευνα δεν συνέβη. Συσχέτιση του κοινωνικού ΣτΧ με τη ψυχική ευεξία βρέθηκε και από τις έρευνες των Dyck και Holtzman (2013) και της Jovanovic (2011). Το εύρημα

της παρούσας μελέτης ίσως έχει να κάνει με το γεγονός ότι η κλίμακα που χρησιμοποιήθηκε για τη μέτρηση της IZ περιλαμβάνει πιο γενικές ερωτήσεις για την ικανοποίηση από τη ζωή και δεν εστιάζει καθόλου στον διαπροσωπικό τομέα. Έτσι παρόλο που το κοινωνικό ΣτΧ βοηθά στη διαμόρφωση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων και στην ελαχιστοποίηση των διαπροσωπικών εντάσεων (Dozois et al., 2009· Martin et al., 2003), κάτι που δρα ενισχυτικά για τη ψυχική ευεξία (Kuiper et al., 2004), ίσως το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο δεν ήταν σε θέση να το προσμετρήσει. Σε κάθε περίπτωση, και σε σχέση με αυτά τα ευρήματα περεταίρω μελέτη θα ήταν χρήσιμη.

Σε σχέση με τις υπόλοιπες υποθέσεις που αφορούσαν τις απλές συσχετίσεις, τα υψηλά επίπεδα ΠΔΣ πράγματι συνδέονταν με χαμηλότερη IZ. Αντίστοιχα αποτελέσματα βρέθηκαν και στις έρευνες των Gök (2012), Ünal (2012) και Shirvani και Peyvastegar (2011). Συσχέτιση βρέθηκε να υπάρχει και ανάμεσα στους παράγοντες του χιούμορ και τα ενδοψυχικά ΣτΧ με την IZ, ενώ δεν συνέβη το ίδιο και για τα διαπροσωπικά στυλ. Οι Cann et al. (2010) υποστηρίζουν ότι τα τελευταία έχουν μικρό ρόλο συγκριτικά με τα ενδοψυχικά ΣτΧ σε ό,τι αφορά ζητήματα υγείας. Παρόλα αυτά παραμένουν σημαντικά αν αντιμετωπιστούν ως προσωπικές ιδιότητες και αν ληφθούν υπόψη με βάση κάποια διαπροσωπική συνθήκη. Γενικότερα φαίνεται ότι τα ενδοψυχικά στυλ χιούμορ, με την δύναμη προστατευτική ιδιότητα τους είναι οι μεταβλητές που σχετίζονται περισσότερο με ζητήματα ψυχικής υγείας και ευεξίας (Chen & Martin, 2007· Frewen, Brinker, Martin, & Dozois, 2008).

Ένα στοιχείο που παρουσίασε ενδιαφέρον ήταν οι θετικές συσχετίσεις όλων των επιμέρους στυλ χιούμορ μεταξύ τους. Αυτό σημαίνει ότι όσο περισσότερο χρησιμοποιεί ένα άτομο προσαρμοστικά στυλ χιούμορ, τόσο περισσότερο χρησιμοποιεί και τα δυσπροσαρμοστικά. Παραδόξως, αυτό το στοιχείο δεν έχει γίνει αντικείμενο σχολιασμού στο μέρος της συζήτησης των ερευνών που υπέπεσαν στην αντίληψη μας, παρόλο που τα στοιχεία της παρούσας μελέτης είναι σύμφωνα με αποτελέσματα προηγούμενων μελετών (Cann & Etzel, 2008· Jovanovic, 2011· Martin et al., 2003). Τέλος, συσχέτιση βρέθηκε και μεταξύ των Κατηγοριών Σχημάτων και των ΣτΧ. Όπως αναμενόταν, οι κατηγορίες σχημάτων σχετίζονταν θετικά με τα δυσπροσαρμοστικά στυλ χιούμορ. Αυτό το εύρημα έρχεται σε συμφωνία με τις έρευνες των Dozois et al. (2009, 2013). Τόσο τα ΠΔΣ (Vreeswijk et al., 2012· Young et al., 2003), όσο και τα ΣτΧ (Martin, 2010) σχετίζονται με καταστάσεις προσαρμογής στη καθημερινότητα και αντιμετώπισης της, αλλά και με τρόπους αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον, και αυτό ίσως είναι ένας από τους λόγους της συσχέτισης αυτής.

Ο ρόλος των δημογραφικών παραγόντων. Σε ό,τι αφορά τους δημογραφικούς παράγοντες μόνο το φύλο φάνηκε να παίζει στατιστικώς σημαντικό ρόλο σε αρκετές από τις βασικές μεταβλητές της έρευνας, όπως αναμενόταν από τις ερευνητικές υποθέσεις μας. Οι συγκρίσεις μέσω των όρων έδειξαν ότι στις ΚΣ Αποσύνδεση/ Απόρριψη και Ανεπαρκή Όρια, οι άντρες εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα ΠΔΣ σε σχέση με τις γυναίκες. Αυτό το εύρημα έρχεται σε αντίθεση με το μεγαλύτερο μέρος της βιβλιογραφίας, το οποίο υποστηρίζει ότι οι γυναίκες εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα ΠΔΣ (Frías et al., 2017· Shorey, Anderson, & Stuart, 2012· Shorey, Stuart, & Anderson, 2013). Ωστόσο οι συγκεκριμένες έρευνες αφορούσαν πληθυσμούς με οριακή συμπτωματολογία ή κατάχρηση ουσιών, πληθυσμός που σύμφωνα με τους Young et al. (2003), είναι πιθανότερο να αναπτύξει υψηλότερα επίπεδα ΠΔΣ στις γυναίκες, εξαιτίας χαρακτηριστικών ή περιβαλλοντικών παραγόντων, ενώ είναι και πιο πιθανό να διαγνωστούν με οριακή συμπτωματολογία, σε σύγκριση με τους άντρες. Σε αντίστοιχες έρευνες με τη παρούσα, που αφορούσαν τον γενικό φοιτητικό πληθυσμό τα δεδομένα φάνηκαν να συμφωνούν με τα δικά μας (McCullars, 2016· Πρωτόπαπα, 2018, Ünal, 2012).

Το παραπάνω εύρημα ίσως συνδέεται και με το γεγονός ότι το φύλο σχετιζόταν και με το αυτοκαταστροφικό και το Δυσπροσαρμοστικό στυλ χιούμορ. Πράγματι οι άντρες φαίνεται πως χρησιμοποιούν περισσότερο τα δυσπροσαρμοστικά ΣτΧ, σε σχέση με τις γυναίκες (Martin et al., 2003). Ωστόσο, προκάλεσε αίσθηση το γεγονός ότι δεν βρέθηκε συνάφεια με το επιθετικό στυλ χιούμορ, το οποίο σύμφωνα με τη βιβλιογραφία φαίνεται να εμφανίζεται σε υψηλότερα επίπεδα στους άντρες (Dyck & Holtzman, 2013), ενώ φαίνεται πως θεωρείται και κοινωνικά επιθυμητό στον συγκεκριμένο πληθυσμό (Cann & Matson, 2014). Με βάση, πάντως, τη σχέση που βρέθηκε ανάμεσα στη χρήση του αυτοκαταστροφικού στυλ χιούμορ από τους άντρες, ίσως και να μπορεί να εξηγηθεί και το εύρημα που αφορούσε τη σχέση ΠΔΣ και φύλου. Οι άντρες φαίνεται πως χρησιμοποιούν τα δυσπροσαρμοστικά στυλ περισσότερο, τα οποία όπως αναφέρθηκε και παραπάνω ενδεχομένως λειτουργούν ως παράδοση στο σχήμα, κάτι που ενδεχομένως οδηγεί σε υψηλότερα επίπεδα ΠΔΣ στον συγκεκριμένο πληθυσμό. Σε κάθε περίπτωση, περαιτέρω μελέτη θεωρείται απαραίτητη ώστε να βγουν πιο ασφαλή αποτελέσματα.

Στατιστικώς σημαντική σχέση φάνηκε να υπάρχει ανάμεσα στο φύλο και την ικανοποίηση από τη ζωή, με τις γυναίκες να φαίνονται περισσότερο ικανοποιημένες, όπως αναμενόταν. Για το συγκεκριμένο εύρημα πάντως φαίνεται πως τα στοιχεία είναι

αμφιλεγόμενα, καθώς αρκετές μελέτες δεν δείχνουν διαφοροποίηση μεταξύ των φύλων (Diener & Lucas 1999· Haring, Stock, & Okun, 1984· Thoits, 1992) , ενώ μία άλλη έδειξε ότι οι άντρες σημείωσαν υψηλότερα επίπεδα IZ (Lachmann et al., 2018). Ωστόσο, υπήρξαν και αρκετές μελέτες που υποστήριξαν ότι οι γυναίκες μέχρι την ηλικία των 45 ετών παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα σε σχέση με τους άντρες (Inglehart, 2002· Medley, 1980· Spreitzer & Snyder, 1974), ηλικιακό εύρος που αντιστοιχεί στη παρούσα έρευνα. Το γεγονός ότι οι άντρες φάνηκε να χρησιμοποιούν περισσότερο το αυτοκαταστροφικό ΣτΧ, ίσως επιδρά και σε αυτό εύρημα, καθώς το συγκεκριμένο στυλ φαίνεται ότι έχει αρνητικές συνέπειες στη ψυχική ευεξία (Dyck & Holtzman, 2013· Kuiper & McHale, 2009· Martin et al., 2003).

Περιορισμοί

Υπάρχουν αρκετοί περιορισμοί στην παρούσα έρευνα. Αρχικά, βασίστηκε αποκλειστικά σε ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς, κάτι που καθιστά πιθανό τα δεδομένα που συλλέχθηκαν να μην είναι ακριβή. Ειδικά στην περίπτωση του χιούμορ, το οποίο φαίνεται πως είναι μία ιδιότητα κοινωνικά επιθυμητή, οι συμμετέχοντες ενδεχομένως απάντησαν με βάση το τί θα ήθελαν να ισχύει, παρά το τί όντως ισχύει, ή βασίστηκαν σε ανεπαρκή ή μεροληπτική αυτοπαρατήρηση. Επιπλέον, μία ακόμη αδυναμία σχετική με το ερωτηματολόγιο των στυλ χιούμορ αφορά τα σχετικά αδύναμα αποτελέσματα που προέκυψαν από την επιβεβαιωτική ανάλυση των παραγόντων του. Ιδιαίτερως σκόπιμη κρίνεται η καλύτερη προσαρμογή του συγκεκριμένου εργαλείου στον ελληνικό πληθυσμό.

Ένας ακόμα περιορισμός της έρευνάς μας ήταν ότι εστίασε μόνο στην γνωστική πλευρά της ψυχικής ευεξίας, την ικανοποίηση από τη ζωή. Θα είχε ενδιαφέρον να εξεταστεί σε επόμενο στάδιο η επίδραση των μεταβλητών της παρούσας μελέτης και σε σχέση με το συναισθηματικό κομμάτι, ώστε να διερευνηθεί ο τρόπος που αλληλεπιδρούν τα πρώιμα δυσλειτουργικά σχήματα και τα στυλ χιούμορ με τη ψυχική ευεξία στο σύνολό της. Επιπλέον, το γεγονός ότι μελετήθηκαν μόνο τα στυλ χιούμορ ως πιθανοί διαμεσολαβητές αποτελεί ακόμα έναν περιορισμό της παρούσας μελέτης, καθώς είναι βέβαιο ότι υπάρχουν και άλλες μεταβλητές που παίζουν αυτόν τον ρόλο.

Μία αδυναμία της έρευνάς μας οφείλεται επίσης στο γεγονός ότι πρόκειται για συγχρονική μελέτη, επομένως η δυνατότητα να εξαχθούν συμπεράσματα για τις αιτιώδεις σχέσεις μεταξύ των μεταβλητών είναι περιορισμένη. Μελλοντικές προσπάθειες θα είναι χρήσιμο να εστιάσουν σε μία διαχρονική μελέτη, ώστε να

καταστεί πιο ξεκάθαρη η σχέση μεταξύ των υπό μελέτη μεταβλητών και οι διαδικασίες που τις διέπουν. Ο τελευταίος περιορισμός της έρευνας αφορά το γεγονός ότι τα δεδομένα που ελήφθησαν αφορούν κατά βάση τον φοιτητικό πληθυσμό. Επομένως, η γενίκευση των αποτελεσμάτων μας σε άτομα άλλων δημογραφικών ομάδων κρίνεται επισφαλής, ενώ περεταίρω μελέτη με μεγαλύτερη ποικιλομορφία ως προς το δείγμα θα ήταν ιδιαίτερα χρήσιμη.

Προτάσεις για την Αξιοποίηση των Αποτελεσμάτων

Το βασικό εύρημα της παρούσας έρευνας ήταν ότι τα ενδοψυχικά στυλ χιούμορ έχουν διαμεσολαβητικό ρόλο στη σχέση μεταξύ των κατηγοριών σχημάτων και της ικανοποίησης από τη ζωή. Δηλαδή, άτομα που χρησιμοποιούν συχνά το αυτοεξυψωτικό στυλ χιούμορ, παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα ΠΔΣ και υψηλότερα επίπεδα ΙΖ. Αυτό το δεδομένο θα μπορούσε να αποτελέσει ένα σημαντικό εργαλείο στην εφαρμογή της θεραπείας των σχημάτων, καθώς φαίνεται πως όσο πιο ανεπτυγμένο έχει κανείς το συγκεκριμένο στυλ χιούμορ τόσο πιο προστατευμένος είναι απέναντι στα σχήματα.

Αντίστροφα, ένα άτομο με υψηλά επίπεδα ΠΔΣ πιθανότατα χρησιμοποιεί κατά βάση το αυτοκαταστροφικό χιούμορ. Το συγκεκριμένο δεδομένο μπορεί να αποτελέσει έναν δείκτη για τον θεραπευτή, για τον τρόπο που το άτομο αυτό αντιμετωπίζει τη καθημερινότητα και τις δυσκολίες που προκύπτουν. Σε κάθε περίπτωση η ενίσχυση του προσαρμοστικού στυλ μπορεί να λειτουργήσει ως προστατευτικός παράγοντας, ενώ ο εντοπισμός και ο περιορισμός των δυσπροσαρμοστικών μπορεί επίσης να λειτουργήσει ευεργετικά για τη ψυχική υγεία του.

Δεδομένου ότι η θεραπεία των σχημάτων χρησιμοποιεί την ψυχοεκπαίδευση ως τεχνική, ο θεραπευτής θα ήταν χρήσιμο, να ενσωματώσει στο κλινικό του έργο τα ευρήματα της παρούσας έρευνας, αλλά και των υπόλοιπων σχετικών μελετών. Αυτό θα βοηθούσε τον θεραπευόμενο να κατανοήσει την επίδραση που έχει το δυσπροσαρμοστικό χιούμορ στην ψυχική ευεξία του, να αποκτήσει ενόραση για τον τρόπο που χρησιμοποιεί το χιούμορ και να κατανοήσει την επίδραση που αυτό μπορεί να έχει για την διάθεσή του και τον τρόπο που αντιμετωπίζει τις δυσκολίες του. Όταν ο θεραπευόμενος αναγνωρίσει τα μειονεκτήματα που το δυσπροσαρμοστικό στυλ μπορεί να έχει, η εστίαση της θεραπείας μπορεί να μετατοπιστεί προς την ενίσχυση και

την υιοθέτηση ενός πιο προσαρμοστικού στυλ, το οποίο με τη σειρά του θα οδηγήσει σε υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή.

Ανεξάρτητα από την αξιοποίηση των ευρημάτων της παρούσας έρευνας στη θεραπεία των σχημάτων, τα στυλ χιούμορ φαίνεται πως έχουν τέτοιες ιδιότητες και επιρροή στη ψυχική υγεία που θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν από θεραπευτές ανεξάρτητα από τη προσέγγιση που ακολουθούν. Άλλωστε έχουν προταθεί διάφορες παρεμβάσεις που αξιοποιούν το χιούμορ ως θεραπευτική τεχνική (Farrelly, Lynch, 1987· McGhee, 2010· O'Connell, 1981), ενώ έχει στηριχθεί και η αποτελεσματικότητα διαφόρων παρεμβάσεων στηριγμένων σε αυτό (Chapman & Chapman-Santana, 1995· Dionigi & Canestrari, 2018).

Οι Dziegielewski, Jacinto, Laudadio και Legg-Rodriguez (2003), για παράδειγμα, υποστήριξαν ότι το χιούμορ μπορεί να αποτελέσει ένα πολύτιμο εργαλείο για τον θεραπευτή, καθώς μπορεί να βελτιώσει τη θεραπευτική σχέση και την αυτοεκτίμηση, να ενεργοποιήσει τη κριτική σκέψη και να διευρύνει την οπτική του θεραπευόμενου, ή ακόμα και να τον βοηθήσει να διαχειριστεί λειτουργικότερα μία στρεσογόνο κατάσταση. Σε επίπεδο θεραπευτικής τεχνικής, οι Ventis, Higbee και Murdock (2001) βρήκαν ότι η απευαισθητοποίηση βασισμένη στο χιούμορ, είχε αντίστοιχη αποτελεσματικότητα με την γνωστικοσυμπεριφοριστική τεχνική της συστηματικής απευαισθητοποίησης σε καταστάσεις φοβιών.

Από την άλλη η χρήση του χιούμορ στη θεραπεία έχει δεχτεί κριτική. Ιδιαίτερα επιφυλακτικός στη χρήση του χιούμορ σε θεραπευτικές διαδικασίες ήταν ο Kubie (1971), ο οποίος υποστήριξε ότι αυτό μπορεί να λειτουργήσει ως δυσλειτουργική άμυνα, του θεραπευτή ή του θεραπευόμενου, απέναντι σε ζητήματα που δυσκολεύονται και αποφεύγουν να διαχειριστούν. Ο Pierce (1994) υποστήριξε ότι αν και το χιούμορ στη θεραπεία μπορεί να αποδειχθεί ευεργετικό, είναι ακατάλληλο σε περιπτώσεις όπου χρησιμοποιείται για να μειώσει τον θεραπευόμενο, όταν χρησιμοποιείται διασπαστικά, για να στρέψει τη προσοχή σε ένα πιο ασφαλές και λιγότερο συναισθηματικά φορτισμένο ζήτημα, ή όταν δεν είναι σχετικό με τη θεραπεία και ο θεραπευτής το χρησιμοποιεί για δικούς του ψυχαγωγικούς σκοπούς.

Ωστόσο, αν και είναι ιδιαίτερα εποικοδομητική η συγκεκριμένη κριτική, τόσο οι συγκεκριμένες έρευνες, όσο και η πλειονότητα των υποστηρικτικών προς τη χρήση του χιούμορ ερευνών, εκδόθηκαν πριν το 2003 και ως εκ τούτου διαχειρίζονται το χιούμορ ως ενιαία έννοια. Όπως έδειξαν οι Martin et al. (2003), διάφορες άλλες έρευνες έκτοτε (π.χ. Besser, Luyten, & Blatt, 2011· Cann, Stilwell, & Taku, 2010· Dozois,

Martin, & Bieling, 2009· Dozois, Martin, & Faulkner, 2013· N. A. Kuiper & McHale, 2009), αλλά και η παρούσα, ο διαχωρισμός του χιούμορ με βάση τη προσαρμοστική και τη δυσπροσαρμοστική του πλευρά είναι απαραίτητη για να βγουν πιο ασφαλή συμπεράσματα. Επομένως, περεταίρω μελέτη του συγκεκριμένου ζητήματος, με βάση τα διαφορετικά στυλ χιούμορ εντός της θεραπευτικής διαδικασίας κρίνεται απαραίτητη.

Καθίσταται σαφές με βάση και τα παραπάνω δεδομένα ότι το χιούμορ αποτελεί χρήσιμο εργαλείο για τον θεραπευτή, αλλά ταυτόχρονα και επικίνδυνο σε ορισμένες περιπτώσεις. Ο θεραπευτής, έχοντας υπόψη και τα ευρήματα της παρούσας έρευνας είναι απαραίτητο να επεξεργαστεί επαρκώς τη καταλληλότητα της χρήσης χιούμορ στην εκάστοτε περίπτωση, τις προϋποθέσεις, αλλά και τον σκοπό που έχει χρησιμοποιώντας το χιούμορ. Το να έχει επίγνωση του στυλ χιούμορ το οποίο χρησιμοποιεί, είναι καθοριστικής σημασίας, καθώς μπορεί να του δώσει πολλές πληροφορίες για τον τρόπο που επικοινωνεί, σχετίζεται και σκέφτεται. Άλλωστε, χρησιμοποιώντας περισσότερο προσαρμοστικό στυλ χιούμορ και περιορίζοντας τη χρήση του δυσπροσαρμοστικού, είναι πιθανότερο να διαμορφώνει ισχυρές θεραπευτικές σχέσεις και να έχει ικανοποιητικότερα θεραπευτικά αποτελέσματα (Campbell, 2015· Yonatan-Leus, Tishby, Shefler, & Wiseman, 2018)

Εντός της θεραπευτικής διαδικασίας το χιούμορ βέβαια προέρχεται και από τη πλευρά του θεραπευόμενου. Μάλιστα, σύμφωνα με τους Marci, Moran και Orr (2004) είναι πολύ πιο πιθανό να συμβεί κάτι τέτοιο μέσα σε μία τυπική θεραπεία. Το χιούμορ του θεραπευόμενου μπορεί να αποδειχθεί σημαντική πηγή πληροφόρησης για τον θεραπευτή, σχετικά με την οπτική, τις στάσεις, τις πεποιθήσεις και τα συναισθήματα που ο πρώτος ενδεχομένως έχει. Ο θεραπευτής μπορεί να το χρησιμοποιήσει διαγνωστικά για να διερευνήσει τη νοητική του κατάσταση και τη λειτουργικότητά του θεραπευόμενου, αλλά και να το αξιοποιήσει για να τον βοηθήσει να αποκτήσει ενόραση και διαφορετική οπτική (Martin & Ford, 2018). Η παρούσα μελέτη μπορεί να αξιοποιηθεί από τον θεραπευτή ως δείκτης ενδεχόμενης ύπαρξης ΠΔΣ, χαμηλής ΙΖ, και διάφορων άλλων προβλημάτων και δυσκολιών που αυτά μπορεί να συνεπάγονται, σε περίπτωση που διακρίνει αυξημένη χρήση δυσπροσαρμοστικών στυλ. Συνολικότερα, φαίνεται πως η θεραπευτική διαδικασία μπορεί να ευνοηθεί αν αξιοποιηθούν με κατάλληλο τρόπο οι πληροφορίες που μπορεί να δώσει το στυλ χιούμορ του θεραπευόμενου.

Προτάσεις για Περαιτέρω Μελέτη

Η παρούσα μελέτη κατόρθωσε να επεκτείνει τα συνεχώς αυξανόμενα δεδομένα σε σχέση με τα στυλ χιούμορ, τα πρώιμα δυσλειτουργικά σχήματα και τη ψυχική ευεξία. Όπως φάνηκε και από το προηγούμενο κεφάλαιο το βασικό εύρημα μας, ότι τα ενδοψυχικά στυλ χιούμορ διαδραματίζουν διαμεσολαβητικό ρόλο στη σχέση μεταξύ των κατηγοριών σχημάτων και της ικανοποίησης από τη ζωή μπορεί να αποδειχθεί πολύ χρήσιμο εντός μίας θεραπευτικής διαδικασίας. Ωστόσο, αναδύθηκαν και πολλά νέα ερωτήματα, θεματικές και προβληματισμοί, με τα οποία μελλοντικές μελέτες θα ήταν χρήσιμο να ασχοληθούν.

Ένας από τους βασικούς περιορισμούς της παρούσας έρευνάς ήταν ο συγχρονικός της χαρακτήρας. Θα ήταν πολύ χρήσιμο να σχεδιαστεί μία διαχρονική μελέτη, μέσω της οποίας θα μπορούσαμε να εξετάσουμε αναλυτικότερα τις αιτιακές σχέσεις που διέπουν τις μεταβλητές, αλλά και να κατανοήσουμε το πώς αυτές εξελίσσονται στη πάροδο του χρόνου. Θα μπορούσε, για παράδειγμα, να σχεδιαστεί μία μελέτη που θα μετρούσε τα αποτελέσματα που θα είχε η θεραπεία των σχημάτων στα στυλ χιούμορ του θεραπευόμενου, με μετρήσεις πριν την έναρξη των θεραπειών, κατά τη διάρκεια τους και μετά το κλείσιμο της θεραπευτικής διαδικασίας.

Επιπρόσθετα, για να προληφθεί εν μέρει η αδυναμία των μετρήσεων που προέρχεται από τη συλλογή δεδομένων με βάση εργαλεία αυτοαναφοράς -ιδιαίτερα στη περίπτωση του χιούμορ- θα μπορούσε η συγκεκριμένη έρευνα να ενέτασσε και κοντινά στους συμμετέχοντες άτομα, ώστε να εξασφαλιστούν εγκυρότερα και πιο σφαιρικά αποτελέσματα. Αυτό βέβαια προϋποθέτει τη διαμόρφωση ενός εργαλείου κατάλληλου για συμπλήρωση από τρίτους. Εκτός αυτού φάνηκε ότι η στάθμιση του ερωτηματολογίου για τα στυλ χιούμορ απαιτεί πιο αξιόπιστη προσαρμογή για τον ελληνικό πληθυσμό. Γενικότερα, σε ό,τι αφορά το χιούμορ έπεσαν στην αντίληψη μας ελάχιστες ερευνητικές προσπάθειες σε ελληνικό πληθυσμό, και ακόμα λιγότερες σε σχέση με τα στυλ χιούμορ. Ένα βασικό βήμα λοιπόν, για να έχουν ακόμα περισσότερο νόημα οι μελλοντικές ερευνητικές προσπάθειες στην Ελλάδα θα ήταν αυτές να βασίζονται σε όσο το δυνατόν πιο αξιόπιστα εργαλεία.

Μία ακόμα ενδιαφέρουσα προσπάθεια θα ήταν να μελετηθεί και η επίδραση των στυλ χιούμορ και στη συναισθηματική πλευρά της ψυχικής ευεξίας, για να καταφέρουμε να εξάγουμε πιο σφαιρικά αποτελέσματα. Επιπλέον, θα ήταν σημαντικό να ληφθούν υπόψη και πλευρές της όπως η διαπροσωπική ικανοποίηση, κάτι που τα

εργαλεία της παρούσας έρευνας δεν περιελάμβαναν, ώστε να διαπιστωθεί κατά πόσο τα διαπροσωπικά στυλ χιούμορ είναι πράγματι ασύνδετα με την ικανοποίηση από τη ζωή.

Επιπλέον, μέσα στις συνεχώς μεταβαλλόμενες συνθήκες που έχουν δημιουργηθεί με τα προσφυγικά ρεύματα, η έρευνα είναι απαραίτητο να λάβει και έναν πιο πολυπολιτισμικό χαρακτήρα. Με δεδομένο ότι τα πρώιμα δυσλειτουργικά σχήματα σχετίζονται έντονα με το τραύμα, ο προσφυγικός πληθυσμός θα μπορούσε να επωφεληθεί πολύ αν πραγματοποιηθεί μία αντίστοιχη με τη παρούσα έρευνα, βασισμένη πάνω σε ένα πιο πολυπολιτισμικό υπόβαθρο. Εκτός αυτού, αν κατορθωθεί να γενικευτούν στον συγκεκριμένο πληθυσμό τα ευρήματα που αφορούν τη σχέση του χιούμορ με άλλες σημαντικές για τη ψυχική υγεία μεταβλητές, όπως η ψυχική ανθεκτικότητα, το επίπεδο και η στόχευση των ψυχολογικών παρεμβάσεων που θα μπορούσαν να δημιουργηθούν με βάση τα ευρήματα αυτά θα ήταν σε πολύ ικανοποιητικότερα επίπεδα.

Τέλος, ίσως η σημαντικότερη κίνηση που θα μπορούσε να γίνει με βάση τη παρούσα έρευνα είναι η δημιουργία ενός προγράμματος παρέμβασης βασισμένη στα στυλ χιούμορ. Παρόλο που τα ευρήματα σχετικά με το χιούμορ στις θεραπευτικές διαδικασίες είναι ενθαρρυντικά, οι παρεμβάσεις που βασίζονται στο χιούμορ είναι πολύ περιορισμένες. Θα ήταν λοιπόν χρήσιμο να θεμελιωθεί μία απαρτιωμένη και στοχευμένη παρέμβαση που θα μπορούσε να καλύψει τα κενά που υπάρχουν στον τομέα αυτό. Στόχος θα ήταν ο περιορισμός των δυσπροσαρμοστικών εκδηλώσεων του χιούμορ και η ενίσχυση των προσαρμοστικών, μέσα από την αυτοπαρατήρηση, τη ψυχοεκπαίδευση, τον αναστοχασμό, βιωματικές ασκήσεις και άλλες θεραπευτικές τεχνικές. Μία τέτοια πρωτοβουλία θα μπορούσε να έχει εφαρμογή σε διάφορες περιπτώσεις, ενώ τα αποτελέσματά της με βάση όσα έχουμε διαπιστώσει από τις διάφορες μελέτες θα μπορούσαν να αποδειχθούν ιδιαίτερος βοηθητικά για τη βελτίωση της συνολικής ψυχικής υγείας των ατόμων.

Βιβλιογραφία

- Besser, A., Luyten, P., & Blatt, S. J. (2011). Do humor styles mediate or moderate the relationship between self-criticism and neediness and depressive symptoms? *Journal of Nervous and Mental Disease*, 199(10), 757–764. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31822fc9a8>
- Bidadian, M., Bahramizadeh, H., & Poursharifi, H. (2011). Obesity and quality of life: The role of early maladaptive schemas. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 993–998. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.193>
- Black, D. W. (1984). Laughter. *Journal of the American Medical Association*, 252(21), 2995–2998.
- Bosmans, G., Braet, C., & Van Vlierberghe, L. (2010). Attachment and symptoms of psychopathology: Early maladaptive schemas as a cognitive link? *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 17(5), 374–385. <https://doi.org/10.1002/cpp.667>
- Campbell, S. (2015). *Can Counsellors Use Humour to Create a Therapeutic Alliance with Mandated Clients?* City University of Seattle.
- Cann, A., & Etzel, K. C. (2008). Remembering and anticipating stressors: Positive personality mediates the relationship with sense of humor. *Humor*, 21(2), 157–178. <https://doi.org/10.1515/HUMOR.2008.008>
- Cann, A., & Matson, C. (2014). Sense of humor and social desirability : Understanding how humor styles are perceived. *Personality and Individual Differences Journal*, 66, 176–180. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.029>
- Cann, A., Norman, M. A., Welbourne, J. L., & Calhoun, L. G. (2008). Attachment Styles, Conflict Styles and Humour Styles: Interrelationships and Associations with Relationship Satisfaction. *European Journal of Personality*, 22, 131–146. <https://doi.org/10.1002/per666>
- Cann, A., Stilwell, K., & Taku, K. (2010). Humor Styles, Positive Personality and Health. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), 213–235. <https://doi.org/10.5964/ejop.v6i3.214>
- Cann, A., Zapata, C. L., & Davis, H. B. (2011). Humor style and relationship satisfaction in dating couples : Perceived versus self-reported humor styles as predictors of satisfaction. *Humor*, 24(1), 1–20. <https://doi.org/10.1515/humr.2011.001>

- Chapman, A. H., & Chapman-Santana, M. (1995). The use of humor in psychotherapy. *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, 53(1), 153–156. <https://doi.org/10.1590/S0004-282X1995000100024>
- Chen, G. H., & Martin, R. A. (2007). A comparison of humor styles, coping humor, and mental health between Chinese and Canadian university students. *Humor*, 20(3), 215–234. <https://doi.org/10.1515/HUMOR.2007.011>
- Cohen, Jacob (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Routledge.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality*, 49(1), 71–75. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901>
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York, NY, US: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective Well-Being. In C.R. Snyder, S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York, NY: Oxford University Press Published.
- Dionigi, A., & Canestrari, C. (2018). The use of humour by therapists and clients in cognitive therapy. *European Journal of Humour Research*, 6(3), 50–67. <https://doi.org/10.7592/EJHR2018.6.3.dionigi>
- Dozois, D. J. A., Martin, R. A., & Bieling, P. J. (2009). Early maladaptive schemas and adaptive/maladaptive styles of humor. *Cognitive Therapy and Research*, 33(6), 585–596. <https://doi.org/10.1007/s10608-008-9223-9>
- Dozois, D. J. A., Martin, R. A., & Faulkner, B. (2013). Early maladaptive schemas, styles of humor and aggression. *Humor*, 26(1), 97–116. <https://doi.org/10.1515/humor-2013-0006>
- Dyck, K., & Holtzman, S. (2013). Understanding humor styles and well-being: The importance of social relationships and gender. *Personality and Individual Differences*, 55(1), 53–58. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.01.023>
- Dziegielewska, S. F., Jacinto, G. A., Laudadio, A., & Legg-Rodriguez, L. (2003).

- Humor: An essential communication tool in therapy. *International Journal of Mental Health*, 32(3), 74–90. <https://doi.org/10.1080/00207411.2003.11449592>
- Edwards, K. R., & Martin, R. A. (2014). The conceptualization, measurement, and role of humor as a character strength in positive psychology. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 505–519. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.759>
- Farrelly F, Lynch M (1987). Humor in provocative therapy. In: W.F. Fry, W.A. Salameh (eds), *Handbook of humor and psychotherapy: Advances in the clinical use of humor* (pp. 81–106). Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.
- Ford, T. E., Lappi, S. K., & Holden, C. J. (2016). Personality, humor styles and happiness: Happy people have positive humor styles. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 320–337. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i3.1160>
- Fox, C. L., Hunter, S. C., & Jones, S. E. (2016). Longitudinal associations between humor styles and psychosocial adjustment in adolescence. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 377–389. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i3.1065>
- Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. New York: Simon and Schuster.
- Frewen, P. A., Brinker, J., Martin, R. A., & Dozois. (2008). Humor styles and personality-vulnerability to depression. *Humor*, 21(2), 179–195. <https://doi.org/10.1515/HUMOR.2008.009>
- Frías, Á., Salvador, A., Navarro, S., Aluco, E., & Palma, C. (2017). Early maladaptive schemas associated with dimensional and categorical psychopathology in patients with borderline personality disorder. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 1–12. <https://doi.org/10.1002/cpp.2123>
- Galanakis, M., Lakioti, A., Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2017). Reliability and Validity of the Satisfaction with Life Scale (SWLS) in a Greek Sample. *International Journal of Humanities & Social Studies*, 5(2), 120–129.
- Gallagher, M. W. (2009). Well-Being. In S. J. Lopez (Ed.) *The Encyclopedia of Positive Psychology* (pp. 1030–1034). West Sussex, UK: Blackwell Publishing.
- Gamble, J. (2001). Humor in apes. *Humor*, 14(2), 163–179. <https://doi.org/10.1515/humr.14.2.163>
- Gelkopf, M., & Kreitler, S. (1996). Is Humor Only Fun, An Alternative Cure or Magic?

- The Cognitive Therapeutic Potential of Humor. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 10(4), 235–254. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.10.4.235>
- Gervais, M., & Wilson, D. S. (2005). The Evolution and Functions of Laughter and Humor: A Synthetic Approach. *The Quarterly Review of Biology*, 80(4), 395–430. <https://doi.org/http://www.jstor.org/stable/10.1086/498281>
- Gök, A. (2012). *Associated factors of psychological well-being: Early maladaptive schemas, schema coping processes, and parenting styles*. Middle East Technical University.
- Grant, S., Langan-Fox, J., & Anglim, J. (2010). The Big Five Traits as Predictors of Subjective and Psychological Well-Being. *Psychological Reports*, 105(1), 205–231. <https://doi.org/10.2466/pr0.105.1.205-231>
- Haring, M. J., Stock, W. A., & Okun, M. A. (1984). A Research Synthesis of Gender and Social Class as Correlates of Subjective Well-Being. *Human Relations*, 37(8), 645–657. <https://doi.org/10.1177/001872678403700805>
- Harris, A. E., & Curtin, L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas, and depressive symptoms in young adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26(3), 405–416. <https://doi.org/10.1023/A:1016085112981>
- Haslam, N., Whelan, J., & Bastian, B. (2009). Big Five traits mediate associations between values and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 46(1), 40–42. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.09.001>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: a regression-based approach* (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press.
- Hayes, N., & Joseph, S. (2003). Big 5 and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 34(1), 723–727. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00057-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00057-0)
- Headey, B., Kelley, J., & Wearing, A. (1993). Dimensions of Mental Health: Life Satisfaction, Positive Affect, Anxiety and Depression. *Social Indicators Research*, 29(1), 63–82.
- Henman, L. D. (2001). Humor as a coping mechanism : Lessons from POWs. *Humor*,

14(1), 83–94.

- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53–59. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.12.1.58>
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55.
- Inglehart, R. (2002). Gender, aging, and subjective well-being. *International Journal of Comparative Sociology*, 43(3–5), 391–408.
- Janes, L. M., & Olson, J. M. (2000). Jeer pressure: The behavioral effects of observing ridicule of others. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 474–485.
- Jovanovic, V. (2011). Do humor styles matter in the relationship between personality and subjective well-being? *Scandinavian Journal of Psychology*, 52(5), 502–507. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2011.00898.x>
- Karreman, A., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, 53(7), 821–826. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.06.014>
- Kazarian, S. S., & Martin, R. A. (2010). Perceived parental warmth and rejection in childhood as predictors of humor styles and subjective happiness. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), 71–93.
- Kubie, L. S. (1971). The destructive potential of humor in psychotherapy. *The American Journal of Psychiatry*, 127(7), 861–866. <https://doi.org/10.1176/ajp.127.7.861>
- Kuiper, N. A. (2012). Humor and resiliency: Towards a process model of coping and growth. *Europe's Journal of Psychology*, 8(3), 475–491. <https://doi.org/10.5964/ejop.v8i3.464>
- 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*, 17(1–2), 135–168. <https://doi.org/10.1515/humr.2004.002>

- Kuiper, N. A., Kirsh, G. A., & Leite, C. (2012). Reactions to Humorous Comments and Implicit Theories of Humor Styles. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), 236–266. <https://doi.org/10.5964/ejop.v6i3.215>
- Kuiper, N. A., & Martin, R. A. (1998). Is sense of humor a positive personality characteristic? In W. Ruch & V. Raskin (Eds.), *The Sense of Humor: Explorations of a Personality Characteristic* (pp. 159-178). New York, NY: Mouton de Gruyter..
- Kuiper, N. A., Martin, R. A., & Olinger, L. J. (1993). Coping humour, stress, and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 25(1), 81–96. <https://doi.org/10.1037/h0078791>
- Kuiper, N. A., & McHale, N. (2009). Humor Styles as Mediators Between Self-Evaluative Standards and Psychological Well-Being. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 143(4), 359–376.
- Lachmann, B., Sariyska, R., Kannen, C., Błaszkiwicz, K., Trendafilov, B., Andone, I., ... Montag, C. (2018). Contributing to Overall Life Satisfaction : Personality Traits Versus Life Satisfaction Variables Revisited — Is Replication Impossible? *Behavioral Sciences*, 8(1), 1–23. <https://doi.org/10.3390/bs8010001>
- Lasalvia, A., Ruggeri, M., & Santolini, N. (2002). Subjective Quality of Life : Its Relationship with Clinician-Rated and Patient-Rated Psychopathology. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 71, 275–284.
- Lefcourt, H. M. (2001). *Humor: the psychology of living buoyantly*. New York, NY: Springer Science+Business. <https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4287-2>
- Lyrakos, G. N., Xatziagelaki, E., Papazafiropoulou, A. K., Batistaki, C., Damigos, D., Mathianakis, G., ... Spinaris, V. (2013). Translation and validation study of the satisfaction with life scale (swls) in greek general population, diabetes mellitus and patients with emotional disorders. *European Psychiatry*, 28(1), 1.
- Malogiannis, I. A., Aggeli, A., Garoni, D., Tzavara, C., Michopoulos, I., Pehlivanidis, A., & Papadimitriou, G. N. (2018). Validation of the greek version of Young Schema Questionnaire-Short Form 3: Internal consistency reliability and validity. *Psychiatriki*, 29(3), 220–230.

- Marci, C. D., Moran, E. K., & Orr, S. P. (2004). Physiologic evidence for the interpersonal role of laughter during psychotherapy. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 192(10), 689–695.
- Mart, F., & Anchez, I. (2015). Personality and Social Psychology Humor styles and personality : A meta-analysis of the relation between humor styles and the Big Five personality traits. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56, 335–340. <https://doi.org/10.1111/sjop.12209>
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 127(4), 504–519. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.4.504>
- Martin, R. A. (2003). Sense of Humor. In S. J. Lopez and Snyder, C. R (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. (pp. 313-326). Washington, DC: American Psychological Association.
- Martin, R. A. (2009). Humor. In S. J. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (pp. 503-508). West Sussex,, UK: Blackwell Publishing.
- Martin, R. A. (2010). *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. Burlington, MA: Academic Press. <https://doi.org/10.1037/h0075400>
- Martin, R. A., & Ford, T. (2018). *The Psychology of Humor: An Integrative Approach* (2nd ed.). London, UK: Academic press.
- Martin, R. A., & Kuiper, N. A. (1999). Daily occurrence of laughter: Relationships with age, gender, and type a personality. *Humor*, 12(4), 355–384. <https://doi.org/10.1515/humr.1999.12.4.355>
- 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(6), 1313–1324.
- Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1984). Situational Humor Response Questionnaire : Quantitative Measure of Sense of Humor, 47(I), 145–155.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humour and their relation to psychological well-being: Development of the Humour Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37, 48–75.

- McCullars, A. C. (2016). *To joke or not to joke: The relationships among humor styles, resilience, and early maladaptive schemas*. University of South Alabama.
- McGhee, P. E. (2010). *Humor as survival training for a stressed-out world: The 7 humor habits program*. Bloomington, IN: Author House.
- McGhee, P., & Goldstein, J. H. (1983). *Handbook of humor research*. New York, NY: Springer-Verlag.
- Medley, M. L. (1980). Life satisfaction across four stages of adult life. *International Journal of Aging and Human Development*, 11(3), 193–209.
- Μπαμπινιώτης, Γ. Δ. (2006). *Λεξικό της νέας ελληνικής γλώσσας με σχόλια για τη σωστή χρήση των λέξεων: ερμηνευτικό, ετυμολογικό, ορθογραφικό, συνωνύμων, αντιθέτων, κυρίων ονομάτων, επιστημονικών όρων, ακρωνυμίων* (2η εκδ.). : Αθήνα: Κέντρο Λεξικολογίας.
- Muris P. (2006). Maladaptive Schemas in Non-Clinical Adolescents: Relations to Perceived Parental Rearing Behaviours, Big Five Personality Factors and Psychopathological Symptoms. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13, 405–413. <https://doi.org/10.1002/cpp>
- Murray, J. A., Bradley, H., Craigie, W. A., & Onions, C. T. (1933). *The Oxford english dictionary* (Vol. 1). Oxford: Clarendon Press.
- Nezlek, J. B., & Derks, P. (2001). Use of humor as a coping mechanism , psychological adjustment , and social interaction. *Humor*, 14(4), 395–414.
- O'Connell W.E., (1981) Natural high therapy. In: Corsini, R.J.(ed), *Handbook of innovative psychotherapies* (pp. 554–568). New York, NY: John Wiley & Sons.
- Paulhus, D. L., & Williams, K. M. (2002). The Dark Triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *Journal of Research in Personality*, 36, 457–466. https://doi.org/10.1007/978-3-319-98446-9_43
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further Validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the Cross-Method Convergence of Well-Being Measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149–161.
- Pierce, C.A., Block, R.A., & Aguinis, H. (2004). Cautionary note on reporting eta-squared values from multifactor anova designs. *Educational and Psychological*

- Measurement*, 64(6), 916–924. <https://doi.org/10.1177/0013164404264848>
- Pierce R.A, (1994). Use and abuse of laughter in psychotherapy. In: Strean H.S.(ed), (pp. 105–111). Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Pourzabih, S., Meschi, F., & Bahredar, M. (2016). Effectiveness of schema therapy on quality of life and psychological well-being of women heads of households. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(11), 697–700. Retrieved from www.ijmrhs.com
- Πρωτόπαπα, Π. (2018). *Ενθυμούμενη Γονεϊκή Αποδοχή – Απόρριψη Και Ανάπτυξη Γνωστικών Σχημάτων: Ο Ρόλος τους στις Διαπροσωπικές Ρομαντικές Σχέσεις σε Νεαρούς Ενήλικες*. ΕΚΠΑ και Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
- Roeckelein, J. E. (2002). *The psychology of humor : a reference guide and annotated bibliography*. Westport, Connecticut: Greenwood Press. <https://doi.org/10.1037/h0074853>
- Roelofs, J., Lee, C., Ruijten, T., & Lobbestael, J. (2011). The mediating role of early maladaptive schemas in the relation between quality of attachment relationships and symptoms of depression in adolescents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 39(4), 471–479. <https://doi.org/10.1017/S1352465811000117>
- Ruch, W. (1998). *The Sense of Humor: Explorations of a Personality Characteristic*. New York, NY: Mouton de Gruyter. <https://doi.org/10.1515/9783110804607>
- Samson, A., & Gross, J. (2012). Humour as emotion regulation : The differential consequences of negative versus positive humour. *Cognition and Emotion*, 26(2), 375–384.
- Saroglou, V., & Scariot, C. (2002). Humor Styles Questionnaire : Personality and Educational Correlates in Belgian High School and College Students. *European Journal of Personality*, 16, 43–54.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life, 5, 475–492.
- Shirvani, M. Y., & Peyvastegar, M. (2011). the Relationship Between Life Satisfaction and Early Maladaptive Schemas in University Students. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 12(44), 55–65.

- Shorey, R. C., Anderson, S. E., & Stuart, G. L. (2012). Gender differences in early maladaptive schemas in a treatment-seeking sample of alcohol-dependent adults. *Substance Use and Misuse*, 47(1), 108–116.
- Shorey, R. C., Stuart, G. L., & Anderson, S. (2013). Do gender differences in depression remain after controlling for early maladaptive schemas? An examination in a sample of opioid dependent treatment seeking adults. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 20(5), 401–410. <https://doi.org/10.1002/cpp.1772>
- Σίμος, Γ. (2008). Πρόλογος για την Ελληνική Έκδοση [Πρόλογος]. Στο Young, J.E., Klosko, J.S., & Weishaar, M.E.(επιμ), *Θεραπεία Σχημάτων: ένας οδηγός για τον θεραπευτή*. (5η εκδ., σσ. 11-14.). Αθήνα: Πατάκη.
- Spreitzer, E., & Snyder, E. E. (1974). Correlates of life satisfaction among the aged. *Journals of Gerontology*, 29(4), 454–458. <https://doi.org/10.1093/geronj/29.4.454>
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2004). Does Life Satisfaction Moderate the Effects of Stressful Life Events on Psychopathological Behavior During Adolescence ?, 19(2), 93–105.
- Suls, J. (1983). Cognitive Processes in Humor Appreciation. In P. McGhee, J.H. Goldstein (Eds.), *Handbook of humor research* (pp. 39-58). New York, NY: Springer- Verlag
- Szabo, A. (2003). The Acute Effects of Humor and Exercise on Mood and Anxiety. *Journal of Leisure Research*, 35(2), 152–162.
- Tan, T., & Schneider, M. A. (2009). Humor as a Coping Strategy for Adult-Child Caregivers of Individuals with Alzheimer’s Disease. *Geriatric Nursing*, 30(6), 397–408. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2009.09.004>
- Tanksale, D. (2015). Big Five personality traits : Are they really important for the subjective well-being of Indians ?, 50(1), 64–69.
- Terrion, J. L., & Ashforth, B. E. (2002). From “I” to “we”: The role of putdown humor and identity in the development of a temporary group. *Human Relations*, 55(1), 55–88. <https://doi.org/10.1177/0018726702055001606>
- The jamovi project (2019). *Jamovi* (Version 1.0) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.

- Thimm, J. C. (2010). Personality and early maladaptive schemas: A five-factor model perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(4), 373–380. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.03.009>
- Thoits, P. A. (1992). Identity Structures and Psychological Well-Being : Gender and Marital Status Comparisons. *Social Psychology Quarterly*, 55(3), 236–256.
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993). Sense of humor and dimensions of personality. *Journal of Clinical Psychology*, 49(6), 799–809. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199311\)49:6<799::AID-JCLP2270490607>3.0.CO;2-P](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199311)49:6<799::AID-JCLP2270490607>3.0.CO;2-P)
- Thorson, J. A., Powell, F. C., Sarmany-Schuller, I., & Hampes, W. P. (1997). Psychological health and sense of humor. *Journal of Clinical Psychology*, 53(6), 605–619.
- Ünal, B. (2012). *Early Maladaptive Schemas and Well-Being: Importance of Parenting Styles and Other Psychological Resources*. Middle East Technical University.
- Vaillancourt-Morel, M.-P., Godbout, N., Labadie, C., Runtz, M., Lussier, Y., & Sabourin, S. (2015). Avoidant and compulsive sexual behaviors in male and female survivors of childhood sexual abuse. *Child Abuse & Neglect*, 40, 48–59.
- Van Vlierberghe, L., Braet, C., Bosmans, G., Rosseel, Y., & Bögels, S. (2010). Maladaptive schemas and psychopathology in adolescence: On the utility of young's schema theory in youth. *Cognitive Therapy and Research*, 34(4), 316–332. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9283-5>
- Ventis, W. L., Higbee, G., & Murdock, S. A. (2001). Using humor in systematic desensitization to reduce fear. *Journal of General Psychology*, 128(2), 241–253. <https://doi.org/10.1080/00221300109598911>
- Vernon, P. A., Martin, R. A., Schermer, J. A., & Mackie, A. (2008). A behavioral genetic investigation of humor styles and their correlations with the Big-5 personality dimensions. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1116–1125.
- Veselka, L., Schermer, J. A., Martin, R. A., & Vernon, P. A. (2010). Relations between humor styles and the Dark Triad traits of personality. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 772–774. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.017>
- Vreeswijk, M. van, Broersen, J., & Nadort, M. (2012). *The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy*. West Sussex, UK: Wiley Blackwell.

- Weisfeld, G. E., Nowak, N. T., Lucas, T., Weisfeld, C. C., Imamoğlu, E. O., Butovskaya, M., ... Parkhill, M. R. (2011). Do women seek humorousness in men because it signals intelligence? A cross-cultural test. *Humor*, 24(4), 435–462.
- Williams, J., Watts, F. N., MacLeod, C., & Mathews, A. (1997). *Cognitive psychology and emotional disorders. Kind en adolescent* (2nd ed.). New York, NY: John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1007/BF03060482>
- Yonatan-Leus, R., Tishby, O., Shefler, G., & Wiseman, H. (2018). Therapists' honesty, humor styles, playfulness, and creativity as outcome predictors: A retrospective study of the therapist effect. *Psychotherapy Research*, 28(5), 793–802.
- Young, J. E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Exchange, Inc.
- Young, J.E., 2005. Young Schema Questionnaire — Short Form 3 (YSQ-S3). Schema Therapy Institute, New York, NY.
- Young, J.E., Klosko, J.S., & Weishaar, M.E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York, NY: The Guilford Press. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.11.2074-a>
- Young, J.E., Klosko, J.S., & Weishaar, M.E. (2008). *Θεραπεία Σχημάτων. Ένας οδηγός για τον θεραπευτή* (5η εκδ., Λέκκας Φ., μτφ. Σίμος Γ., επιμ.). Αθήνα : Πατάκη
- Zeigler-Hill, V., & Besser, A. (2011). Humor style mediates the association between pathological narcissism and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 50(8), 1196–1201. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.02.006>

Παράρτημα

Ενημερωτικό Έντυπο Έρευνας

Η παρούσα έρευνα αποσκοπεί στη διερεύνηση της επίδρασης του Στυλ Χιούμορ στη σχέση Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων και Ψυχικής Ευεξίας και πραγματοποιείται στο πλαίσιο της εκπόνησης της διπλωματικής μου εργασίας για το ΠΜΣ "Συμβουλευτική ψυχολογία και Συμβουλευτική στην Εκπαίδευση, την Υγεία, την Εργασία" στο ΕΚΠΑ υπό την εποπτεία του Αναπληρωτή Καθηγητή κ. Άκη Γιοβαζολιά.

Τα ακόλουθα ερωτηματολόγια χρησιμοποιούνται ως μέσο συγκέντρωσης πληροφοριών για τον σκοπό της παραπάνω έρευνας, η οποία απευθύνεται σε φοιτητές. Δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις.

Οι απαντήσεις σας είναι εμπιστευτικές και δεν υπάρχει πιθανότητα αναγνώρισης της ταυτότητάς σας.

Παρακαλώ απαντήστε, με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ειλικρίνεια.

Η διάρκεια συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων είναι ~20'.

Για περαιτέρω πληροφορίες παρακαλώ επικοινωνήστε μαζί μου στο email: axel1087@hotmail.com

Σας ευχαριστώ πολύ για τη συμμετοχή και τον χρόνο σας,
Γκουιντάλιας Αλέξανδρος

Οι άνθρωποι βιώνουν και εκφράζουν το χιούμορ με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Ακολουθεί μια λίστα δηλώσεων που περιγράφουν διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους μπορεί κανείς να βιώσει το χιούμορ. Παρακαλώ, αφού διαβάσετε προσεκτικά κάθε δήλωση υποδείξτε το βαθμό στον οποίο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με αυτήν, απαντώντας, όσο μπορείτε, ειλικρινά και αντικειμενικά, χρησιμοποιώντας την ακόλουθη κλίμακα:

1	2	3	4	5	6			7			
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ μέτρια	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ, ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ μέτρια			Συμφωνώ απόλυτα			
1. Συνήθως δεν γελάω ή αστειεύομαι όταν είμαι με πολλά άτομα					1	2	3	4	5	6	7
2. Αν αισθάνομαι καταθλιπτικά, συνήθως μπορώ να φτιάχνω τη διάθεσή μου χρησιμοποιώντας το χιούμορ					1	2	3	4	5	6	7
3. Αν κάποιος κάνει ένα λάθος, τον πειράζω συχνά σχετικά με αυτό					1	2	3	4	5	6	7
4. Επιτρέπω στους άλλους να με κοροϊδεύουν ή να διασκεδάζουν εις βάρος μου περισσότερο από όσο θα έπρεπε					1	2	3	4	5	6	7
5. Δεν χρειάζεται να κοπιάζω πολύ για να γελούν οι άλλοι – νομίζω ότι διαθέτω φυσικό χιούμορ					1	2	3	4	5	6	7
6. Ακόμη κι όταν είμαι μόνος/η μου συχνά διασκεδάζω με τους παραλογισμούς της ζωής					1	2	3	4	5	6	7
7. Οι άνθρωποι ποτέ δεν προσβάλλονται ούτε βλάπτονται από την αίσθηση του χιούμορ μου					1	2	3	4	5	6	7
8. Συχνά παρασύρομαι μειώνοντας τον εαυτό μου, αν αυτό μπορεί να κάνει την οικογένειά μου ή τους φίλους μου να γελάσουν					1	2	3	4	5	6	7
9. Σπάνια κάνω τους άλλους να γελούν λέγοντας αστείες ιστορίες του εαυτού μου					1	2	3	4	5	6	7
10. Αν νιώθω αναστατωμένος/η ή δυστυχισμένος/η, συνήθως προσπαθώ να σκέφτομαι κάτι αστείο για την κατάσταση για να αισθανθώ καλύτερα					1	2	3	4	5	6	7
11. Όταν λέω ανέκδοτα ή αστεία πράγματα δεν ανησυχώ για το πώς τα παίρνουν οι άλλοι					1	2	3	4	5	6	7
12. Προσπαθώ συχνά να αρέσω στους άλλους ή να με αποδεχθούν περισσότερο λέγοντας κάποια αστεία σχετικά με τις αδυναμίες μου, τα λάθη μου και τα ελαττώματά μου					1	2	3	4	5	6	7
13. Γελάω και αστειεύομαι συχνά με τους φίλους μου					1	2	3	4	5	6	7
14. Η χιουμοριστική μου άποψη για τη ζωή με διαφυλάσσει από την υπερβολική αναστάτωση ή την κατάθλιψη σχετικά με τα γεγονότα					1	2	3	4	5	6	7
15. Δεν μου αρέσει όταν οι άνθρωποι χρησιμοποιούν το χιούμορ ως					1	2	3	4	5	6	7

μέσο να επικρίνουν κάποιον/α ή να τον/την μειώσουν							
16. Δεν λέω συχνά αστεία που μειώνουν τον εαυτό μου	1	2	3	4	5	6	7
17. Συνήθως δεν μου αρέσει να λέω αστεία ή να διασκεδάζω τους ανθρώπους.	1	2	3	4	5	6	7
18. Αν είμαι μόνος/η μου και νοιώθω δυσαρεστημένος/η προσπαθώ να σκεφτώ κάτι αστείο για να φτιάξω τη διάθεσή μου	1	2	3	4	5	6	7
19. Μερικές φορές σκέφτομαι κάτι που είναι τόσο αστείο που δεν μπορώ να μην το πω, ακόμα κι αν δεν είναι κατάλληλο για την περίσταση.	1	2	3	4	5	6	7
20. Συχνά υπερβάλλω μειώνοντας τον εαυτό μου όταν κάνω αστεία ή προσπαθώντας να είμαι αστείος/α	1	2	3	4	5	6	7
21. Απολαμβάνω το να κάνω τους ανθρώπους να γελούν	1	2	3	4	5	6	7
22. Αν αισθάνομαι λυπημένος/η ή αναστατωμένος/η χάνω την αίσθηση του χιούμορ μου	1	2	3	4	5	6	7
23. Ποτέ δεν συμμετέχω γελώντας σε βάρος των άλλων ακόμη κι αν όλοι οι φίλοι μου το κάνουν	1	2	3	4	5	6	7
24. Όταν είμαι με φίλους ή την οικογένειά μου νομίζω ότι είμαι αυτός/η με τον οποίο/ την οποία οι άλλοι διασκεδάζουν ή κάνουν αστεία	1	2	3	4	5	6	7
25. Δεν αστειεύομαι συχνά με τους φίλους μου	1	2	3	4	5	6	7
26. Σύμφωνα με την εμπειρία μου, το να σκέφτεται κανείς κάποια διασκεδαστική πτυχή μιας κατάστασης είναι συχνά ένας αποτελεσματικός τρόπος αντιμετώπισης των προβλημάτων	1	2	3	4	5	6	7
27. Αν δεν μου αρέσει κάποιος/α συχνά χρησιμοποιώ το χιούμορ ή το πείραγμα για να τον/την μειώσω	1	2	3	4	5	6	7
28. Αν αντιμετωπίζω προβλήματα ή αισθάνομαι δυσαρεστημένος/η, συχνά το κρύβω λέγοντας αστεία, έτσι ώστε ακόμη και οι πιο στενοί φίλοι μου να μην ξέρουν πώς αισθάνομαι πραγματικά	1	2	3	4	5	6	7
29. Συνήθως δεν μπορώ να σκεφτώ πνευματώδη πράγματα για να πω όταν είμαι με άλλους ανθρώπους	1	2	3	4	5	6	7
30. Δεν χρειάζεται να είμαι με άλλους ανθρώπους για να διασκεδάσω - συνήθως βρίσκω πράγματα για να γελάσω ακόμη και όταν είμαι μόνος/η μου	1	2	3	4	5	6	7
31. Ακόμα κι αν κάτι είναι πραγματικά αστείο για μένα, δεν θα γελάσω ή θα αστειευτώ με αυτό αν κάποιος/α μπορεί να αισθανθεί προσβλητικά	1	2	3	4	5	6	7
32. Επιτρέποντας στους άλλους να γελούν μαζί μου είναι ο τρόπος μου για να κρατήσω τους φίλους και την οικογένειά μου σε καλή διάθεση	1	2	3	4	5	6	7

Ακολουθούν κάποιες προτάσεις με τις οποίες κανείς θα μπορούσε να περιγράψει τον εαυτό του. Παρακαλώ διαβάστε την κάθε πρόταση και αποφασίστε πόσο καλά περιγράφει εσάς. Στην περίπτωση που δεν είστε σίγουρος/η, απαντήστε σύμφωνα με το πώς **νιώθετε** και όχι με το τι **νομίζετε** ότι ισχύει.

Κάποιες από τις προτάσεις αναφέρονται στη σχέση με τους γονείς ή τους συντρόφους σας. Αν κάποιος από αυτούς έχει πεθάνει, παρακαλώ απαντήστε στην ερώτηση βασιζόμενος στη σχέση που είχατε όταν ήταν εν ζωή. Αν στην παρούσα φάση δεν έχετε σύντροφο, αλλά είχατε συντρόφους στο παρελθόν, παρακαλώ απαντήστε βασιζόμενος/η στην τελευταία σημαντική συντροφική σχέση που είχατε.

Στη συνέχεια επιλέξτε την βαθμολογική κατάταξη από το 1 ως το 6 που σας περιγράφει (συμπεριλαμβανομένων και τυχόν αναδιατυπώσεων), και σημειώστε το νούμερο στην αρχή κάθε πρότασης.

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΜΑΚΑ:

- | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| 1= Δεν ισχύει καθόλου για μένα | 3= Ισχύει μάλλον, παρά δεν ισχύει | 5= Ισχύει πάρα πολύ για μένα |
| 2= Μάλλον δεν ισχύει για μένα | 4= Ισχύει αρκετά για μένα | 6= Με περιγράφει τέλεια |

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:

A. 4 Ανησυχώ ότι οι άνθρωποι που αγαπώ δεν με συμπαθούν.

1. Δεν είχα κάποιο άτομο να με φροντίζει, να μοιράζεται τον εαυτό του μαζί μου, ή να νοιάζεται σε βάθος για οτιδήποτε μου συμβαίνει.
2. Θεωρώ ότι προσκολλώμαι σε ανθρώπους που νιώθω κοντά μου γιατί φοβάμαι ότι θα με εγκαταλείψουν.
3. Νιώθω ότι οι άλλοι θα με εκμεταλλευτούν.
4. Δεν ανήκω κάπου. Δεν μπορώ να ενταχθώ.
5. Κανένας άνδρας/καμία γυναίκα που να επιθυμώ δεν θα μπορούσε να με αγαπήσει εάν έβλεπε τα ελαττώματά μου.
6. Σχεδόν τίποτα από αυτά που κάνω στη δουλειά (ή το σχολείο) δεν είναι τόσο καλό όσο εκείνα που μπορούν να κάνουν οι άλλοι.
7. Νιώθω ότι δεν είμαι ικανός/ή να αντεπεξέλθω μόνος μου στην καθημερινή ζωή.
8. Δεν μπορώ να ξεφύγω από την αίσθηση ότι κάτι κακό πρόκειται να συμβεί.
9. Δεν έχω καταφέρει να διαχωρίσω τον εαυτό μου από τους γονείς μου, όπως συμβαίνει με άλλους ανθρώπους της ηλικίας μου.
10. Πιστεύω πως εάν κάνω αυτό που θέλω, είναι σαν να πηγαίνω γυρεύοντας για προβλήματα.

11. ____ Συνήθως εγώ είμαι αυτός/ή που καταλήγει να φροντίζει τους κοντινούς μου ανθρώπους.
12. ____ Είμαι υπερβολικά συγκρατημένος/η, για να εκφράσω θετικά συναισθήματα στους άλλους (π.χ. να εκδηλώσω στοργή, να δείξω ότι νοιάζομαι).
13. ____ Πρέπει να είμαι ο/η καλύτερος/η στα περισσότερα από αυτά που κάνω. Δεν μπορώ να δεχτώ να έρχομαι δεύτερος/η.
14. ____ Δυσκολεύομαι ιδιαίτερα να δεχτώ το «όχι» ως απάντηση, όταν θέλω κάτι από τους άλλους.
15. ____ Δεν καταφέρνω να πειθαρχήσω τον εαυτό μου, ώστε να ολοκληρώνω καθημερινές δραστηριότητες ή βαρετά καθήκοντα.
16. ____ Το να έχω χρήματα και να γνωρίζω επιφανείς ανθρώπους με κάνει να νιώθω ότι αξίζω (είμαι σημαντικός/ή).
17. ____ Ακόμη κι αν όλα φαίνεται να πηγαίνουν καλά, νιώθω ότι αυτό είναι μόνο προσωρινό.
18. ____ Εάν κάνω κάποιο λάθος, μου αξίζει να τιμωρηθώ.
19. ____ Γενικά, οι άλλοι δεν ήταν εκεί για να μου δώσουν ζεστασιά, στήριγμα και στοργή.
20. ____ Χρειάζομαι τόσο πολύ τους άλλους ανθρώπους που ανησυχώ ότι θα τους χάσω.
21. ____ Νιώθω ότι δεν μπορώ να αφεθώ όταν είμαι με άλλους ανθρώπους, γιατί εσκεμμένα θα με πληγώσουν.
22. ____ Είμαι ουσιαστικά διαφορετικός/ή από τους άλλους ανθρώπους.
23. ____ Κανένα άτομο που να επιθυμώ δεν θα ήθελε να μείνει κοντά μου, εάν ήξερε τον πραγματικό μου εαυτό.
24. ____ Είμαι ανίκανος/η να επιτύχω πράγματα.
25. ____ Θεωρώ τον εαυτό μου εξαρτημένο άτομο όσο αφορά στην καθημερινή λειτουργία.
26. ____ Νιώθω ότι ανά πάσα στιγμή κάποια καταστροφή (φυσική, εγκληματική, οικονομική, ιατρική) μπορεί να συμβεί.
27. ____ Οι γονείς μου κι εγώ έχουμε την τάση να παρεμβαίνουμε υπερβολικά ο ένας στη ζωή και τα προβλήματα του άλλου.
28. ____ Νομίζω ότι δεν έχω άλλη επιλογή από το να υποκύπτω στις επιθυμίες των άλλων γιατί διαφορετικά θα με εκδικηθούν ή θα με απορρίψουν με κάποιο τρόπο.
29. ____ Είμαι καλός άνθρωπος γιατί σκέφτομαι τους άλλους περισσότερο απ' ό,τι σκέφτομαι τον εαυτό μου.
30. ____ Νιώθω αμηχανία να εκφράσω τα συναισθήματά μου σε άλλους.
31. ____ Προσπαθώ να κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ. Δεν μπορώ να συμβιβαστώ με το «αρκετά καλό».
32. ____ Είμαι ιδιαίτερο άτομο και δεν θα έπρεπε να δέχομαι τους περιορισμούς που υπάρχουν για τους άλλους ανθρώπους.
33. ____ Εάν δεν καταφέρνω να επιτύχω ένα στόχο, απογοητεύομαι εύκολα και τα παρατάω.
34. ____ Τα επιτεύγματα έχουν μεγαλύτερη αξία για μένα εάν οι άλλοι άνθρωποι τα αναγνωρίζουν.
35. ____ Εάν συμβεί κάτι καλό, ανησυχώ ότι πιθανότατα κάτι κακό θα ακολουθήσει.
36. ____ Εάν δεν προσπαθήσω όσο πιο σκληρά μπορώ, θα πρέπει να περιμένω ότι θα χάσω.
37. ____ Για μεγάλο μέρος της ζωής μου δεν ένιωσα ότι ήμουν κάτι ιδιαίτερο για κάποιον.
38. ____ Ανησυχώ ότι οι άνθρωποι που νιώθω κοντά μου θα φύγουν ή θα με εγκαταλείψουν.
39. ____ Είναι απλά θέμα χρόνου να με προδώσει κάποιος.

40. ____ Δεν ανήκω πουθενά. Είμαι μοναχικός/ή.
41. ____ Είμαι ανάξιος/α της αγάπης, της προσοχής και του σεβασμού των άλλων.
42. ____ Οι περισσότεροι από τους άλλους ανθρώπους είναι πιο ικανοί από μένα όσο αφορά στη δουλειά (ή το σχολείο) και στην επίτευξη πραγμάτων.
43. ____ Στερούμαι κοινής λογικής.
44. ____ Ανησυχώ μήπως δεχτώ επίθεση.
45. ____ Είναι ιδιαίτερα δύσκολο για μένα και τους γονείς μου να αποκρύπτουμε λεπτομέρειες της ιδιωτικής μας ζωής ο ένας από τον άλλο, χωρίς να νιώθουμε προδομένοι ή ένοχοι.
46. ____ Στις σχέσεις αφήνω τον άλλο να έχει το πάνω χέρι.
47. ____ Αφιερώνω τόσο πολύ χρόνο κάνοντας πράγματα για τους ανθρώπους για τους οποίους νοιάζομαι, που έχω ελάχιστο χρόνο για μένα.
48. ____ Δυσκολεύομαι να είμαι ζεστός/ή και αυθόρμητος/η.
49. ____ Πρέπει να αντεπεξέρχομαι σε όλες μου τις υποχρεώσεις.
50. ____ Απεχθάνομαι να με περιορίζουν ή να με εμποδίζουν να κάνω αυτό που θέλω.
51. ____ Δυσκολεύομαι ιδιαίτερα να θυσιάσω την άμεση ικανοποίηση, προκειμένου να επιτύχω ένα μακροπρόθεσμο στόχο.
52. ____ Νιώθω λιγότερο σημαντικός/ή, όταν οι άλλοι δε μου δίνουν ιδιαίτερη σημασία.
53. ____ Όσο και να προσέχεις, σχεδόν πάντα κάτι θα πάει στραβά.
54. ____ Εάν δεν κάνω αυτό που πρέπει, οφείλω να υποστώ τις συνέπειες.
55. ____ Τις περισσότερες φορές, δεν είχα κάποιον που να με ακούει πραγματικά, να με καταλαβαίνει, ή νιώθει τις πραγματικές μου ανάγκες και συναισθήματα.
56. ____ Απελπίζομαι όταν κάποιο άτομο για το οποίο νοιάζομαι απομακρύνεται από μένα.
57. ____ Είμαι αρκετά καχύποπτος/η για τα κίνητρα των ανθρώπων.
58. ____ Νιώθω αποξενωμένος/η από τους άλλους ανθρώπους.
59. ____ Νιώθω ότι δεν είμαι άξιος/α να αγαπηθώ.
60. ____ Δεν είμαι όσο ταλαντούχος/α είναι οι περισσότεροι άνθρωποι στη δουλειά τους (ή το σχολείο).
61. ____ Εάν εμπιστευτώ την κρίση μου σε καθημερινές καταστάσεις, θα πάρω τη λάθος απόφαση.
62. ____ Ανησυχώ μήπως βρεθώ στο δρόμο ή γίνω περιθωριακός/ή.
63. ____ Συχνά νιώθω ότι οι γονείς μου ζουν μέσα από μένα – δεν έχω τη δική μου ζωή.
64. ____ Αφήνω πάντα τους άλλους να επιλέγουν για μένα και έτσι δεν ξέρω τι πραγματικά θέλω για τον εαυτό μου.
65. ____ Ανέκαθεν ήμουν αυτός/ή που άκουγε τα προβλήματα όλων των άλλων.
66. ____ Συγκρατώ τον εαυτό μου τόσο πολύ που οι άλλοι νομίζουν ότι δεν έχω συναισθήματα.
67. ____ Νιώθω ότι υπάρχει μια συνεχής πίεση να επιτύχω και να καταφέρω πράγματα.
68. ____ Νιώθω ότι δεν θα έπρεπε να ακολουθώ τους συνήθεις κανόνες και συμβάσεις, όπως όλοι οι άλλοι άνθρωποι.
69. ____ Δεν μπορώ να πιέσω τον εαυτό μου να κάνει πράγματα που δεν με ευχαριστούν, ακόμη κι όταν ξέρω ότι είναι για το καλό μου.
70. ____ Εάν κάνω κάποιο σχόλιο σε μια συνάντηση ή με συστήσουν σε μια συγκέντρωση, αναζητώ την αναγνώριση και το θαυμασμό των άλλων.

71. ____ Όσο σκληρά κι αν εργάζομαι, ανησυχώ ότι θα καταστραφώ οικονομικά.
72. ____ Δεν έχει σημασία για ποιο λόγο κάνω ένα λάθος. Όταν κάνω κάτι στραβό, θα πρέπει να τιμωρηθώ.
73. ____ Σπάνια είχα ένα δυνατό άτομο να μου δώσει μια σωστή συμβουλή ή κατεύθυνση όταν δεν είμαι σίγουρος/η για το τι πρέπει να κάνω.
74. ____ Μερικές φορές ανησυχώ τόσο πολύ μήπως οι άλλοι με αφήσουν, που τους απομακρύνω από κοντά μου.
75. ____ Συνήθως βρίσκομαι σε επαγρύπνηση για τα απώτερα κίνητρα των άλλων.
76. ____ Πάντα νιώθω εκτός κάθε ομάδας.
77. ____ Είμαι τόσο μη αποδεκτός/ή στην ουσία μου, ώστε να μην μπορώ να αποκαλύψω τον εαυτό μου στους άλλους ανθρώπους.
78. ____ Δεν είμαι τόσο έξυπνος/η όσο είναι οι περισσότεροι άνθρωποι στη δουλειά (ή το σχολείο).
79. ____ Δεν αισθάνομαι σίγουρος/η για την ικανότητά μου να αντιμετωπίζω καθημερινά προβλήματα που εμφανίζονται.
80. ____ Ανησυχώ ότι πρόκειται να εκδηλώσω σοβαρή ασθένεια, παρά το γεγονός ότι ο γιατρός δεν έχει διαγνώσει κάτι σοβαρό.
81. ____ Συχνά νιώθω ότι δεν έχω τη δική μου ξεχωριστή ταυτότητα ως προς τους γονείς μου ή το/τη σύντροφό μου.
82. ____ Δυσκολεύομαι πολύ να απαιτήσω να γίνονται σεβαστά τα δικαιώματά μου και να λαμβάνονται υπόψη τα συναισθήματά μου.
83. ____ Οι άνθρωποι γύρω μου θεωρούν ότι κάνω υπερβολικά πολλά για τους άλλους και όχι αρκετά για μένα.
84. ____ Οι άλλοι με θεωρούν συναισθηματικά σφιγμένο/η.
85. ____ Δε μου επιτρέπω να ξεφύγω εύκολα ή να βρω δικαιολογίες για τα λάθη μου.
86. ____ Νιώθω ότι αυτό που εγώ έχω να προσφέρω είναι πολύ πιο σπουδαίο από οποιαδήποτε συνεισφορά των άλλων.
87. ____ Σπανίως καταφέρνω να μείνω πιστός/ή στις αποφάσεις μου.
88. ____ Οι έπαινοι και οι φιλοφρονήσεις με κάνουν να νιώθω σημαντικός/ή (ότι αξίζω).
89. ____ Ανησυχώ ότι μια λάθος απόφαση θα μπορούσε να οδηγήσει στην καταστροφή.
90. ____ Είμαι ένα κακό άτομο που αξίζει να τιμωρηθεί.

Παρακάτω υπάρχουν πέντε προτάσεις με τις οποίες μπορεί να συμφωνείτε ή να διαφωνείτε. Χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα από το 1 έως το 7, καταδείξτε την συμφωνία σας με κάθε λήμμα τοποθετώντας τον κατάλληλο αριθμό στην γραμμή που προηγείται του λήμματος αυτού. Παρακαλώ, να είστε ανοιχτοί και ειλικρινείς στις απαντήσεις σας.

- 1 = Διαφωνώ Πολύ
- 2 = Διαφωνώ
- 3 = Διαφωνώ Λίγο
- 4 = Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ
- 5 = Συμφωνώ Λίγο
- 6 = Συμφωνώ
- 7 = Συμφωνώ Πολύ

- _____ 1. Από τις περισσότερες απόψεις, η ζωή μου είναι κοντά στο ιδανικό μου.
- _____ 2. Οι συνθήκες της ζωής μου είναι εξαιρετικές.
- _____ 3. Είμαι ικανοποιημένος/η με τη ζωή μου.
- _____ 4. Μέχρι στιγμής έχω αποκτήσει τα πιο σημαντικά πράγματα που θέλω στη ζωή.
- _____ 5. Αν μπορούσα να ξαναζήσω τη ζωή μου, δεν θα άλλαζα τίποτα.

Ερωτηματολόγιο Δημογραφικών Στοιχείων

Φύλο: _____

Ηλικία: ____

Εθνικότητα: _____

Επίπεδο Σπουδών:

- ☐ Προπτυχιακό
☐ Μεταπτυχιακό
☐ Διδακτορικό
☐ Μεταδιδακτορικό

Τμήμα φοίτησης: _____

Εκπαιδευτικό Ίδρυμα: _____

Έτος Φοίτησης: ____

Οικογενειακή κατάσταση:

- ☐ Άγαμος/η
☐ Σε σχέση
☐ Έγγαμος/η
☐ Άλλο: _____

Παιδιά (συμπληρώστε αριθμό): ____

Αδέρφια (συμπληρώστε αριθμό): ____

Πηγές οικονομικής υποστήριξης (μπορείτε να επιλέξετε πάνω από 1)

- ☐ Προσωπική εργασία
☐ Υποστήριξη από γονείς/συγγενείς
☐ Υποτροφία
☐ Άλλο (καθορίστε: _____)

Συνολικό Μηνιαίο Εισόδημα (ανεξαρτήτως πηγής)

- ☐ έως 350€
☐ 351-700€
☐ 701-1000€
☐ 1000-1500€
☐ 1501€ και πάνω

- Χωριό (έως 2.000 κατ.)
Κωμόπολη (2.000 - 10.000 κατ.)
Πόλη (10.000 - 80.000 κατ.)
Μεγάλη Πόλη (80.000 - 250.000 κατ.)
Μεγαλούπολη (πάνω από 250.000 κατ.)

Τόπος Καταγωγής:

- ☐
☐
☐
☐
☐

Τόπος Διαμονής:

- ☐
☐
☐
☐
☐

Μορφωτικό επίπεδο γονέων:

- Χωρίς συστηματική εκπαίδευση
Απόφοιτος/η Δημοτικού
Απόφοιτος/η Γυμνασίου
Απόφοιτος/η Λυκείου
Απόφοιτος/η Ανώτερης/Ανώτατης σχολής
Κάτοχος Μεταπτυχιακού/Διδακτορικού Τίτλου
Άλλο: _____

Πατέρας:

- ☐
☐
☐
☐
☐
☐

Μητέρα:

- ☐
☐
☐
☐
☐
☐

Συγκεντρωτική Λίστα Πινάκων

Έλεγχος εσωτερικής συνέπειας για τα τέσσερα στυλ χιούμορ

Στυλ Χιούμορ	Κοινωνικό	Αυτοεξυψωτικό	Επιθετικό	Αυτόκαταστροφικό
Cronbach's alpha	.777	.801	.736	.809

Έλεγχος εσωτερικής συνέπειας για τις πέντε κατηγορίες σχημάτων

Κατηγορία Σχημάτων	Αποσύνδεση/ Απόρριψη	Ανεπαρκής Αυτονομία	Προσανατολισμός στους Άλλους	Ανεπαρκή Όρια	Υπερεπαγρύπνηση/ Αναστολή
Cronbach's alpha	.931	.910	.842	.733	.886

Περιγραφικοί στατιστικοί δείκτες για τους παράγοντες της έρευνας.

Μεταβλητή	N	M.O.	T.A.	Sk ¹	Ku ²
Αποσύνδεση/ Απόρριψη	160	58,93	21,72	0,92	0,41
Ανεπαρκής Αυτονομία/ Επίδοση	160	37,97	15,76	1,43	2,67
Προσανατολισμός στους Άλλους	160	43,89	11,54	0,27	-0,36
Υπερεπαγρύπνηση/ Αναστολή	160	62,06	16,99	0,24	-0,37
Ανεπαρκή όρια	160	29,80	7,92	0,28	-0,29
Προσαρμοστικό Στυλ	160	82,03	13,02	-0,22	-0,09
Δυσπροσαρμοστικό Στυλ	160	55,90	13,97	0,31	0,22
Κοινωνικό Χ.	160	46,67	6,15	-1,04	1,71
Αυτοεξυψωτικό Χ.	160	35,36	8,63	0,11	-0,73
Επιθετικό Χ.	160	26,64	8,01	0,64	0,76
Αυτοκαταστροφικό Χ.	160	29,26	9,19	<-0,01	-0,66
Ικανοποίηση από τη Ζωή	160	22,30	6,30	-0,52	-0,56

Σημ.: N= αριθμός συμμετεχόντων, M.O.= μέσος όρος, T.A.= τυπική απόκλιση, Sk= λοξότητα, Ku= κύρτωση.
 Τυπικό σφάλμα: 1= 0.19, 2=0.38. Με έντονα γράμματα οι κατανομές που βρέθηκαν τυπικές.

Συσχέτιση των βασικών μεταβλητών της έρευνας.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.Κοινωνικό Χ	-	.510***	.252**	.112	.828***	.217**	-.274***	-.228**	-.043	-.176*	-.289***	.143
2.Αυτοεξ- ψωτικό Χ		-	.139	.015	.901***	.095	-.283***	-.270**	-.154	-.214**	-.289***	.333***
3.Επιθετικό Χ			-	.315**	.218**	.777***	.095	.067	.286**	.048	.167*	-.109
4.Αυτοκατα- στροφικό Χ				-	.058	.839***	.329***	.321***	.422***	.466***	.347***	-.322***
5.Προσαρμο- στικό Χ					-	.166*	-.327***	-.301***	-.131	-.238**	-.329***	.302***
6.Δυσπροσα- ρμοστικό Χ						-	.269**	.244**	.442***	.332***	.320***	-.270**
7.Αποσύνδεση/ Απόρριψη							-	.675***	.484***	.660***	.683***	-.476***
8.Ανεπαρκής Αυτονομία								-	.403***	.705***	.617***	-.391***
9.Ανεπαρκή Όρια									-	.554***	.399***	-.392***
10.Προσανατολ. στους Άλλους										-	.634***	-.308**
11.Υπερεπαγρύπνη ση και αναστολή											-	-.410***
12.Ικανοποίηση από τη Ζωή												-

Σημ.: Η συσχέτιση είναι σημαντική με επίπεδο σημαντικότητας: * = $p < .05$, ** = $p < .01$, *** = $p < .001$

Η επίδραση του φύλου στις μεταβλητές της έρευνας

Μεταβλητή	Φ	N	M.O.	T.A.	t/Z*	M.E.	p	d/η ² *
Αποσύνδεση/ Απόρριψη*	A	67	62,61	19,89	-2,45	158	.014	.004
	Γ	93	55,21	19,73				
Ανεπαρκή Όρια	A	67	33,21	8,09	5,00	158	<.001	.007
	Γ	93	27,40	6,58				
Αυτοκαταστροφικό ΣτΧ	A	67	32,46	9,18	3,88	158	<.001	.941
	Γ	93	26,98	8,55				
Δυσπροσαρμοστικό ΣτΧ	A	67	60,58	14,46	3,71	158	<.001	.592
	Γ	93	52,57	12,72				
Ικανοποίηση από τη Ζωή*	A	67	20,57	6,25	-2,98	158	.003	.053
	Γ	93	23,56	5,96				

Σημ.: Φ= φύλο, Α= Άνδρες, Γ= Γυναίκες, N= αριθμός συμμετεχόντων, Μ.Ο.= μέσος όρος, Τ.Α.= τυπική απόκλιση, t= t τιμές, Z= Z τιμές, df= βαθμοί ελευθερίας, p= επίπεδο σημαντικότητας, d/η²= μέγεθος επίδρασης. Οι μεταβλητές με «*» ελέγχθηκαν με το Mann-Whitney U.

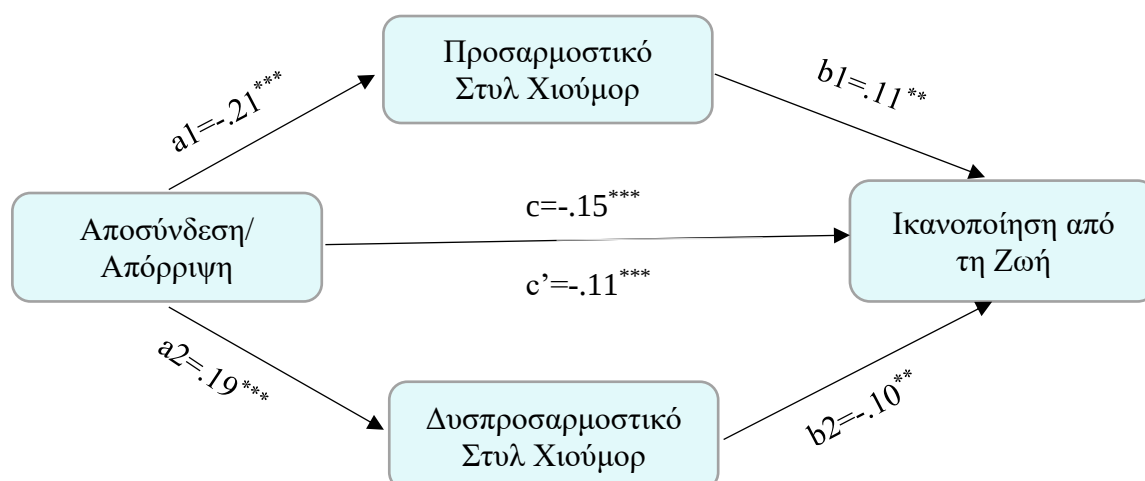
Αναλύσεις πολλαπλής παλινδρόμησης μεταξύ των κατηγοριών σχημάτων και των προσαρμοστικών στυλ χιούμορ ως προς την ικανοποίηση από τη ζωή

Προβλεπτικές Μεταβλητές		R^2	$F (2, 157)$	p
Αποσύνδεση/Απόρριψη		.25	26.24	<.001
Ανεπαρκής Αυτονομία	Προσαρμοστικό Στυλ Χιούμορ	.19	18,45	<.001
Ανεπαρκή Όρια		.22	21,82	<.001
Προσανατολισμός στους Άλλους		.15	13,87	<.001
Υπερεπαγρύπνηση και Αναστολή		.20	19,52	<.001
Αποσύνδεση/Απόρριψη		.27	28,97	<.001
Ανεπαρκής Αυτονομία	Αυτοεξυψωτικό Στυλ Χιούμορ	.21	20,75	<.001
Ανεπαρκή Όρια		.23	23,45	<.001
Προσανατολισμός στους Άλλους		.17	16.04	<.001
Υπερεπαγρύπνηση και Αναστολή		.22	21.93	<.001
Αποσύνδεση/Απόρριψη		.25	25,94	<.001
Ανεπαρκής Αυτονομία	Δυσπροσαρμοστικό Στυλ Χιούμορ	.19	17,90	<.001
Προσανατολισμός στους Άλλους		.13	11,37	<.001
Υπερεπαγρύπνηση και Αναστολή		.19	18,37	<.001
Αποσύνδεση/Απόρριψη		.26	27,17	<.001
Ανεπαρκής Αυτονομία	Αυτοκαταστροφικό Στυλ Χιούμορ	.20	19,13	<.001
Ανεπαρκή Όρια		.18	17,64	<.001
Προσανατολισμός στους Άλλους		.14	12,29	<.001
Υπερεπαγρύπνηση και Αναστολή		.21	20,20	<.001

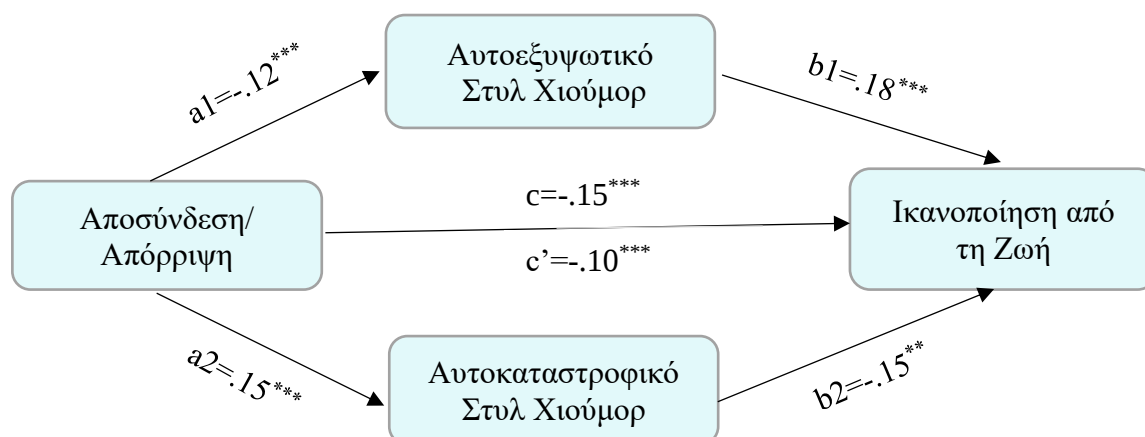
Αναλύσεις πολλαπλής παλινδρόμησης μεταξύ των διαπροσωπικών στυλ χιούμορ και των κατηγοριών σχημάτων ως προς την ικανοποίηση από τη ζωή

Προβλεπτικές Μεταβλητές		B	$SE B$	β	$t (158)$	p
Αποσύνδεση/Απόρριψη		.01	.08	.01	.18	.853
Ανεπαρκής Αυτονομία	Κοινωνικό	.06	.08	.06	.76	.451
Ανεπαρκή Όρια	Στυλ	.13	.08	.13	1,74	.084
Προσανατολισμός στους Άλλους	Χιούμορ	.10	.08	.09	1,19	.234
Υπερεπαγρύπνηση και Αναστολή		.03	.08	.03	.35	.726
Αποσύνδεση/Απόρριψη		-.05	.06	-.06	-.91	.363
Ανεπαρκής Αυτονομία	Επιθετικό	-.07	.06	-.08	-1,13	.261
Ανεπαρκή Όρια	Στυλ	-.00	.06	-.00	-.05	.961
Προσανατολισμός στους Άλλους	Χιούμορ	-.08	.06	-.09	-1,24	.215
Υπερεπαγρύπνηση και Αναστολή		-.03	.06	-.04	-.56	.576

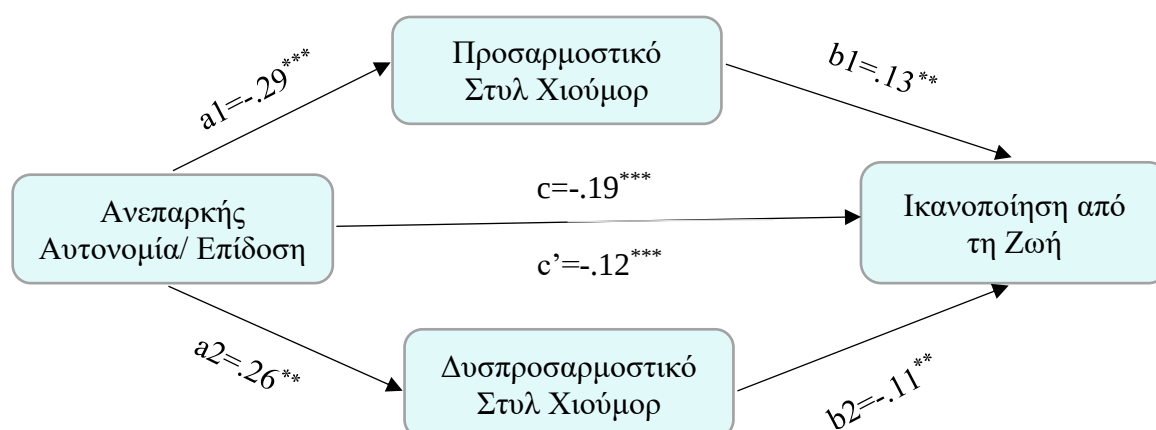
Συγκεντρωτική Λίστα Σχημάτων



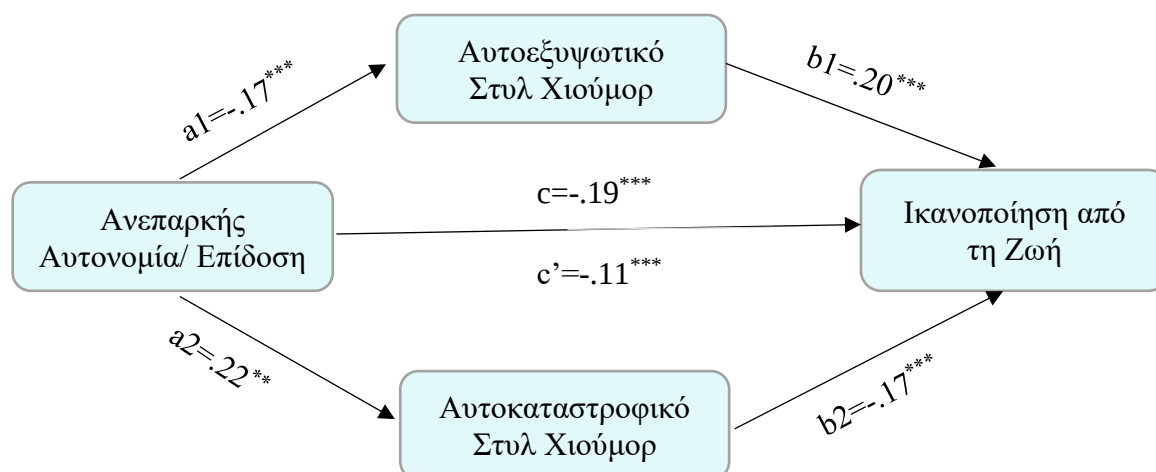
Σχήμα 1*. Ο διαμεσολαβητικός ρόλος των παραγόντων του χιούμορ στη σχέση Αποσύνδεσης/ Απόρριψης και Ικανοποίησης από τη Ζωή.



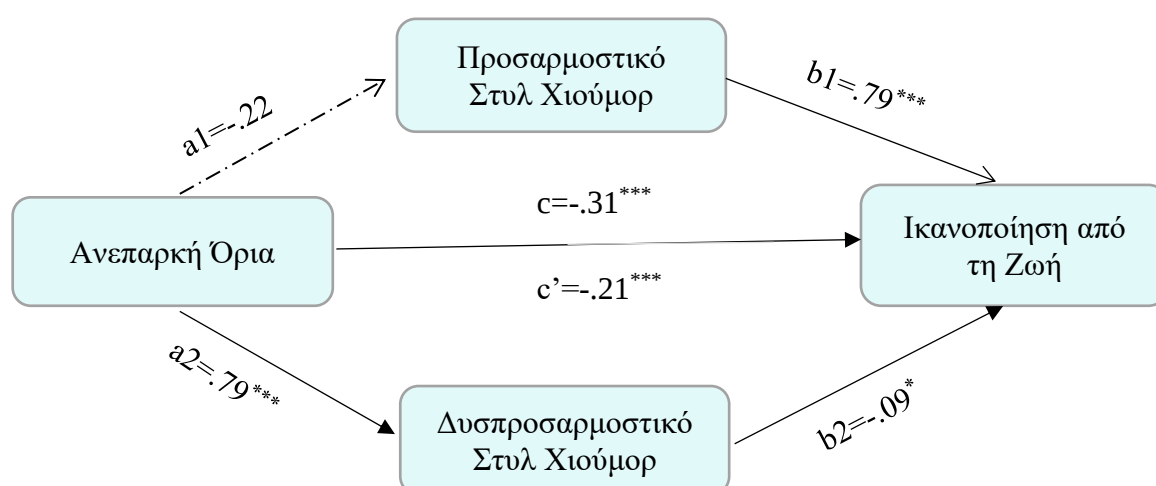
Σχήμα 2. Ο διαμεσολαβητικός ρόλος των ενδοψυχικών στυλ χιούμορ στη σχέση Αποσύνδεσης/ Απόρριψης και Ικανοποίησης από τη Ζωή.



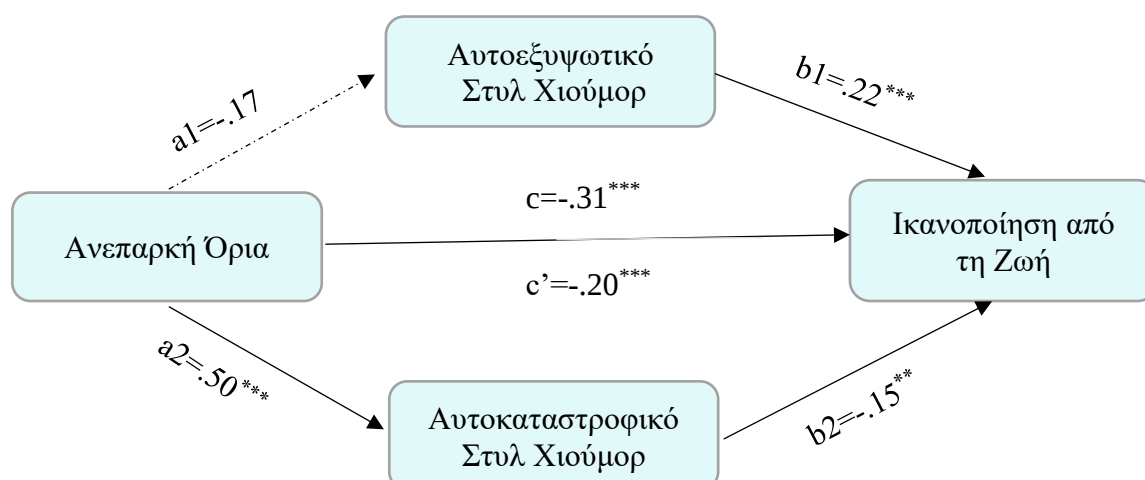
Σχήμα 3. Ο διαμεσολαβητικός ρόλος των παραγόντων του χιούμορ στη σχέση Ανεπαρκούς Αυτονομίας/ Επίδοσης και Ικανοποίησης από τη Ζωή.



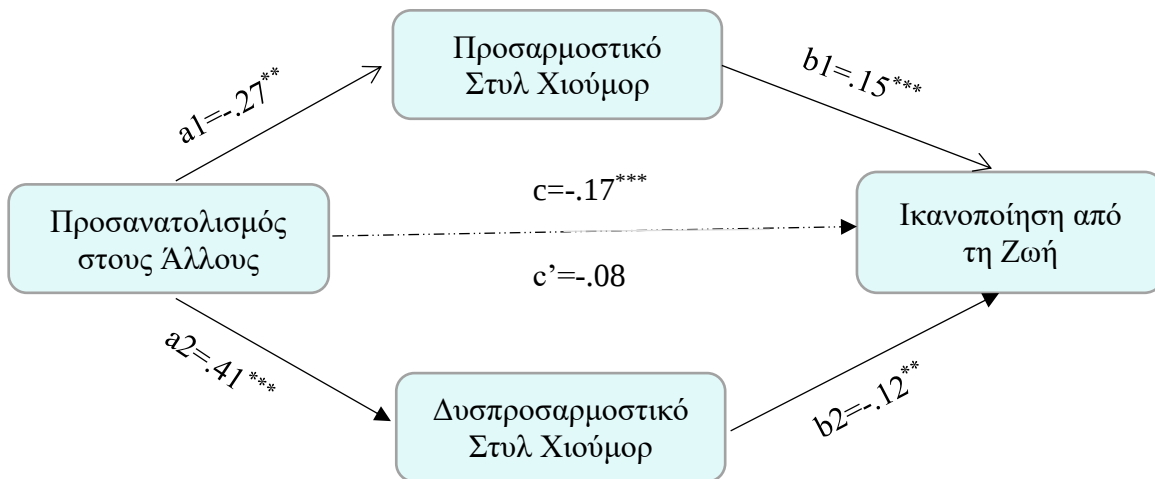
Σχήμα 4. Ο διαμεσολαβητικός ρόλος των παραγόντων του χιούμορ στη σχέση Ανεπαρκούς Αυτονομίας/ Επίδοσης και Ικανοποίησης από τη Ζωή.



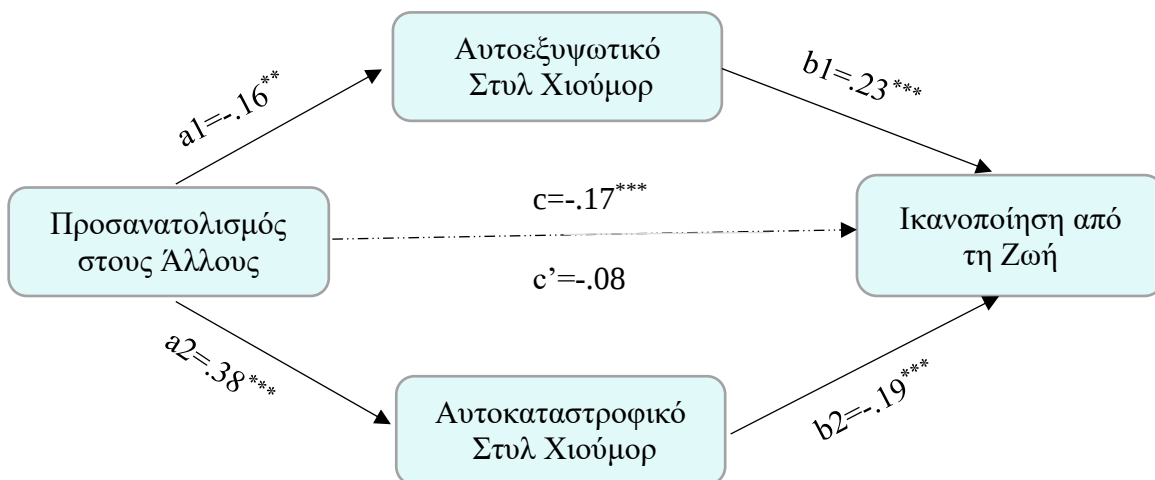
Σχήμα 5. Ο διαμεσολαβητικός ρόλος των παραγόντων του χιούμορ στη σχέση Ανεπαρκών Ορίων και Ικανοποίησης από τη ζωή.



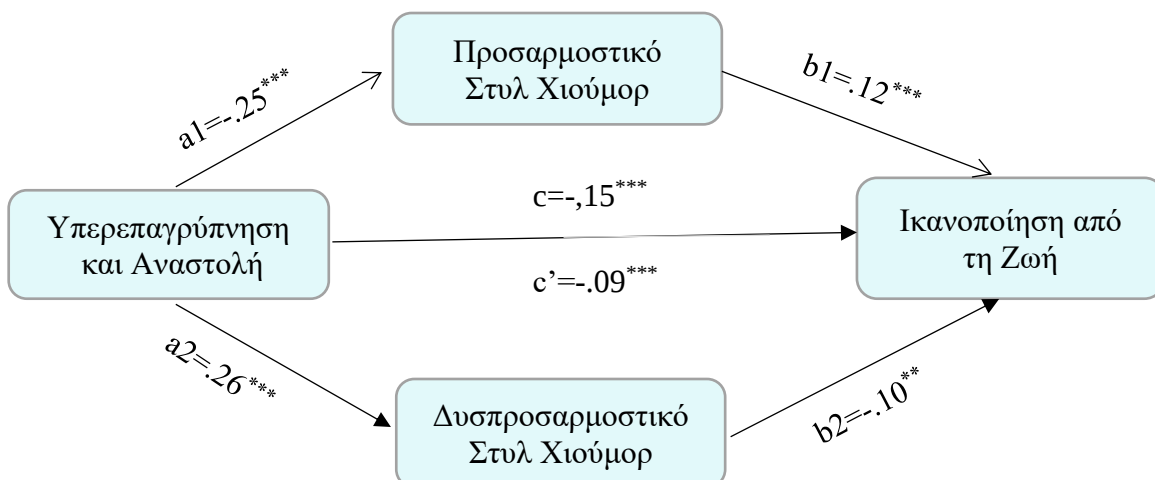
Σχήμα 6. Ο διαμεσολαβητικός ρόλος των ενδοψυχικών στυλ χιούμορ στη σχέση Ανεπαρκών Ορίων και Ικανοποίησης από τη ζωή.



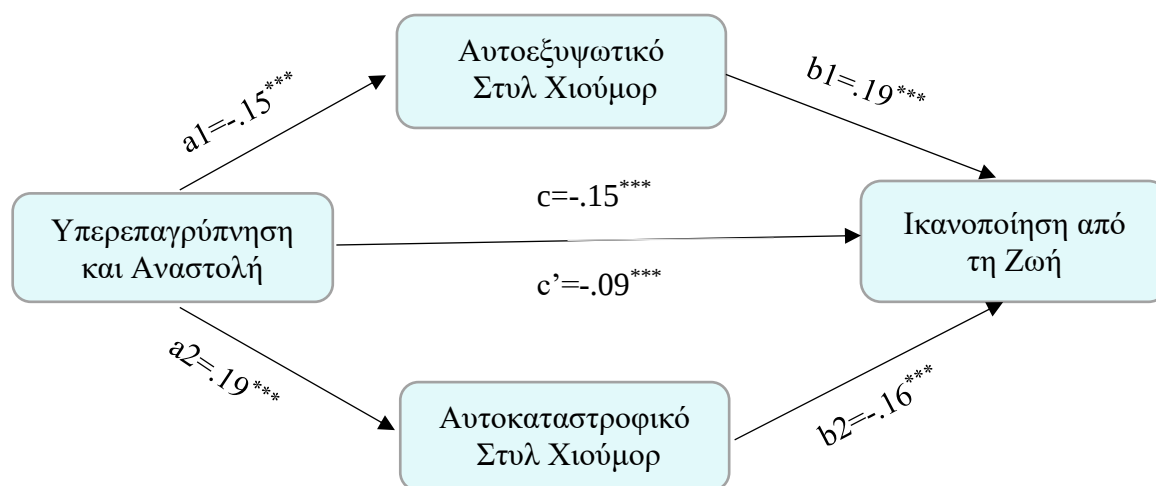
Σχήμα 7. Ο διαμεσολαβητικός ρόλος των παραγόντων του χιούμορ στη σχέση Προσανατολισμός στους άλλους και Ικανοποίηση από τη ζωή.



Σχήμα 8. Ο διαμεσολαβητικός ρόλος των παραγόντων του χιούμορ στη σχέση Προσανατολισμός στους άλλους και Ικανοποίηση από τη ζωή.



Σχήμα 9. Ο διαμεσολαβητικός ρόλος των παραγόντων του χιούμορ στη σχέση Υπερεπαγρύπνησης και Αναστολής και Ικανοποίηση από τη ζωή.



Σχήμα 10.. Ο διαμεσολαβητικός ρόλος των παραγόντων του χιούμορ στη σχέση Υπερεπαγρύπνησης και Αναστολής και Ικανοποίησης από τη Ζωή.