

پیش‌بینی احساس تنهایی نوجوانان بر اساس سبک‌های شوخ طبعی

مصطفی زارعان
گروه روانشناسی دانشگاه تبریز، نویسنده مسئول
Zarean@tabrizu.ac.ir
جلیل باباپور
گروه روانشناسی دانشگاه تبریز
babapourj@yahoo.com
مهران گلزاری امجد
دانشجوی کارشناس ارشد روانشناسی بالینی کودک و نوجوان دانشگاه تبریز
mehrangolzarii@gmail.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی احساس تنهایی نوجوانان بر اساس سبک‌های شوخ طبعی صورت پذیرفت. طرح پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود که در قالب روش رگرسیون انجام شد. جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه نوجوانان ۱۵ تا ۱۹ سال ترک زبان استان آذربایجان شرقی در سال ۱۳۹۹ بودند که از میان آن‌ها ۱۵۱ نوجوانان به شیوه نمونه گیری در دسترس آنلاین انتخاب شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه سبک‌های شوخ طبعی مارتین و پرسشنامه احساس تنهایی راسل استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از ماتریس همبستگی و رگرسیون چند گانه در نرم‌افزار SPSS-20 استفاده شد. نتایج نشان داد سبک‌های شوخ طبعی (پیوند دهنده، پرخاشگرانه و خودکاهنده) قادرند به طور معنادار احساس تنهایی نوجوانان را پیش‌بینی کنند؛ به‌طوری‌که با افزایش سبک شوخ طبعی پیوند دهنده و کاهش سبک‌های شوخ طبعی پرخاشگرانه و خودکاهنده از میزان احساس تنهایی نوجوانان کاسته می‌شود.

واژگان کلیدی: نوجوانی، سبک‌های شوخ طبعی، احساس تنهایی

مقدمه

نوجوانی بدون‌شک از مهمترین دوره های زندگی است که تاثیرات عمیقی بر سلامت روان فرد در دوره‌ی بزرگسالی دارد. نوجوانی دوره‌ی تغییرات پیچیده و متعدد در شخصیت نوجوان است؛ از جمله این تغییرات در نوجوان تغییر در روابط بین فردی است. در واقع سازماندهی روابط بین فردی یکی از وظایف تحولی اصلی در نوجوانان است. از زمینه های مورد نظر در این بخش، تحول در روابط با والدین و همسالان است (Sadovnikova, 2016). نوجوانی اغلب به عنوان یک دوره‌ی حساس برای تحول اجتماعی و هیجانی تلقی می‌شود. در طول این دوره نوجوانان به تدریج از حوزه نفوذ والدین فاصله می‌گیرند و به طور فزاینده‌ای به همسالان به عنوان منبع حمایت و همراهی روی می‌آورند. در واقع، نوجوانان در مقایسه با کودکان وقت بیشتری را در تعامل با همسالان می گذرانند و اهمیت بیشتری برای موقعیت اجتماعی ، دوستی و روابط عاشقانه قائل می‌شوند (Kenny et al,2013; Flannery et al, 2017). فرآیند پیچیده تغییرات در نوجوانی ممکن است جمعیتی آسیب پذیر را آشکار سازد که در معرض خطر تجربه های منفی زیادی مانند مصرف مواد، افسردگی، رفتارهای غیرسالم و اضطراب قرار دارند (Karababa, 2020).

یکی از پیامدهای منفی که نوجوانان تجربه می‌کنند، احساس تنهایی است. تنهایی یک تجربه هیجانی رایج در دوران نوجوانی است و نوجوانان به دلیل تازگی و ضعف شبکه‌ی اجتماعی شان و تغییرات فیزیکی و تحصیلی و یا جستجوی هویت بیشتر مستعد تجربه احساس تنهایی هستند (Qualter et al, 2015). احساس تنهایی را حالت ناراحت کننده ای دانسته اند که از فاصله بین روابط اجتماعی مطلوب فرد و روابط حال حاضر آن به وجود می‌آید (Peplau and Perlman, 1982). احساس تنهایی افراد درگیر را با احساس خلاء، غمگینی و بی‌تعلقی مواجه می‌کند و به شیوه های مختلف بر تعاملات اجتماعی با دیگران، نحوه زندگی و سلامت جسمانی و روانی تأثیر می گذارد(Heinrich and Gullone, 2006). احساس تنهایی زمانی به وجود می آید که تماس و رابطه فرد با دیگران کاذب باشد، به نحوی که تجربه عاطفی مشترکی برای رابطه دو جانبه فرد با دیگران وجود نداشته باشد و انسان در فرایند تماس با دیگران، ارتباط حقیقی و صمیمانه نداشته باشد (Vanhalst et al, 2012). بنابراین احساس تنهایی تا حد زیادی در ارتباط با عملکرد بین فردی رخ می‌دهد و معلول هوشیاری شناختی فرد از کاستی ها و نارسایی های خود در شبکه روابط بین فردی است (Moon, 2009).

شوخ طبعی از متغیرهایی است که در روابط بین فردی و به خصوص در دوره نوجوانی نقش مهمی ایفا می‌کند و اساسا تصور عدم حضور شوخ طبعی در تعاملات گوناگون روزمره در جهان اجتماعی افراد امری ناممکن است(Martin and Ford, 2018). از ابتدای قرن بیستم، روان شناسان شیوه های عملکرد شوخ طبعی، کارکردهایی که ممکن است داشته باشد و تفاوتی که بین افراد رقم می‌زند را بررسی کرده اند. در حالی که نظریات فروید بر نیمه اول قرن حاکم بود، نیمه‌ی دوم شاهد افزایش سریع تحقیقات تجربی بود (Plessen et al, 2020). مفهوم حس شوخ طبعی در قرن نوزدهم تحول یافت. این مفهوم در معنای ابتدایی خود یک دلالت زیبایی

شناختی داشت که به استعداد و ظرفیت جهت درک و فهم شوخی اشاره داشت؛ چیزی مانند گوش موسیقیایی یا حس زیبایی در هنر. در آن زمان مفهوم «شوخ طبعی» معنای محدودتری نسبت به امروز داشت و صرفا به نوع همدردی کننده‌ای از سرگرمی که با ترحم مرتبط بود اشاره داشت و از «طنز» که سویه های پرخاشگرانه داشت و از لحاظ اجتماعی کمتر مطلوب بود، متمایز بود (Wickberg, 1998). نظریه پردازان مدرن اما مفهوم شوخ طبعی را فراتر از معنای قرن نوزدهمی خود گسترش داده‌اند تا جنبه های متنوع تری از رفتار انسانی را دربرگیرد. در این پارادیم، شوخ طبعی یک پدیده پیچیده است؛ نوعی بازی ذهنی که شامل مؤلفه های اجتماعی، شناختی، عاطفی و رفتاری ـ بیانی است. شوخ طبعی اشکال مختلفی به خود می‌گیرد و به طیف گسترده‌ای از کارکردهای روانشناختی کمک می‌کند. افراد می توانند سازنده شوخ طبعی باشند، دیگران را سرگرم کنند و باعث خندیدن آنها شوند و همچنین می توانند به شوخی های دیگران پاسخ دهند (Martin and Ford, 2018).

تفاوت های فردی در شوخ طبعی یکی از موضوعات مهم در پژوهش های شخصیت است که در آن "سبک‌های" مربوط به شوخ طبعی یعنی اشکال مختلف شوخ طبعی که افراد می توانند از آن استفاده کنند را نشان می دهد. در سال ۲۰۰۳، مارتین و همکارانش، چهار سبک شوخ طبعی را معرفی کردند: دو سبک شوخ طبعی مثبت که از شوخی غیرآسیب زننده و مسرورکننده برای ارتباط گیری با دیگران و تقویت روابط بوسیله‌ی بذله گویی استفاده می‌کند (شوخ طبعی پیوند دهنده) و یا در جهت تقویت خود با یافتن جنبه های مثبت و طنز در حوادث روزانه بکار می‌رود (شوخ طبعی خود تقویت کننده)؛ و دو سبک شوخ طبعی منفی که از شوخی نیش‌دار و بی اعتبارکننده استفاده می‌کند که شامل تمسخر و کوچک کردن دیگران در جهت تقویت خود است (شوخ طبعی پرخاشگرانه) یا از طریقِ «خود را سوژه‌ی خنده قرار دادن» و خفیف کردن خود درصدد سرگرم کردن و ارتباط گیری با دیگران است (شوخ طبعی خودکاهنده) (Martin et al, 2003). پژوهش های مختلفی رابطه میان نظریه های مختلف شخصیت با سبک های شوخ طبعی را سنجیده‌اند. لیو در پژوهشی بدین نتیجه دست یافت که بین سبک شوخ طبعی سازگارانه، حرمت خود و شادکامی رابطهٔ مثبت معناداری وجود دارد. شوخ طبعی باعث ایجاد صمیمیت بیشتر و کاهش تنهایی میشود(Liu, 2012). ونگ با بررسی سبکهای شوخ طبعی،کفایت اجتماعی و تنهایی در دانشجویان به این نتیجه دست یافت که سبک شوخ طبعی سازگارانه با کفایت اجتماعی رابطهٔ مثبت و با تنهایی رابطهٔ منفی معنادار دارند. همچنین سبک شوخ طبعی ناسازگار با کفایت اجتماعی رابطهٔ منفی و با تنهایی رابطهٔ مثبت دارد. همچنین بین سبک شوخ طبعی پرخاشگرانه و تنهایی ارتباط معناداری وجود دارد (Wong, 2010). یافته های تجربی مؤید آن است که افرادی که احساس تنهایی می کنند در ایجاد دوستی ها مشکلات بیشتری دارند. بدین ترتیب وضعیت زندگی اجتماعی امروزی که در جهت فردیت هر چه بیشتر است، افراد را در معرض احساس تنهایی بیشتری قرار داده و به این حالت روانی می افزاید، این امر بهویژه در جوامع رو به رشد اهمیت بیشتری دارد(Zhao et al, 2012). اگرچه تحقیقات مختلفی دربارهٔ ارتباط سبکهای شوخ طبعی با احساس تنهایی نوجوانان در خارج از کشور انجام شده است، اما با توجه به فقدان اجرای چنین پژوهشی در داخل و همچنین با توجه به اهمیت پدیدهٔ تنهایی و عوامل مؤثر بر آن سؤال اصلی پژوهش

حاضر این است که آیا بین سبک‌های شوخ طبعی بـا احسـاس تنهایی نوجوانان رابطه وجود دارد؟ و اینکه کدام یـک از ایـن سبک‌ها سـهم بیشـتری در پیشبینی احساس تنهایی دارند؟

روش تحقیق

پژوهش حاضر از لحاظ هدف بنیادی و به لحاظ روش توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه نوجوانان ۱۵ تا ۱۹ سال ترک زبان استان آذربایجان شرقی بود. به دلیل محدودیت های اجتماعی ناشی از همه‌گیری ویروس کرونا و عدم دسترسی حضوری به آزمودنی ها از روش نمونه گیری در دسترس استفاده شد که در بستر فضای مجازی صورت گرفت. به علت اینکه حجم جامعه آماری نامعلوم و نامحدود بود حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران شامل ۱۵۱ نفر محاسبه شد.

$$n=\frac{Z^2 pq}{d^2}$$

که در آن :

z برابر 1/96 ؛ p=q=0.5 ؛ d=0/08 مقدار اشتباه مجاز (مقدار خطا) است.

پرسشنامه شوخ طبعی: پرسشنامه سبک های شوخ طبعی (Martin et al, 2003) شامل ۳۲ گویه است و ۴ عامل سبک شوخ طبعی پیوند دهنده، خود تقویت کننده، پرخاشگرانه و خودکاهنده را می سنجد. در این پرسشنامه، مجموع نمره هر آزمودنی در کل پرسشنامه حداقل ۲۵ و حداکثر ۱۲۵ و برای هر بعد حداقل ۵ و حداکثر ۲۵ است. بدین ترتیب نمره بالا در این پرسشنامه نشان دهنده شوخ طبعی بیشتر است. مارتین و همکارانش اعتبار زیر مقیاس های سبک های مذکور را به ترتیب برابر با ۰/۸۵، ۰/۸۱ ، ۰/۸۰ و ۰/۸۲ گزارش کرده اند. روایی با این مسئله سروکار دارد که یک ابزار اندازه گیری تا چه حد چیزی را اندازه می گیرد و قابلیت اعتماد و پایایی یک ابزار عبارت است از درجه ثبات آن در اندازه گیری در شرایط یکسان تا چه اندازه نتایج یکسانی به دست می دهد(دهقانی و آزادی، ۱۳۹۷). در پژوهش زارع و همکاران (۱۳۸۸) پایایی پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ بالای ۰/۷۰ به دست آمده است و روایی پرسشنامه توسط اساتید و متخصصان این حوزه تایید شده است. این پرسشنامه با سوالاتی مانند (من معمولا با بیشتر افراد نمی خندم و با آنها شوخی نمی کنم)، سبکهای شوخ طبعی را می سنجد. مقدار آلفای کرونباخ برای پرسشنامه شوخ طبعی در این پژوهش ۰/۶۹ به دست آمد.

پرسشنامه احساس تنهایی راسل: این مقیاس به عنوان اولین آزمون احساس تنهایی در سال ۱۹۸۰ از سوی Russell ساخته شده است. این آزمون از ۲۰ ماده تشکیل شده که دارای یازده عبارت مثبت و نه عبارت منفی است. شیوه نمره گذاری سوالات به صورت۴ گزینه ای از هرگز (۱)، به ندرت (۲)، گاهی (۳)، همیشه (۴) می باشد. در این مقیاس سوالات شماره‌ی ۲۰، ۱۹، ۱۶، ۱۵، ۱۰، ۹، ۶، ۵، ۱ به طور معکوس نمره گذاری می شوند. در پژوهش دلاور و داورپناه (۱۳۷۲) برای سنجش اعتبار سوالات ضرایب همبستگی بین هر یک از مواد پرسشنامه با نمره کل، محاسبه شد و محاسبات در سطح معنادار به دست آمد. بنابراین اعتبار سوالات قابل قبول است.

ضریب آلفای کرونباخ، برای تعیین پایایی ۰/۸۸ و ضریب همبستگی بین نمرات افسردگی و احساس تنهایی نیز ۰/۶۷ محاسبه شد. بنابراین اعتبار همزمان پرسشنامه نیز تایید گردید. اوجی نژاد و تاج پیکر(۱۳۹۵) پایایی پرسشنامه مذکور را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۶به دست آورده است.

یافته ها

یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه‌شده‌اند و یافته‌های مربوط به ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش به‌صورت ضرایب همبستگی در جدول ۲ نشان داده‌شده است.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرها

متغیر/شاخص	پیوند دهنده	تقویت کننده	پرخاشگرانه	خودکاهنده	احساس تنهایی
میانگین	۳۶/۰۵	۳۲/۲۳	۲۰/۶۶	۲۰/۰۴	۴۳/۷۳
انحراف استاندارد	۹/۵۱	۹/۵۹	۶/۶۱	۸/۱۳	۱۱/۷۸
تعداد آزمودنی	۱۵۱	۱۵۱	۱۵۱	۱۵۱	۱۵۱

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرها

متغیر/ شاخص	۱	۲	۳	۴	۵
سبک شوخ طبعی پیونددهنده	۱				
سبک شوخ طبعی خود تقویت کننده	۰/۴۷**	۱			
سبک شوخ طبعی پرخاشگرانه	-۰/۱۷*	-۰/۱۹*	۱		
سبک شوخ طبعی خودکاهنده	-۰/۲۰*	-۰/۳۷**	۰/۵۰**	۱	
احساس تنهایی	-۰/۳۵**	-۰/۳۷**	۰/۴۸**	۰/۵۴**	۱

بر اساس یافته‌های جدول ۲ رابطه احساس تنهایی با سبک شوخ طبعی پیوند دهنده (r=-۰/۳۵، p<۰/۰۱)، با سبک شوخ طبعی خود تقویت کننده (r=-۰/۳۷، p<۰/۰۱)،

با سبک شوخ طبعی پرخاشگرانه (r=۰/۴۸، p<۰/۰۱)، و باسبک شوخ طبعی خودکاهنده (r=۰/۵۴، p<۰/۰۱) ازنظر آماری معنادار است. با توجه به نتایج ماتریس همبستگی مبنی بر معنادار بودن رابطه احساس تنهایی نوجوانان با سبک‌های شوخ طبعی و در راستای پاسخ به سوال پژوهش از روش تحلیل رگرسیون چندگانه به شرح جدول ۳ استفاده شد:

جدول ۳. خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون برای پیشبینی احساس تنهایی بر اساس سبک‌های وخ طبعی

متغیر	B	خطای استاندارد	Beta	T	سطح معنی داری
مقدار ثابت	۳۷/۴۶	۴/۸۰		۷/۹۲	<۰/۰۰۱
سبک شوخ طبعی پیونددهنده	-۰/۲۳۸	۰/۰۹۰	-۰/۱۹۲	-۲/۶۵	۰/۰۰۹
سبک شوخ طبعی خود تقویت کننده	-۰/۱۳۴	۰/۰۹۴	-۰/۱۰۹	-۱/۴۲	۰/۱۵۶
سبک شوخ طبعی پرخاشگرانه	۰/۴۶۴	۰/۱۳۱	۰/۲۶۰	۳/۵۳	۰/۰۰۱
سبک شوخ طبعی خودکاهنده	۰/۴۷۷	۰/۱۱۳	۰/۳۲۹	۴/۲۴	<۰/۰۰۱

مندرجات جدول ۳ نشان می‌دهد سبک شوخ طبعی پیوند دهنده با ضریب بتای(۰/۱۹-) و مقدار t (۲/۶۵-) قادر است ۱۹٪ از تغییرات احساس تنهایی نوجوانان را به طور منفی و معنادار پیش بینی کند (p<۰/۰۱). همچنین سبک شوخ طبعی پرخاشگرانه با ضریب بتای(۰/۲۶) و مقدار t (۳/۵۳) و سبک شوخ طبعی خودکاهنده با ضریب بتای(۰/۳۳) و مقدار t (۴/۲۴) به ترتیب قادرند ۲۶٪ و ۳۳٪ از تغییرات احساس تنهایی نوجوانان را به طور مثبت و معنادار پیش بینی کند (p<۰/۰۱). با این حال سبک شوخ‌طبعی تقویت کننده قادر نیست تغییرات احساس تنهایی نوجوانان را به معنادار پیش بینی کند (p>۰/۰۵).

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش بینی احساس تنهایی نوجوانان بر اساس سبک‌های شوخ طبعی صورت پذیرفت. نتایج نشان داد سبک‌های شوخ طبعی (پیوند دهنده، پرخاشگرانه و خودکاهنده قادرند به طور معنادار احساس تنهایی نوجوانان را پیش‌بینی کنند؛ به‌طوری‌که با افزایش سبک شوخ طبعی پیوند دهنده و کاهش سبک‌های شوخ طبعی پرخاشگرانه و خودکاهنده از میزان احساس تنهایی نوجوانان کاسته می‌شود. این نتایج همسو با یافته‌های Liu (2012)، Wong (2010) و Zhao et al (2012) بود. این نتایج را می‌توان از چند منظر موردبررسی قرارداد. نخست آنکه افرادی که از سبک های شوخ طبعی سازش یافته مثل سبک پیوند دهنده استفاده میکنند، راحت تر درگیر فعالیت اجتماعی شده و برای ایجاد دوستی ها و روابط صمیمانه، راحت تر عمل میکنند و بنابراین کمتر احساس تنهایی میکنند (Wong, 2010). در مقابل افرادی که از سبک‌های شوخ طبعی ناسازگارانه مثل سبک پرخاشگرانه و خودکاهنده استفاده می‌کنند به دلیل مشکلاتی که در ایجاد و حفظ ارتباط با دیگران دارند، و همچنین به دلیل اینکه رشد اجتماعی و هیجانی آنها با مشکل مواجه است؛ احساس تنهایی بیشتری می‌کنند. به عبارت دیگر زمانی که نیاز به تعلق در این افراد ارضا نشود و فاصلهٔ

اجتماعی آنها زیاد شود، احساسات منفی از قبیل احساس تنهایی در آنها ایجاد می شود (Zhao et al, 2012). به عنوان تعبیری دیگر می‌توان گفت شوخ طبعی نوعی راهبرد مقابله‌ای در برابر تنیدگی بوده و به عنوان یک مکانیزم دفاعی به فرد اجازه می‌دهد تا از هیجان های منفی اجتناب کند(Martin et al, 2003) . نتیجه نهایی این فرایند کاهش احساس تنهایی در فرد است.

پژوهش حاضر همانند هر پژوهش دیگری دارای محدودیت‌هایی بود که ازجمله می‌توان به محدود بودن نمونه به نوجوانان ۱۵ تا ۱۹ سال ترک زبان اشاره کرد که تعمیم‌پذیری یافته‌های پژوهش را به سایر گروه‌های سنی و نیز نوجوانان سایر قومیت‌ها با مشکل مواجه می‌کند. با توجه به این محدودیت‌ها توصیه می‌شود پژوهش‌های آتی در بازه سنی گسترده‌تر انجام شود. همچنین توصیه می‌شود پژوهش‌های دیگری با استفاده از همین ابزار روی نوجوانان سایر قومیت‌ها اجرا شده و نتایج آن با نتایج پژوهش حاضر مقایسه شود.

منابع

اوجی نژاد، احمدرضا؛ و تاج پیکر، زهرا (۱۳۹۵). رابطه بین ویژگی های شخصیتی با احساس تنهایی و عزت نفس دانش آموزان سوم دبیرستان شهر استهبان. غیر دولتی – دانشگاه آزاد اسلامی – دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت – دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

دلاور، علی؛ داورپناه، فروزنده (۱۳۷۲). هنجاریابی نسخه تجدید نظر شده مقیاس احساس تنهایی UCLA برای دختران ۱۲ تا ۱۸ ساله در تهران.

دهقانی، ماندانا؛ آزادی، مهران. (۱۳۹۷). بررسی ارتباط بین شوخ‌طبعی، حمایت اجتماعی ادراک شده و رضایت از زندگی در میان دانشجویان (مورد مطالعه: دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب) .*بررسی مسائل اجتماعی ایران*، ۹(۲): ۱-۱۵

زارع, حسین, کمالی زارچ, محمود, رضایی نسب, فاطمه. (۱۳۸۸). سبکهای شوخ طبعی و پنج رگه شخصیت.*روانشناسان تحولی: روانشناسی ایرانی*. ۶(۲۲): ۱۱۹-۱۲۷

Flannery, J. E., Giuliani, N. R., Flournoy, J. C., & Pfeifer, J. H. (2017). Neurodevelopmental changes across adolescence in viewing and labeling dynamic peer emotions. *Developmental cognitive neuroscience*, *25*, 113-127.

Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical psychology review*, *26*(6), 695-718.

Karababa, A. (2020). The relationship between trait anger and loneliness among early adolescents: The moderating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, *159*, 109856.

Kenny, R., Dooley, B., & Fitzgerald, A. (2013). Interpersonal relationships and emotional distress in adolescence. *Journal of adolescence*, *36*(2), 351-360.

Liu, K. W. Y. (2012). Humor styles, self-esteem and subjective happiness.

Martin, R. A., & Ford, T. (2018). *The psychology of humor: An integrative approach*. Academic press.

Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*. 37. 48-75.

Moon, S. H. (2009). Relationship of peer relationships, perceived parental rearing attitudes, self-reported attachment security, to loneliness in upper elementary school-age children. *Journal of Korean Academy of Nursing*, *39*(3), 401-408.

Peplau, L., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. Peplau, & D. Perlman (Eds.). *Loneliness: A sourcebook*

of current theory, research and therapy (pp. 1–20). USA: John Wiley.

Plessen, C. Y., Franken, F. R., Ster, C., Schmid, R. R., Wolfmayr, C., Mayer, A. M., ... & Maierwieser, R. J. (2020). Humor styles and personality: A systematic review and meta-analysis on the relations between humor styles and the Big Five personality traits. *Personality and Individual Differences*, *154*, 109676.

Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, *10*(2), 250–264.

Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of personality and social psychology*, *39*(3), 472.

Sadovnikova, T. (2016). Self-esteem and interpersonal relations in adolescence. *Procedia Soc Behav Sci*, *233*, 440-444.

Vanhalst, J., Klimstra, T. A., Luyckx, K., Scholte, R. H., Engels, R. C., & Goossens, L. (2012). The interplay of loneliness and depressive symptoms across adolescence: exploring the role of personality traits. *Journal of youth and adolescence*, *41*(6), 776–787.

Wickberg, D. (1998). *The senses of humor: Self and laughter in modern America*. Cornell University Press.

Wong, A. Y. M. (2010). Humor styles, social competence and loneliness: A study among 337 youngsters in Hong Kong and Hangzhou.

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. *Personality and Individual Differences*, *52*(6), 686-690.