

The effect of Humor Training to Teacher on Academic Burnout in Elementary School Students

Sama Sadat¹, Rahim Badri Gargari^{2*}

1. PhD Student in Educational Psychology, faculty of education and psychology, Tabriz University, Tabriz, Iran

2. professor of Educational Psychology, faculty of education and psychology, Tabriz University, Tabriz, Iran

Abstract

The aim of this study was to determine the effect of humor training to teacher on academic burnout in elementary school students. To achieve the goal of research, the semi-experimental method including pre-test and post-test design were applied. For sampling, from sixth grade female students in Tehran (zone 1) two classes were randomly selected, by multistage cluster sampling: One class as a control group (33 students) and another as an experimental group (33 students). Academic Burnout Questionnaire (Salmela-Aro & Naatanen) was completed by both group as the pre- and post-tests.. Then 4 sessions (3 hour per session) of humor training program was given to the teacher of the experimental group but not to the teacher of the control group. The results of analysis of covariance showed that there was a significant difference between the groups. The academic burnout decreased academic burnout of students of experimental group as compared to the control group. It was concluded that humor training to teachers can be used as an efficient way to decrease academic burnout in elementary school students.

Key words: humor training, teacher, academic burnout, elementary school students.

*. badri1346@ tabrizu.ac.ir

آموزش شوخ‌طبعی به معلم و تأثیر آن بر فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان

سما سادات^۱، رحیم بدری گرگری^{۲*}

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

s.sadat5626@gmail.com

۲. استاد روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

badri1346@tabrizu.ac.ir

چکیده

هدف پژوهش، ارزیابی تأثیر برنامه آموزش شوخ‌طبعی به معلم بر فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان بود. روش پژوهشی، نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون بود. برای انتخاب نمونه، از بین کلیه دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی منطقه یک شهر تهران که در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ مشغول به تحصیل بودند، به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای، دو کلاس پایه ششم انتخاب شدند؛ سپس به صورت تصادفی یک کلاس (۳۳ نفر)، گروه آزمایش و کلاس دیگر (۳۳ نفر)، گروه کنترل معرفی شدند. ابتدا روی هر دو گروه، پرسشنامه فرسودگی تحصیلی (سالما - آرو و ناتانن) اجرا شد، سپس برای معلم گروه آزمایش برنامه آموزش شوخ‌طبعی طی چهار جلسه سه ساعته، انجام و معلم گروه کنترل هیچ برنامه آموزشی دریافت نکرد. در پایان، مجدد پرسشنامه فرسودگی تحصیلی اجرا شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد. نتایج نشان دادند فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، کمتر است؛ بنابراین، می‌توان از آموزش شوخ‌طبعی به معلمان به منزله روشی کارآمد برای کاهش فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان استفاده کرد.

واژه‌های کلیدی: آموزش شوخ‌طبعی، معلم، فرسودگی تحصیلی، دانش‌آموزان

مقدمه

شکل‌گیری می‌شود. به گفته برگر، خنده و شوخی توجه کودک را متمرکز می‌کند و در حفظ اطلاعات یاد گرفته شده به آنها کمک می‌کند. شوخی باعث می‌شود یک روز مدرسه کوتاه‌تر و بهتر به نظر برسد و به دانش‌آموزان کمک می‌کند با بحران منطبق شوند و یکنواختی را از بین ببرد. ارتباط بین خنده و موقعیت تحصیلی با ذکر سند بیان شده است. استیو آلن، کم‌دین معروف آمریکایی، می‌گوید هنگامی که به سال‌های تحصیلی خود نگاه می‌کنم، در می‌یابم سه نفر از معلمانم همیشه در خاطر من باقی مانده‌اند. آنچه که هر سه آنها مشترک داشتند، حس خوب شوخ‌طبعی بود و خوش‌مشربی آنها در زمینه شوخ‌طبعی باعث ایجاد افزایش یادگیری و ایجاد فضایی می‌شد که در آن احساس راحتی می‌کردم (رستم‌بیگی، ۱۳۹۱).

شلدون، ریان و ریس^۳ (۱۹۹۶) شوخی را این‌گونه تعریف می‌کند: روال سازنده اجتماعی که تسهیل‌کننده انواع خاصی از فشار، شرم و خجالت است. زیگلر، بلیتنر، کاستنر و چانگ-کلاد^۴ (۱۹۹۸) در تعریف شوخی، نباید تنها به خندیدن به منزله یک پاسخ تأکید کرد. تعریف درست باید هم به محرک و هم به پاسخ اشاره داشته باشد. به اعتقاد او، شوخی یک رابطه است، خواه به شکل نوشتاری، کلامی، ترسیمی یا سایر اشکال باشد و شامل مواردی مانند دست‌انداختن، لطیفه‌گویی، طعنه و ریشخند، کاریکاتور، مسخرگی کردن و دل‌قک شدن می‌شود که باعث سرگرمی، یا با بدون خنده یا لبخند می‌شود. شوخ‌طبعی را می‌توان تفاوت‌های عاداتی افراد در رفتارها، تجارب، عواطف، نگرش‌ها و توانایی در ارتباط با سرگرمی، خندیدن، اهل شوخی بودن و نظایر اینها تعریف کرد (رستم‌بیگی، ۱۳۹۱).

سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، معلم را با نام اسوه، امین و بصیر توصیف کرده است. از جمله ویژگی‌های کلیدی مهم، برخورداری او از حسن خلق است. به‌طور سنتی، تمام مکاتب و نظام‌های تربیتی، درباره جایگاه مربی به‌منزله یکی از دو رکن اصلی تعلیم و تربیت، سخن گفته‌اند؛ برای نمونه، از دیدگاه ایدئالیسم، معلم الگو و نماینده پخته فرهنگ است. معلم باید مظهر ارزش‌ها باشد، دانش‌آموزان را دوست بدارد، در خصوص شخصیت انسانی، متخصص و برای رفاقت دانش‌آموزان ارزش‌قائل باشد (گوتک^۱، ۱۳۸۹/۱۹۸۹ ترجمه پاک‌سرشت).

یکی از وظایف معلم، ایجاد یادگیری در دانش‌آموزان است. یادگیری در روانشناسی به معنی ایجاد تغییر به نسبت پایدار در رفتار یا توان رفتاری است که از تجربه ناشی می‌شود و به حالت‌های موقتی بدن نسبت داده نمی‌شود؛ مانند آنچه بر اثر بیماری، خستگی یا داروها ایجاد می‌شود (السون و هرگنهان^۲، ۱۳۸۸/۲۰۰۹ ترجمه سیف). با توجه به تعریف یادگیری، شوخی (نوعی بازی فکری)، در افزایش مهارت‌های شناختی و فکری در یادگیری انسان نقش مهمی دارد (رستم‌بیگی، ۱۳۹۱).

شوخی می‌تواند وسیله‌ای برای بهینه‌سازی امر آموزش و پرورش باشد. شوخی مناسب و به‌خوبی برنامه‌ریزی شده در کسب اطلاعات به دانش‌آموزان کمک می‌کند و همچنین توجه دانش‌آموزان را از خارج کلاس به داخل معطوف دارد. برگر بیان می‌کند یادگیری هنگامی که با شوخی همراه باشد، لذت‌بخش‌تر و موثرتر خواهد بود و همچنین ایجاد جو شوخی در کلاس باعث کاهش موارد انضباطی قبل از

³ - Sheldon, Ryan & Reis

⁴ - Ziegler, Blettner, Kastner & Chang-Claude

¹ - Gutek

² - Olson & Hergenhahn

کلاین، گریگوری و پاتریک هستند (خشوعی، عریضی و آقایی، ۱۳۸۸ و خشوعی، ۱۳۸۶).

پژوهش‌های مختلف، تأثیر شوخ طبعی را بر سلامت روان، خوش‌بینی، رشد شخصی و ارتقای رفتارهای انگیزشی معلمان و همچنین کفایت اجتماعی و معاشرت‌پذیری، حفظ توجه و فراخوانی حافظه، یادگیری زبان‌های خارجی و ارتقای تفکر خلاق و نقاد دانش‌آموزان نشان داده‌اند (عالی‌پور، شهنی و سحافی، ۱۳۹۵؛ مجیدی، ۱۳۹۳؛ قنبری و پورشهریاری، ۱۳۹۵؛ پورحسین، شفیعی، حسینی و آخانی، ۱۳۹۶؛ پسندیده و زارع، ۱۳۹۵؛ حاجلو، ۲۰۱۳؛ ییلدیزباش و کاکیر^{۱۱}، ۲۰۰۹؛ ژاوو، کانگ و وانگ^{۱۲}، ۲۰۱۲؛ جدار، ۲۰۱۵؛ وراتیکا، بلک، نیلی، والترشلی و ریس^{۱۳}، ۲۰۱۳؛ بدلی و دزولکیفلی^{۱۴}، ۲۰۱۳؛ کایرداگ و آکار^{۱۵}، ۲۰۱۰؛ رستم‌بیگی، ۱۳۹۱؛ پتراکو و اینگوان^{۱۶}، ۲۰۱۶؛ رشیدی، اسلامی، رخشنده‌رو و ایزدپناه، ۲۰۱۴؛ عزیزینژاد و هاشمی، ۲۰۱۱؛ وانگ^{۱۷}، ۲۰۱۴). در ضمن، هیچ تفاوتی در رابطه بین انواع شوخی با جنسیت دیده نشد؛ ولی زنان در سبک‌های شوخی، از همدلی بیشتری برخوردارند (ماچلو و کارلین^{۱۸}، ۲۰۱۶؛ وو، لین و چن^{۱۹}، ۲۰۱۶).

یافته‌های پژوهش چراغ چشم (۱۳۸۶) نشان دادند معلم به‌عنوان ایجادکننده شرایط و تسهیل‌کننده یادگیری دانش‌آموزان، می‌تواند با نوگرایی، انعطاف‌پذیری، اجبار نکردن دانش‌آموزان به حفظ و انباشت ذهنی، شوخ طبعی، پرهیز از راهبردها و روش‌های قالبی آموزش، زمینه‌سازی برای ابراز وجود

نظریه‌های فراوانی درباره علت خندیدن افراد و علل به‌کارگیری شوخی و شوخ طبعی وجود دارد و اما سه نظریه رایج در این زمینه عبارت‌اند از: الف) نظریه عدم تعانس: شوخی در واقع نوعی هرج و مرج است که در هنگام آرامش و آسایش از آن یاد می‌شود؛ چیزی که در ابتدای امر اصلاً خنده‌دار نبود، بعد از مدت زمانی جنبه شوخی پیدا می‌کند و این معمولاً زمانی رخ می‌دهد که افراد بحرانی را تجربه می‌کنند و مدت زمانی بعد همان موقعیت بحرانی خود را شوخی‌آمیز جلوه می‌دهند. از طرفداران این نظریه، شوپنهاور^۱، رابگون^۲، ویلمان^۳ و جرارد^۴ هستند. ب) نظریه احساس برتری: قدیمی‌ترین نظریه درباره شوخی و شوخ طبعی نظریه برتری بود که فیلسوف انگلیسی، توماس هابز^۵ مطرح کرد. در این نظریه یک موقعیت، موقعی خنده‌دار است که در آن موقعیت، فرد احساس برتری کند؛ بنابراین شوخی راهی برای بالابردن خود و احساس ارزشمندی در افراد است. از حامیان این نظریه به ارسطو^۶، افلاطون^۷، میرسون^۸، سیدیس^۹ و والیس^{۱۰} اشاره می‌شود. ج) نظریه‌های تسکین: این نظریه که اسپنسر، ارائه و فروید آن را معرفی کرد، از جمله مشهورترین نظریاتی است که درباره شوخی و شوخ طبعی وجود دارد. بر اساس این نظریه، شوخی روشی پذیرفتنی از نظر اجتماعی، برای آزادسازی تنش و فشارهای عصبی است. در این نظریه، خنده همچنین نشانه‌ای جسمی از تفکرات سرکوب‌شده تابوهای جنسی و مرگ است. از جمله طرفداران این نظریه

1 - Schopenhauer

2 - Robgon

3 - Vilman

4 - Gerard

5 - Hobbes

6 - Aristotle

7 - Plato

8 - Myerson

9 - Sidis

10 - Wallis

11 - Yildizbas & Cakir

12 - Zhao, Kong & Wang

13 - Vrticka, Black, Neely, Walter Shelly & Reiss

14 - Badli & Dzulkifli

15 - Cayirdag & Acar

16 - Petraki & Nguyen

17 - Wang

18 - Machlev & Karlin

19 - Wu, Lin & Chen

شاخص‌های مهم سلامت روانشناختی، با سه بعد خستگی^۱، بی‌علاقگی (تردید و بدبینی) و ناکارآمدی تعریف می‌شود. فرویدنبرگر^۲ فرسودگی را نوعی حالت خستگی و تحلیل رفتگی می‌داند که از کار سخت و بدون انگیزه ایجاد می‌شود (بدری گرگری، مصرآبادی، پلنگی و فتیحی، ۱۳۹۱).

موقعیت‌های آموزشی، محل کار فراگیران محسوب می‌شود. اگرچه فراگیران در موقعیت‌های آموزشی به‌عنوان کارمند کار نمی‌کنند یا شغل خاصی در آنجا ندارند، از دیدگاه روانشناختی، فعالیت‌های آموزشی و درسی آنها «کار» در نظر گرفته می‌شود (سالملا - آرو، کیورو، لسکینن و نورمی^۳، ۲۰۰۹). براساس پژوهش‌های انجام‌شده، فرسودگی تحصیلی در موقعیت‌های آموزشی با ویژگی‌هایی مانند خستگی ناشی از الزامات مربوط به مطالعه، رشد حس و نگرش بدبینانه و بدون حساسیت نسبت به مطالب درسی و نیز احساس پیشرفت شخصی ضعیف در امور درسی و تحصیلی مشخص می‌شود (سالملا - آرو و ناتانن^۴، ۲۰۰۵). دانش‌آموزانی که دچار فرسودگی تحصیلی‌اند، بیشتر فاقد توجه‌اند و از جریان عادی کلاس خسته شده‌اند (بدری گرگری و همکاران، ۱۳۹۱).

پژوهش‌های مختلف، تأثیر انواع مداخلات آموزشی، مؤلفه‌های خودکنترلی و راهبردهای شناختی، مهارت‌های اجتماعی، ادراک محیط یادگیری و سازه‌های هیجانی و انگیزشی را بر کاهش فرسودگی تحصیلی نشان داده‌اند (نریمانی، عالی ساری نصیرلو و موسی‌زاده، ۱۳۹۳؛ یعقوبی و بختیاری، ۱۳۹۵؛ عطادخت، ۱۳۹۵؛ حسین‌نیا و فولادچنگ، ۱۳۹۴؛ عالی‌پور، شهنی بیلاق و سحاقی، ۱۳۹۵؛ قنبری طلب و فولادچنگ، ۱۳۹۴؛ پیرانی، ۱۳۹۴).

دانش‌آموزان و افزایش اعتماد به نفس در آنان، تحریک حس کنجکاوی فراگیران و بالاخره توأم ساختن آموزش با پژوهش به آموزش خلاق و پرورش خلاقیت در کودکان و نوجوانان پردازد.

پژوهش دیگری نشان داد یادگیرندگان، مهارت‌های معلمان را از منظر خود به مقولاتی چون مهارت در تدریس (توضیح کافی و متنوع مطالب درسی، توجه به تکالیف درسی و متناسب، داشتن طرح درس و استفاده از تجهیزات و امکانات موجود برای تدریس بهتر)، مهارت در مدیریت کلاس (استفاده مناسب از زمان و مسئولیت‌پذیری معلم)؛ مهارت دانشی (دانش تخصصی رشته تدریس) و صلاحیت‌های منش شامل مقوله اخلاقی (خوش اخلاقی و صداقت، شوخ‌طبعی، انصاف و تبعیض‌نداشتن میان دانش‌آموزان) و مقوله تعاملی (نحوه تعامل و احترام به دانش‌آموز) تقسیم بندی کردند. همچنین، از منظر دانش‌آموزان، صلاحیت‌های اخلاق و منش بر سایر مهارت‌ها ترجیح دارد (زارع‌صفت، دهقانی و جوادی‌پور، ۱۳۹۶). همچنین، انتخاب سبک شوخ‌طبعی مؤثر و افزایش سلامت روان پرسنل باعث بهبود عملکرد شغلی آنها خواهد شد (تنکمانی، صفاری‌نیا و قبادی، ۱۳۹۶).

علاوه بر این، یافته‌های پژوهشی، بیان‌کننده نقش و اهمیت حرمت خود و استفاده از سبک‌های شوخ‌طبعی سازش‌یافته برای از بین بردن کمرویی و احساس تنهایی در دانش‌آموزان است (نجفی، صالحین و محمدی‌فر، ۱۳۹۵).

فرسودگی، حالتی از خستگی ذهنی و هیجانی است که حاصل سندرم استرس مزمن مانند گرانباری نقش، فشار و محدودیت زمانی و نبود منابع لازم برای انجام دادن وظایف و تکالیف محوله است. اصطلاح «فرسودگی» ابتدا با نام فرسودگی شغلی شایان توجه پژوهشگران قرار گرفت. فرسودگی شغلی، یکی از

¹ - exhaustion

² - Freudenburg

³ - Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen & Nurmi

⁴ - Naatanen

دانش آموزان تأثیر معنی داری دارد. ۴- آموزش شوخ طبعی به معلم بر کاهش نبود کارآیی دانش آموزان تأثیر معنی داری دارد.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: طرح پژوهش نیمه آزمایشی با استفاده از پیش آزمون - پس آزمون با گروه آزمایش و کنترل است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی منطقه یک شهر تهران تشکیل دادند که در نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۷-۹۶ تحصیل اشتغال داشتند. نمونه این پژوهش شامل ۶۶ نفر از دانش آموزان پایه ششم ابتدایی دو مدرسه منطقه یک شهر تهران بود که به صورت تصادفی از جامعه پژوهش انتخاب شدند. برای این کار از بین کلیه مناطق ۲۲ گانه شهر تهران، یک منطقه (منطقه یک) به صورت تصادفی ساده و از بین ۶۴ دبستان دخترانه، دو مدرسه به طور تصادفی ساده انتخاب شد. با توجه به اینکه مدارس انتخاب شده، دارای یک کلاس از پایه ششم بودند، ابتدا بعد از انجام پیش آزمون از هر دو کلاس، میانگین نمرات فرسودگی تحصیلی هر دو کلاس با هم مقایسه شد. با توجه به اینکه میانگین نمرات فرسودگی تحصیلی در کلاس های انتخاب شده نزدیک به هم بود، به طور تصادفی ساده یک کلاس در گروه کنترل (۳۳ نفر) و کلاس دیگر در گروه آزمایشی (۳۳ نفر) جا گرفتند.

ابزارهای سنجش: پرسشنامه فرسودگی تحصیلی^۲: دراصل سالمالا-آرو و ناتانن (۲۰۰۵) پرسشنامه فرسودگی تحصیلی را براساس مقیاس فرسودگی برگن ساختند. پرسشنامه اصلی دارای ۱۵ گویه است که سه

فردریکسون^۱ عقیده دارد تعیین کننده اصلی رشد و بالندگی انسان نسبت هیجانان مثبت به هیجانان منفی است که فرد تجربه می کند (سپنتا و قمرانی، ۱۳۹۴). با توجه به نظریه ساخت و گسترش فردریکسون، شوخ طبعی معلم هیجانی مثبت است که کارکردهای مؤثری در عملکرد تحصیلی دانش آموزان خواهد داشت. در پژوهش های پیشین، عوامل مختلفی بررسی شده اند که با فرسودگی تحصیلی ارتباط دارند؛ برای مثال، بین فرسودگی تحصیلی با سلامت روان دانشجویان، حمایت اجتماعی و یادگیری خودتنظیمی ارتباط معنی داری پیدا شده است (خزاعی، توکلی، جابری درمیان و یعقوبی پور، ۱۳۹۴؛ سحافی و مریدی، ۱۳۹۴). همچنین، نتایج پژوهشی نشان دادند بین خودپنداره تحصیلی، فرسودگی تحصیلی و زیرمقیاس های آن (خستگی، بی علاقهگی و ناکارآمدی تحصیلی) با عملکرد تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد (میکائیلی، افروز و قلیزاده، ۱۳۹۱).

با توجه به اینکه شوخ طبعی معلم در کاهش فرسودگی تحصیلی در پژوهش های پیشین بررسی نشده است و تلاش پژوهشگران در شناسایی عوامل مؤثر در کاهش فرسودگی تحصیلی که از طریق نحوه آموزش معلمان می تواند محقق شود، پژوهش به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا آموزش شوخ طبعی به معلم بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان تأثیر دارد. فرضیه های این پژوهش عبارت اند از: ۱- آموزش شوخ طبعی به معلم بر کاهش فرسودگی تحصیلی دانش آموزان تأثیر معنی داری دارد. ۲- آموزش شوخ طبعی به معلم بر کاهش خستگی هیجانی دانش آموزان تأثیر معنی داری دارد. ۳- آموزش شوخ طبعی به معلم بر کاهش بدبینی

² - academic burnout inventory

¹ -Barbara Fredrickson

معلم گروه مداخله برای شرکت در دوره آموزشی دعوت به عمل آمد. کلاس‌ها به‌منظور بررسی تأثیر آموزش شوخ‌طبعی به معلم بر کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان برگزار شد. محتوی آموزشی، بیشتر متکی بر هفت گام پرورش شوخ‌طبعی پاول مک قی^۴ و برگرفته از یکی از کتاب‌های او با نام سلامت، بهبودی و سیستم سرگرمی بود که در چهار جلسه سه‌ساعته به فاصله یک هفته به قرار زیر برای معلم مربوطه برگزار شد. در پایان مداخله، هر دو گروه، مجدد به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند (پس‌آزمون). محتوی آموزشی در جدول شماره ۱ آورده شده است.

مؤلفه خستگی هیجانی^۱ (۵ گویه)، بدبینی^۲ (۴ گویه) و نبود کارآیی^۳ (۶ گویه) را در بر می‌گیرد. همه گویه‌ها در یک طیف هفت درجه‌ای، هرگز (۰) تا همیشه (۶) از طرف دانش‌آموز نمره‌گذاری می‌شوند. بدری گرگری و همکاران (۱۳۹۱)، اعتبار این پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۶ برای خرده‌مقیاس خستگی هیجانی ۰/۷۷، برای بدبینی ۰/۷۸ و برای خرده‌مقیاس کارآیی ۰/۸۴ گزارش کردند.

روش اجرا و تحلیل: نحوه اجرای پژوهش بدین گونه بود که پس از هماهنگی لازم با مدیران مدارس، اجازه پژوهش و همکاری با پژوهشگر گرفته شد. پس از تعیین گروه‌ها و اجرای پیش‌آزمون، از

جدول ۱. محتوی جلسات آموزش شوخ‌طبعی به معلم گروه آزمایشی (اقتباس از مک قی و پاول، ۲۰۰۴)

جلسه	شرح مختصری از جلسه
اول	معارفه، ارائه مطالبی در ارتباط با تأثیر شوخ‌طبعی بر ابعاد فیزیولوژیک و روانی، تعریف شوخی و مفاهیم مربوط به آن.
دوم	شرح فعالیت‌های هفته پیش، مفهوم بازی و شیطنت و نحوه غلبه بر جدیت بیش از حد و نیز خنده و آثار و فواید آن و تمرین بیشتر خندیدن، اصول تعریف لطیفه و داستان‌های خنده‌دار.
سوم	شرح فعالیت‌های هفته پیش، بازی با کلمات و نیز نحوه پیدا کردن شوخی در زندگی عادی و روزمره و خندیدن به خود و تفاوت آن با خودکم‌بینی.
چهارم	شرح فعالیت‌های هفته پیش، چگونگی استفاده از شوخ‌طبعی در کلاس درس، ارائه لوح فشرده صوتی با محتوی تکالیف و تمرینات کل جلسات.

یافته‌ها

برای تجزیه و تحلیل از آزمون تحلیل کواریانس (ANCOVA) استفاده شد. پیش‌فرض‌های آماری ارزیابی شدند. یکی از پیش‌فرض‌ها، نرمال بودن توزیع داده‌ها بود که با استفاده از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف بررسی و تأیید شد. پیش‌فرض دیگر، همگنی شیب رگرسیون در گروه کنترل و آزمایشی بود. آزمون بررسی همگنی در شیب رگرسیون

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی یعنی شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی برای توزیع متغیرها و از روش تحلیل کواریانس برای آزمون فرض‌های آماری استفاده شد؛ البته پیش از انجام تحلیل داده‌ها به روش کواریانس، پیش‌فرض‌های تحلیل با این روش ارزیابی شدند. همچنین برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS-21 در سطح معناداری ۰/۰۵ استفاده شد.

¹ - emotional exhaustion

² - cynicism

³ - sense of inadequacy

⁴ - Paul McGhee

ندارد. نتایج تحلیل کواریانس یک راهه برای بررسی تفاوت گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون فرسودگی تحصیلی و زیرمقیاس‌های آن با کنترل پیش آزمون در جدول زیر گزارش شده‌اند.

پیش آزمون و پس آزمون برای فرسودگی تحصیلی در گروه آزمایش و کنترل، نشان داد شیب رگرسیون در هر دو گروه برابر است ($F=1/72$ ، $p=0/19$)؛ بنابراین با توجه به رعایت این پیش فرض‌ها و همچنین، گمارش تصادفی آزمودنی‌ها، محدودیتی در انجام آزمون تحلیل کواریانس برای تحلیل داده‌ها وجود

جدول ۲. نتایج تحلیل کواریانس تأثیر آموزش شوخ طبعی بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان

منبع تغییرات	متغیرهای وابسته	درجه آزادی	میانگین مجدورات	آماره F	معناداری	مجدورات آماره
پیش آزمون	فرسودگی تحصیلی	۱	۰/۷۰	۰/۱۵	۰/۶۹	۰/۰۰۶/۰۲
پیش آزمون	خستگی هیجانی	۱	۶/۰۷	۸/۳۹	۰/۰۰۵	۰/۰۸۱/۱۱
پیش آزمون	بدینی	۱	۱۹/۸۹	۳۰/۸۰	۰/۰۰۰۱	۰۱/۳۳
پیش آزمون	نبود کارآیی	۱	۴/۳۸	۳/۴۷	۰/۰۶	۰/۰۴۵/۰۵
پس آزمون	فرسودگی تحصیلی	۱	۳۸۲/۵۷	۸۴/۷۷	۰/۰۰۰۱	۰۱/۵۷
پس آزمون	خستگی هیجانی	۱	۱۲۵/۱۳	۱۷۲/۹۷	۰/۰۰۰۱	۰۱/۷۳
پس آزمون	بدینی	۱	۱۲۹/۸۸	۲۰۴/۳۲	۰/۰۰۰۱	۰۱/۷۶
پس آزمون	نبود کارآیی	۱	۱۳۰/۴۷	۱۰۳/۵۱	۰/۰۰۰۱	۰۱/۶۲

آماره‌های F زیرمقیاس‌های فرسودگی تحصیلی نیز بررسی شدند. آماره F خستگی هیجانی در پس آزمون برابر با ۱۷۲/۹۷ است که معنی‌دار است (در سطح ۰/۰۰۱) و این نشان می‌دهد بین دو گروه در خستگی هیجانی تفاوت وجود دارد. همچنین نتایج جدول فوق نشان می‌دهند با کنترل رابطه نمره‌های پیش آزمون خستگی هیجانی با نمرات پس آزمون، ۷۳٪ از خستگی هیجانی دانش آموزان با آموزش شوخ طبعی به معلم تبیین می‌شود؛ بنابراین، فرضیه دوم نیز تأیید شد. آماره F بدینی در پس آزمون برابر با ۲۰۴/۳۲ است که معنی‌دار است (در سطح ۰/۰۰۱) و این نشان می‌دهد بین دو گروه در بدینی تفاوت وجود دارد. همچنین نتایج جدول فوق نشان می‌دهند با کنترل رابطه نمره‌های پیش آزمون بدینی با نمرات پس آزمون، ۷۶٪ از بدینی

با توجه به جدول ۲ آماره F فرسودگی تحصیلی در پس آزمون برابر با ۸۴/۷۷ است که معنی‌دار است (در سطح ۰/۰۰۱) و این نشان می‌دهد بین دو گروه در فرسودگی تحصیلی تفاوت وجود دارد. همچنین نتایج جدول ۲ (نتایج تحلیل کواریانس تأثیر آموزش شوخ طبعی بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان) نشان دادند با کنترل رابطه نمره‌های پیش آزمون فرسودگی تحصیلی با نمرات پس آزمون، ۵۷٪ از فرسودگی تحصیلی دانش آموزان با آموزش شوخ طبعی به معلم تبیین می‌شود. با توجه به این یافته‌ها، آموزش شوخ طبعی به معلم بر کاهش فرسودگی تحصیلی دانش آموزان تأثیر مثبت و معنی‌دار دارد؛ بنابراین، فرضیه نخست تأیید شد.

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده، آموزش شوخ‌طبعی به معلم، بیشترین تأثیر را بین دو گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه بدبینی نشان می‌دهد ($F=204/32$). همچنین، ۷۶٪ از بدبینی دانش‌آموزان با آموزش شوخ‌طبعی به معلم تبیین می‌شود؛ بنابراین، تمامی فرضیه‌های پژوهشی تأیید شدند. میانگین‌های تعدیل‌شده دو گروه در مرحله پس‌آزمون در جدول زیر ارائه شده‌اند.

دانش‌آموزان با آموزش شوخ‌طبعی به معلم تبیین می‌شود؛ بنابراین، فرضیه سوم نیز تأیید شد. آماره F نبود کارآیی در پس‌آزمون برابر با ۱۰۳/۵۱ است که معنی‌دار است (در سطح ۰/۰۰۱) و این نشان می‌دهد بین دو گروه در نبود کارآیی تفاوت وجود دارد. همچنین نتایج جدول فوق نشان می‌دهند با کنترل رابطه نمره‌های پیش‌آزمون، نبود کارآیی با نمرات پس‌آزمون، ۶۲٪ از نبود کارآیی دانش‌آموزان با آموزش شوخ‌طبعی به معلم تبیین می‌شود؛ بنابراین، فرضیه چهارم تأیید شد.

جدول ۳. میانگین‌های تعدیل‌شده نمرات فرسودگی تحصیلی و زیرمقیاس‌های آن در پس‌آزمون

متغیرهای پژوهش	گروه	میانگین	انحراف معیار
فرسودگی تحصیلی	گروه کنترل	۴۵/۹۴	۰/۳۷
	گروه آزمایش	۴۱/۱۱	۰/۳۷
خستگی هیجانی	گروه کنترل	۱۵/۰۸	۰/۱۴
	گروه آزمایش	۱۲/۲۷	۰/۱۴
بدبینی	گروه کنترل	۱۰/۷۹	۰/۱۴
	گروه آزمایش	۷/۹۳	۰/۱۴
نبود کارآیی	گروه کنترل	۲۰/۵۶	۰/۱۹
	گروه آزمایش	۱۷/۷۰	۰/۱۹

(۲۰۱۵) نشان دادند شوخ‌طبعی معلم باعث کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود. در کاهش فرسودگی تحصیلی متغیرهای گوناگونی از جمله تاب‌آوری، انواع مداخلات آموزشی، مؤلفه‌های خودکنترلی و راهبردهای شناختی، هشیاری اجتماعی، مهارت اجتماعی، هوش هیجانی، اشتیاق عاطفی، ادراک محیط یادگیری و سازه‌های هیجانی و انگیزشی که به درگیری تحصیلی منجر می‌شوند، اثر گذارند (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۳؛ یعقوبی و بختیاری، ۱۳۹۵؛ حسین‌نیا و فولادچنگ، ۱۳۹۴؛ عالی‌پور و همکاران، ۱۳۹۵؛ عطادخت، ۱۳۹۵؛ قنبری و پورشهریاری، ۱۳۹۵؛ پیرانی، ۱۳۹۴؛ قنبری‌طلب و فولادچنگ، ۱۳۹۴). طبق نظریه فردریکسون، شوخ‌طبعی به منزله هیجانی مثبت،

با توجه به جدول (۳)، در تمامی متغیرها، میانگین‌های تعدیل‌شده گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون به‌طور معناداری کمتر از گروه کنترل بوده‌اند.

بحث

هدف پژوهش، ارزیابی تأثیر برنامه آموزش شوخ‌طبعی به معلم بر کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان بود. در زمینه تأثیر شوخ‌طبعی معلم بر کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان و متناسب با فرضیه نخست پژوهش، پژوهش‌های زارع‌صفت و همکاران (۱۳۹۶)، چراغ چشم (۱۳۸۶)، نریمانی و همکاران (۱۳۹۳)، بدلی و دزولکیفلی (۲۰۱۳)، و جدار

می‌دهند، توجه می‌کنند (زارع‌صفت و همکاران، ۱۳۹۶)؛ در نتیجه، شوخ‌طبعی معلم باعث می‌شود دانش‌آموزان نگرش خوش‌بینانه‌ای نسبت به مطالب درسی پیدا کنند. همچنین، همسو با نتایج این پژوهش، ژاوو و همکاران (۲۰۱۲) نیز به این نتیجه رسیدند که شوخ‌طبعی معلمان با تمامی ابعاد رفتارهای انگیزشی آنان رابطه دارد.

در این طرح، شوخ‌طبعی معلم و نحوه‌ی به‌کارگیری آن در کلاس درس بررسی شد. این تکنیک‌ها به معلم کمک کردند تأثیر تدریس همراه با شوخ‌طبعی و داشتن کلاسی شاد را ارزیابی کنند. طبق پژوهش رستم‌بیگی (۱۳۹۱) ارتباط‌های مثبت بین استفاده والدین و معلمان از شوخی و پیشرفت تحصیلی حتی تا دوران دانشگاه و پس از آن نیز وجود خواهند داشت.

پژوهش انجام‌شده مانند سایر پژوهش‌ها دارای محدودیت‌هایی است. این پژوهش به دلیل تعطیلی مدارس مرحله‌ی پیگیری نداشت و این امر باعث می‌شود تأثیر درازمدت روش آموزش شوخ‌طبعی به معلمان بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان مبهم بماند؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده به پیامدهای برنامه آموزش شوخ‌طبعی به معلمان توجه و پیگیری شود. همچنین، با توجه به اینکه پژوهش حاضر محدود به مدارس ابتدایی دخترانه منطقه یک شهر تهران بود، پیشنهاد می‌شود چنین پژوهشی روی نمونه‌هایی از دانش‌آموزان پسر در سایر مناطق و مقاطع تحصیلی انجام شود.

منابع

السون، بی.آر. و هرگنهان، م.اچ. (۱۳۸۸). *مقدمه‌ای بر نظریه‌های یادگیری*. ترجمه: ع. ا. سیف، تهران: نشر دوران. (سال انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۹).

کارکردهای مؤثری در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان خواهد داشت (خزاعی و همکاران، ۱۳۹۴).

در ارتباط با مکانیزم اثرگذاری این برنامه آموزشی، مطابق با پژوهش چراغ چشم (۱۳۸۶)، معلم با شوخ‌طبعی باعث افزایش اعتماد به نفس در دانش‌آموزان می‌شود و حس کنجکاوی آنان را تحریک می‌کند و در نتیجه، موجب کاهش خستگی هیجانی و بهبود کارآیی آنان می‌شود. همچنین، شوخ‌طبعی معلم باعث فراخوانی حافظه در دانش‌آموزان و در نتیجه، موجب کاهش فرسودگی تحصیلی می‌شود و کارآیی دانش‌آموزان را بالا می‌برد (بدلی و دزولکیفلی، ۲۰۱۳). همسو با مطالب گفته‌شده، پژوهش حاضر هم نشان داد در زمینه تأثیر شوخ‌طبعی معلم بر کاهش خستگی هیجانی دانش‌آموزان و متناسب با فرضیه دوم پژوهش و نیز تأثیر شوخ‌طبعی معلم بر کاهش نبود کارآیی دانش‌آموزان و متناسب با فرضیه چهارم پژوهش، آموزش شوخ‌طبعی به معلم می‌تواند خستگی هیجانی و نبود کارآیی را در دانش‌آموزان پسر پایه ششم کاهش دهد.

در زمینه تأثیر شوخ‌طبعی معلم بر کاهش بدبینی دانش‌آموزان و متناسب با فرضیه سوم پژوهش، پژوهش مجیدی (۱۳۹۳) نشان داد شوخ‌طبعی معلم موجب کاهش بدبینی دانش‌آموزان می‌شود. شوخ‌طبعی معلم و استفاده از خنده - شوخی - شوخی کلامی - شوخ‌طبعی در روابط اجتماعی و شرایط استرس‌آور می‌تواند ابزاری مؤثر برای افزایش شادی و کاهش اضطراب و استرس باشد. از منظر دانش‌آموزان، صلاحیت‌های اخلاق و منش معلم شامل خوش‌اخلاقی و صداقت، شوخ‌طبعی، انصاف و تبعیض‌نگذاشتن میان دانش‌آموزان بر سایر مهارت‌های آنان ترجیح دارد و به معلمان شوخ‌طبع که در رفتار خود به دانش‌آموزان احترام می‌گذارند و به آوا و صدای آنان گوش فرا

مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی بابل، (۲)، ۵۱-۴۶.

خشوعی، م. س. (۱۳۸۶). روانشناسی شوخ‌طبعی، اصفهان: کنکاش.

خشوعی، م. س.؛ عریضی، ح. ر. و آقایی، ا. (۱۳۸۸). ساخت و اعتبار یابی پرسشنامه شوخ‌طبعی (SHQ). پژوهش‌های روانشناختی، ۱۲(۲و۱)، ۳۹-۲۶.

رستم‌بیگی، پ. (۱۳۹۱). شوخ‌طبعی و سلامت روان، شیراز: تخت جمشید.

رستم‌بیگی، پ.؛ روشن‌دل، ا.؛ صفوی، م. و مالمیر، م. ش. (۱۳۹۰). تأثیر آموزش شوخ‌طبعی بر سطح اضطراب دانشجویان پرستاری دانشگاه آزاد واحد استهبان. فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی لرستان دانشکده پرستاری و مامایی خرم‌آباد، ۷(۲۲ و ۲۳)، ۶۸-۵۷.

زارع‌صفت، ص.؛ دهقانی، م. و جوادی‌پور، م. (۱۳۹۶). بررسی ظرف ذهنی دانش‌آموزان اول متوسطه در سمفونی تدریس. فصلنامه علمی پژوهشی تدریس پژوهی، ۵(۲)، ۳۳-۱۷.

سپنتا، م. و قمرانی، ا. (۱۳۹۴). معرفی مدل ایجاد و گسترش هیجان‌ات مثبت فردریکسون و کاربرد آن. سومین کنفرانس ملی روانشناسی و علوم رفتاری، ۲۲ مرداد، تهران.

سحافی، ح. و مریدی، ژ. (۱۳۹۴). رابطه حمایت اجتماعی و یادگیری خودتنظیمی با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان جندی‌شاپور اهواز. مجله راهبردهای توسعه در آموزش پزشکی، ۲(۲)، ۵۳-۴۵.

عالی‌پور، س.؛ شهنی‌بیلاق، م. و سحافی، ح. (۱۳۹۵). رابطه علی ادراک حمایت عاطفی معلم با عملکرد زبان انگلیسی با میانجیگری احساس تعلق، لذت، ناامیدی، خودکارآمدی و تلاش تحصیلی. مجله

بدری گرگری، ر.؛ مصرآبادی، ج.؛ پلنگی، م. و فتحی، ر. (۱۳۹۱). ساختار عاملی پرسشنامه فرسودگی تحصیلی با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی در دانش‌آموزان متوسطه. فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی، ۲(۷)، ۱۷۱-۱۸۸.

پسندیده، م. م.؛ زارع، ل. (۱۳۹۵). بررسی ابعاد بهزیستی روانشناختی، تاب‌آوری و شوخ‌طبعی در بیماران عروق کرونر قلب و افراد سالم. فصلنامه علمی پژوهشی روانشناسی سلامت، ۵(۲۰)، ۸۸-۱۰۸.

پورحسین، ر.؛ شفیعی، ر.؛ حسینی، م. و آخانی، م. (۱۳۹۶). پیش‌بینی شوخ‌طبعی دانشجویان براساس ویژگی‌های شخصیتی و بررسی رابطه آنها با سلامت روان. رویش روانشناسی، ۶(۱)، ۲۴-۵.

پیرانی، ذ. (۱۳۹۴). نقش سیستم‌های فعال ساز - بازدارنده رفتاری و اشتیاق عاطفی، شناختی و رفتاری در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی؛ مجله روانشناسی مدرسه، ۴(۳)، ۲۲-۷.

تنگمانی، ن.؛ صفاری‌نیا، م. و قبادی، ل. (۱۳۹۶). پیش‌بینی عملکرد شغلی بر حسب مؤلفه‌های شوخ‌طبعی و سلامت روان پرسنل بیمارستان ضیائیان. فصلنامه بیمارستان، ۱۶(۱)، ۱۲۳-۱۱۴.

چراغ چشم، ع. (۱۳۸۶). بررسی تأثیر شیوه‌های تدریس مبتنی بر تکنیک‌های خلاقیت در آموزش و یادگیری دانش‌آموزان. دو فصلنامه تربیت اسلامی، ۳(۵)، ۳۶-۷.

حسین‌نیا، س.؛ فولادچنگ، م. (۱۳۹۴). رابطه بین ادراک محیط یادگیری و فرسودگی تحصیلی از طریق واسطه‌گری ذهن آگاهی: مدل‌یابی ساختاری. روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی، ۱۲(۴۵)، ۷۳-۶۱.

خزاعی، ط.؛ توکلی، م. ر.؛ جابری درمیان، م. و یعقوبی‌پور، م. (۱۳۹۴). فرسودگی تحصیلی و ارتباط آن با سلامت روان در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند. دو فصلنامه آموزش پزشکی (مرکز

- و کنترل تکانه بر فرسودگی تحصیلی و عواطف مثبت و منفی دانش آموزان مبتلا به ناتوانی یادگیری. *مجله ناتوانی های یادگیری*، ۳(۳)، ۹۹-۷۹.
- یعقوبی، ا. و بختیاری، م. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش تاب آوری بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر. *فصلنامه پژوهشی پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*، ۴(۱۳)، ۱۶-۷.
- Azizinezhad, M., & Hashemi, M. (2011). Humor: A pedagogical tool for language learners. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 30, 2093-2098.
- Badli, T. S., & Dzulkipli, M. A. (2013). The effect of humor and mood on memory recall. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 97, 252-257.
- Cayirdag, N., & Acar, S. (2010). Relationship between styles of humor and divergent thinking. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 2, 3236-3240.
- Hajloo, N. (2013). Relationship between positive psychological capacities and sense of humour among female teachers of Iran. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 84, 93-96.
- Jeder, D. (2015). Implication of using humor in the classroom. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 180, 825-833.
- Machlev, M., & Karlin, N. J. (2016). Understanding the relationship between different types of instructional humor and student learning. Available at: <https://us.sagepub.com/en-us/nam/open-access-at-sage>.
- Paul McGhee, E. (2004). Humor and Health. Available at: <http://www.corexcel.com/html/body.humor.htm>.
- Petraki, E., & Nguyen, H. H. P. (2016). Do Asian EFL teachers use humor in the classroom? A case study of Vietnamese EFL university teachers. *Journal of System*, 61, 98-109.
- Rashidi, N., Eslami, M., Rakhshandehroo, F., & Izadpanah, M. A. (2014). A comparative study on Persian EFL teachers in schools and language institutes: A case of learner s attitude towards humor in foreign language classrooms. *Procedia- راهبردهای توسعه در آموزش پزشکی*، ۳(۱)، ۵۹-۴۹.
- عطاذخت، ا. (۱۳۹۵). نقش کمال گرایی و هوش هیجانی در پیش بینی فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی. *مجله روانشناسی مدرسه*، ۱۵(۱)، ۸۰-۶۵.
- قنبری، ح. و پورشهرداری، م. (۱۳۹۵). سبک های شوخ طبعی، هوش هیجانی و کیفیت اجتماعی در دانشجویان. *اندیشه های نوین تربیتی*، ۱۲(۳)، ۱۰۸-۷۹.
- قنبری طلب، م. و فولادچنگ، م. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی بر فرسودگی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی. *دوفصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری*، ۳(۴)، ۳۸-۲۱.
- گوتک، ج. ل. (۱۳۸۹). *مکاتب فلسفی و آرای تربیتی*، ترجمه م ج پاک سرشت (چاپ دهم). تهران: سمت. (سال انتشار به زبان اصلی، ۱۹۸۹)
- مجیدی، م. (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین سلامت روانی و شوخ طبعی معلم و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع ششم. اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان رضوی، معاونت پژوهش و برنامه ریزی و نیروی انسانی، گروه تحقیق و پژوهش.
- میکائیلی، ن؛ افروز، غ. ع؛ و قلیزاده، ل. (۱۳۹۱). ارتباط خودپنداره و فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر. *مجله روانشناسی مدرسه*، ۱۱(۴)، ۱۰۳-۹۰.
- نجفی، م؛ صالحین، م. ع. و محمدی فر، م. ع. (۱۳۹۵). رابطه حرمت خود، سبک های شوخ طبعی و کمرویی با احساس تنهایی در دانش آموزان. *اندیشه های نوین تربیتی*، ۱۲(۳)، ۷۷-۵۹.
- نریمانی، م؛ عالی ساری نصیرلو، ک. و موسی زاده، ت. (۱۳۹۳). مقایسه اثربخشی آموزش متمرکز بر هیجان

- Wu, Ch. L., Lin, H. Y., & Chen, H. Ch. (2016). Gender differences in humor styles of young adolescents: Empathy as a mediator. *Journal of Personality and Individual Differences* 99, 139-143.
- Yildizbas, F., & Cakir, F. (2009). Determination and study to same parameters of humor styles of kindergarten and elementary school teachers. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 1, 1624-1627.
- Zhao, J., Kong, F., & Wang, Y. (2012). Self-esteem and humor style as mediators of the effects of shyness on loneliness among Chinese college students. *Journal of Personality and Individual Differences*, 52, 686-690.
- Ziegler, A.; Blettner, M; Kastner, C. & Chang-Claude, J. (1998). Identifying influential families using regression diagnostics for generalized estimating equations. *Genetic Epidemiology*, 15(4): 341- 353.
- Social and Behavioral Sciences*, 98, 1528-1534.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. (2009). School Burnout Inventory (SBI): Reliability and Validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25 (1), 48-57.
- Salmela-Aro, K., & Naatanen, P. (2005). School Burnout Inventory [Database record]. Retrieved from *Psyc TESTS*. Doi: <http://dx.doi.org/10.1037/t01336-000>.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. & Reis, H. T. (1996). What Makes for a Good Day? Competence and Autonomy in the Day and in the Person. *SAGE Journals*. Available at: <http://oi.org/10.1177/01461672962212007>.
- Vrticka, P.; Black, J. M.; Neely, M.; Walter Shelly, E. & Reiss, A. L. (2013). Humor processing in children: Influence of temperament, age and IQ. *Journal of Neuropsychologia*, 51, 2799-2811.
- Wang, Y. (2014). Humor in British academic lectures and Chinese students' perception of it. *Journal of Pragmatics*, 68, 80-93.