

# Odnos stilova humora, psihološke dobrobiti i percipiranog stresa

---

Prvan, Ljubomir

Master's thesis / Diplomski rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Croatian Studies / Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:111:499200>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom](#).

Download date / Datum preuzimanja: **2024-12-14**



Repository / Repozitorij:

[Repository of University of Zagreb, Centre for Croatian Studies](#)





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA

LJUBOMIR PRVAN

**ODNOS STILOVA HUMORA, PSIHOLOŠKE  
DOBROBITI I PERCIPIRANOG STRESA**

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2022.





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA

LJUBOMIR PRVAN

**ODNOS STILOVA HUMORA, PSIHOLOŠKE  
DOBROBITI I PERCIPIRANOG STRESA**

DIPLOMSKI RAD

Mentor: izv. prof. dr. sc. Renata Glavak Tkalić

*Renata Glavak Tkalić*

Zagreb, 2022.

## **Sažetak**

Cilj ovog rada bio je istražiti povezanost stilova humora, psihološke dobrobiti i percipiranog stresa, ispitati doprinos percipiranog stresa i stilova humora psihološkoj dobrobiti te ispitati moderatorsku ulogu četiri stila humora (afilijativnog, samopoboljšavajućeg, agresivnog i samoporažavajućeg) u odnosu percipiranog stresa i psihološke dobrobiti. Provedeno je *online* istraživanje na uzorku od 461 osobe (83 muškog i 378 ženskog spola), prosječne dobi 24 godine ( $M=24,31$ ;  $SD=4,78$ ). Korišteni su sljedeći instrumenti: Upitnik stilova humora, Skala psihološke dobrobiti i Ljestvica percipiranog stresa. Rezultati su pokazali da su afilijativni i samopoboljšavajući stil humora pozitivno povezani sa psihološkom dobrobiti, a negativno s percipiranim stresom. Samoporažavajući stil humora negativno je povezan sa psihološkom dobrobiti, a pozitivno s percipiranim stresom, dok agresivni stil humora nije povezan s navedenim varijablama. Značajnim prediktorima psihološke dobrobiti pokazali su se percipirani stres, afilijativni, samopoboljšavajući i samoporažavajući stilovi humora, pri čemu su više razine afilijativnog i samopoboljšavajućeg stila humora doprinijele višim razinama psihološke dobrobiti, dok su više razine percipiranog stresa i samoporažavajućeg stila humora doprinijele nižim razinama psihološke dobrobiti. Nije utvrđen moderatorski utjecaj niti jednog od stilova humora na odnos psihološke dobrobiti i percipiranog stresa.

**Ključne riječi:** stilovi humora, psihološka dobrobit, percipirani stres

**Abstract**

The aim of this study was to investigate the relationship between humor styles, psychological well-being and perceived stress, examine the contribution of perceived stress and humor styles on psychological well-being and also the moderating role of four humor styles (affiliative, self-enhancing, aggressive and self-defeating) in the relationship between perceived stress and psychological well-being. An online survey was conducted among 461 individuals (83 male and 378 female) with an average age of 24 years ( $M=24,31$ ;  $SD=4,78$ ). The following instruments were used: the Humor Styles Questionnaire, the Psychological Well-Being Scale, and the Perceived Stress Scale. The results showed that the affiliative and self-enhancing humor styles were positively correlated with psychological well-being, and negatively with perceived stress. The self-defeating humor style was negatively correlated with psychological well-being and positively with perceived stress, while the aggressive humor style was not associated with the those variables. Significant predictors of psychological well-being were perceived stress, affiliative, self-enhancing and self-defeating humor styles, whereby higher levels of affiliative and self-enhancing humor style contributed to higher levels of psychological well-being, while higher levels of perceived stress and self-defeating humor style contributed to lower levels of psychological well-being. No moderating influence of any of the humor styles on the relationship between psychological well-being and perceived stress has been found.

**Keywords:** humor styles, psychological well-being, perceived stress

## SADRŽAJ

UVOD.....	7
1.1. Humor.....	7
1.1.1. Funkcija humora.....	7
1.1.2. Teorije humora .....	9
1.1.3. Stilovi humora.....	10
1.2. Psihološka dobrobit.....	12
1.3. Povezanost stilova humora i psihološke dobrobiti.....	13
1.4. Percipirani stres i njegova povezanost s humorom i psihološkom dobrobiti.....	17
CILJ I PROBLEMI ISTRAŽIVANJA.....	20
METODA .....	21
3.1. Sudionici.....	21
3.2. Instrumenti .....	21
3.3. Postupak .....	23
REZULTATI.....	24
RASPRAVA .....	27
5.1. Metodološki nedostaci i prijedlozi za buduća istraživanja.....	32
ZAKLJUČAK.....	34
LITERATURA .....	35

## UVOD

### *1.1. Humor*

Humor predstavlja zajednički naziv za sve crtane, pisane i verbalno iznesene sadržaje koji kod ljudi izazivaju fiziološke i emocionalne reakcije poput smijeha i veselja (Brozović, 2004). Porijeklo same riječi je iz engleskog govornog područja gdje se koristila za osobe koje su svojim ponašanjem ili karakteristikama odstupale od društvenih normi i time izazivale smijeh (Martin, 2007). Humoristične situacije uglavnom se događaju u interakciji ljudi te stoga Weaver i Cotrell (1987) definiraju humor kao bilo koju komunikaciju koju jedna od strana doživljava humorističnom i koja vodi smijanju, smješkanju ili osjećaju zabavljenosti.

Humor i smijeh predstavljaju univerzalne aspekte ljudskog iskustva koje pronalazimo u svim kulturama te kod svih pripadnika naše vrste (Apte, 1985; Lefcourt, 2001). Važnost humora očituje se i u svakodnevnom životu. Primjerice, Regan i Berscheid (1997) su pokazali da prilikom navođenja poželjnih karakteristika potencijalnih partnera, ispitanici redovito smisao za humor pozicioniraju visoko na listi preferencija. Također je utvrđeno da je smisao za humor u kontekstu radnog mjesta povezan s povećanim radnim učinkom, zadovoljstvom na poslu, kohezijom radnih grupa i zdravljem, kao i nižim razinama izgaranja na poslu, stresa i napuštanja posla (Mesmer-Magnur, Glew i Viswesvaran, 2012). Iako prisutan u svim kulturama, među njima postoje razlike u načinu ekspresije humora (Ruch i Forabosco, 1996). Martin i Sullivan (2013) pokazali su da Britanci imaju značajno negativniji stav prema duhovitim ljudima u odnosu na Australce, dok Amerikanci znatno češće koriste humor u socijalnim interakcijama u odnosu na Britance. Može se zaključiti da u svakoj kulturi postoje norme koje određuju što je smiješno i u kojim situacijama je prihvatljivo koristiti humor.

#### *1.1.1. Funkcija humora*

Iako na humor gledamo kao na socijalnu igru koja dovodi do zabave, humor ima mnogo važnih funkcija koje su igrale ulogu u preživljavanju ljudi kao vrste. Psihološke funkcije humora mogu se podijeliti u 3 šire kategorije: (1) kognitivni i socijalni benefiti uslijed pozitivnih emocija, (2) uporaba humora u socijalnoj komunikaciji i (3) ublažavanje napetosti i suočavanje s negativnim emocijama (Martin, 2007).



Kada ljudi dožive pozitivne emocije poput radosti i veselja, pokazuju poboljšanje kognitivnih sposobnosti te socijalnih ponašanja (Isen, 2003). Primjerice, kognitivna poboljšanja uključuju bolju kognitivnu fleksibilnost, organizaciju i integraciju pamćenja, efektivnije mišljenje, planiranje i prosuđivanje, a socijalna poboljšanja više razine društvene odgovornosti i prosocijalnog ponašanja (Lyubomirsky, King i Diener, 2005). Prema Fredrickson (1998, 2001), pozitivne emocije služe da bi proširile opseg pažnje pojedinca te na taj način omogućuju kreativnije rješavanje problema te veći raspon ponašajnih reakcija, a uz to pomažu osobi izgraditi bolje fizičke, intelektualne i socijalne resurse za snalaženje u životnim izazovima. Stoga se može zaključiti da pozitivne emocije djeluju pozitivno kako na fizičko, tako i na mentalno zdravlje.

Uporaba humora često u pozadini ima i razne socijalne ciljeve poput ostavljanja dojma na druge. Humor je izrazito učinkovit u situacijama u kojima se ozbiljnim načinom komunikacije riskira konfrontacija ili pak za ublažavanje neugode. Tako u delikatnim situacijama humor može spriječiti eskalaciju te ublažiti konflikte i nesuglasice između ljudi. S druge strane, uporaba humora u socijalnim situacijama nema samo pozitivne namjere već se humor može koristiti i u sredstvu agresije ili manipulacije (Martin, 2007). U socijalnom kontekstu, humor također može biti sredstvo podizanja grupnog identiteta i kohezije grupe naglašavajući različitosti ili mane drugih skupina (Martin, 2007). Humor u ovakvim slučajevima služi postizanju raznih grupnih ciljeva poput utvrđivanja grupnih normi, isključivanja nepoželjnih pojedinaca iz zajednice, utvrđivanja statusnih razlika i smanjivanja ponašanja koja su u suprotnosti s grupnim normama (Marin, 2007).

Još jedna bitna funkcija humora je njegova uloga u nošenju sa životnim stresom. Humor tako može biti sredstvo kojim ljudi kognitivno upravljaju mnogim događajima i životnim situacijama koje prijete njihovoj dobrobiti i to na način da takve događaje pretvaraju u nešto čemu se može i treba nasmijati (Dixon, 1980; prema Martin, 2007). Kao posljedica toga, takva situacija postaje manje stresna i osoba se lakše nosi s izazovima (Kuiper, Martin i Olinger, 1993). Pozitivne emocije koje humor proizvodi donekle mogu zamijeniti osjećaje anksioznosti, depresivnosti ili bijesa koje bi se pojavile u situaciji bez uporabe humora što omogućuje osobi fleksibilnost mišljenja te kreativno rješavanje problema (Fredrickson, 2001). Stoga se na humor može gledati kao na važan mehanizam regulacije emocija, koji ima značajan pozitivan učinak na mentalno zdravlje (Gross i Munoz, 1995).

### 1.1.2. Teorije humora

Postoje različite teorije humora, no u literaturi se najčešće sreće podjela na tri grupe: teorije superiornosti, teorije olakšanja i teorije inkongruentnosti (Mulder i Nijholt, 2002; prema Jovanović, 2011). Gledajući humor kroz prizmu teorija superiornosti, koje svoje korijene vuku još od Platona i Aristotela, humor predstavlja oblik agresije te se vjeruje se da je humor rezultat osjećaja superiornosti koji potječe iz poniženja druge osobe ili od vlastitih prijašnjih pogreški (Martin, 2007). Gruner (1978) na humor gleda kao na oblik igre natjecateljskog tipa u kojoj postoje pobjednici i gubitnici, a naziva ga još i “zaigranom agresijom”. Svoju teoriju temelji na evolucijskoj podlozi prema kojoj su kompetitivnost i agresivnost bile jedne od najznačajnijih stavki za omogućavanje preživljavanja ljudske rase.

Teorije olakšanja ukazuju na vezu kognitivne i emocionalne komponente humora te stavljaju fokus na ulogu psihološkog i fiziološkog uzbuđenja uslijed humora i, prema tim teorijama, humor služi kao način otpuštanja psihološke napetosti (Berlyne, 1972). Berlyne je smatrao da su fiziološko uzbuđenje i subjektivni užitak u *obrnutoj U* vezi i to na način da je najveći užitak povezan s umjerenom razinom uzbuđenja, dok premala ili previsoka razina uzbuđenja ne dovode do užitka. Istraživanja pak nisu poduprla ovu ideju, već se čini da je veza između uzbuđenja i užitka linearna, čime su ove teorije s godinama polako pale u drugi plan, no pojavom modernih tehnologija poput funkcionalne magnetne rezonance istraživanja u okviru ovih teorija ponovno su u fokusu (Martin, 2007).

Teorije inkongruentnosti više su umjerene na kognitivne aspekte humora, a manje pažnje pridaju socijalnim i emocionalnim aspektima. Ove teorije sugeriraju da su nam smiješne stvari koje su iznenađujuće, neobične i različite od onoga što očekujemo (Martin, 2007). Pretpostavljaju da smiješnim doživljavamo stvari, osobe ili situacije koje nas iznenade, koje su u suprotnosti s našim očekivanjima ili narušavaju ustaljene obrasce (Morreall, 2014). Iako je inkongruentnost nužan uvjet da bi se nešto smatralo humorističnim, ona sama po sebi nije dovoljna da se nešto doživi smiješnim. Mana ovih teorija je što iako zadovoljavajuće opisuju elemente potrebne za razumijevanje šale, ne objašnjavaju emocionalne i socijalne aspekte koji humor čine ugodnim (Martin, 2007).

### 1.1.3. Stilovi humora

Sustavnog empirijsko izučavanje humora u psihologiji počinje od 70-ih godina prošlog stoljeća, kada su konstruirani razni instrumenti za ispitivanje humora te njegovog odnosa s različitim aspektima psihološkog funkcioniranja, pri čemu je u većini slučajeva bilo pretpostavljeno da je humor blagotvoran za zdravlje i dobrobit osobe (Lefcourt i Martin, 1986; prema Martin, 2007). Svebak je bio prvi istraživač koji je konstruirao upitnik za mjerenje smisla za humor (*Sense of Humor Questionnaire*, Svebak, 1974), a kasnije su razvijeni i drugi instrumenti poput Skale za procjenu humora kao strategije nošenja sa stresom (*The Coping Humor Scale*, Martin i Lefcourt, 1983) Višedimenzionalne skale smisla za humor (*Multidimensional Sense of Humor Scale*, Thorson i Powell, 1993) i Skale za procjenu orijentacije humora (*The Humor Orientation Scale*, Steven i Melanie Booth-Butterfield, 1991). Međutim pokazalo se da su istraživanja u kojima su korišteni ovi upitnici dala nekonzistentne rezultate i da su mjere humora bile slabo povezane s mjerama mentalnog zdravlja, čime je postalo jasno da je potrebna nova teorijska podloga za istraživanje humora (Martin, 2007).

Vodeći se time, Martin i suradnici (2003) predlažu model stilova humora prema kojem postoje dvije dimenzije humora. Prva dimenzija odnosi se na to koristi li se humor (a) u cilju isticanja sebe ili (b) u cilju isticanja drugih. Uporaba humora u funkciji isticanja sebe uključuje viđenje humora kao načina nošenja sa stresom (Lefcourt i Martin, 1986; prema Martin, 2007), kao obrambenog mehanizma (Freud, 1928; prema Jovanović, 2011) ili kao mehanizma ohrabrivanja (Mishinsky, 1977). Budući da je fokus na korištenju humora da bi se zaštitilo sebe, na ovo se gleda kao na intrapsihičku funkciju humora. S druge strane, uporaba humora u funkciji isticanja drugih dio je interpersonalne funkcije humora što uključuje poticanje osjećaja blagostanja kod drugih, smanjivanje sukoba, jačanje veza između pojedinaca i povećanje međusobne privlačnosti (Martin i sur., 2003).

Ortogonalno postavljeno u odnosu na ovu dimenziju humora stoji distinkcija između (a) humora koji je dobronamjerman, bezazlen i tolerantan i (b) humora koji je potencijalno štetan, bilo za sebe ili za druge. S obzirom na odnos ove dvije dimenzije, humor se može koristiti (a) u svrhu osnaživanja sebe, (b) u svrhu osnaživanja odnosa s drugima, (c) omalovažavanjem drugih i (d) omalovažavanjem sebe. Na temelju ovog modela funkcija humora, pretpostavlja se da postoje 4 stila humora: afilijativni, samopoboljšavajući, agresivni i samoporažavajući, od čega se prva dva

smatraju zdravim i adaptivnim stilovima, dok se posljednja dva smatraju nezdravim i neadaptivnim (Martin i sur., 2003; Jovanović, 2011).

Afilijativni stil humora podrazumijeva uporabu humora u cilju zabavljanja drugih, poboljšanja međuljudskih odnosa i smanjivanje tenzija (Lefcourt, 2001). Da bi olakšali društvene situacije, osobe koje koriste ovaj stil humora često će se šaliti na svoj račun i neće sebe uzimati za ozbiljno, dok će u isto vrijeme zadržati osjećaj samoprihvatanja (Vaillant, 1977; prema Martin i sur., 2003). Ovo je nehostilan i tolerantan stil humora koji pospješuje koheziju grupe i međusobnu privlačnost. Također je povezan s ekstraverzijom, samopouzdanjem, intimnošću, pozitivnim raspoloženjima i emocijama, a negativno je povezan s depresijom i anksioznošću (Martin i sur., 2003).

Samopoboljšavajući stil uključuje općenito duhovit pogled na život, zabavljanje primjećivanjem inkongruentnosti života i zadržavanje duhovitog stava čak i u suočavanju sa stresom i nevoljama (Kuiper, Martin i Olinger, 1993). Usko je povezan s ranije spomenutim konceptom strategije prevladavanja (Martin, Kuiper, Olinger i Dance, 1993). U odnosu na afilijativni stil, ovaj stil stavlja veći naglasak na intrapersonalno u odnosu na interpersonalno i stoga nije povezan s ekstraverzijom (Martin i sur., 2003). S obzirom da ovaj stil djeluje kao regulacija negativnih emocija kroz duhovit pogled na svijet, negativno je povezan s depresijom, anksioznošću i neuroticizmom, a pozitivno s otvorennošću iskustvima, samopouzdanjem i psihološkom dobrobiti (Martin i sur., 2003).

Agresivni stil se odnosi na uporabu sarkazma, zadirkivanja, ismijavanja ili omalovažavanja i također uključuje uporabu humora za manipulaciju drugih pod prijetnjom ismijavanja (Zillman, 1983; Janes i Olson, 2000). Općenito gledajući, odnosi se na uporabu humora bez obzira na njegov potencijalni štetan učinak na druge i uključuje kompulzivno korištenje humora pri čemu se osoba teško suzdržava reći nešto smiješno iako to može povrijediti druge. Ovaj stil pozitivno je povezan s neuroticizmom, hostilnosti, ljutnjom i agresivnosti dok je negativno povezan s ugodnosti i savjesnosti (Martin i sur., 2003).

Samoporažavajući stil uključuje tendenciju da se zabave drugi zbijanjem šala na vlastiti račun, dopuštajući sebi biti glavna tema ismijavanja smijući se zajedno s drugima svojim nedostacima. Pretpostavlja se da osoba koristi ovaj stil humora da bi prekrila svoje temeljne

negativne osjećaje i da bi izbjegla konstruktivno rješavanje problema (Kubie, 1970). Ovaj stil humora pozitivno je povezan s neuroticizmom, depresijom i anksioznošću, a negativno sa samopouzdanjem i psihološkom dobrobiti (Martin i sur., 2003).

## *1.2. Psihološka dobrobit*

Dobrobit je višedimenzionalni konstrukt koji je zadobio popriličnu pozornost istraživačke zajednice, a razlog tomu je razvoj pozitivne psihologije te reakcija protiv pretjerane usmjerenosti na psihopatologiju i negativna psihološka stanja koja su bila u fokusu psihologije kao znanosti praktički od njena začetka. Dobrobit se često izjednačava sa srećom, kvalitetom života ili zadovoljstvom životom. Međutim Ryan i Deci (2001) organizirali su područje dobrobiti u dvije relativno različite teorijske perspektive. Hedonistički pristup definira dobrobit kao postizanje užitka i izbjegavanje boli te se naziva još i subjektivna dobrobit. Eudemonistička perspektiva pak smatra da dobrobit sadrži puno više od same sreće, poput ostvarivanja vlastitih potencijala, a naziva se još i psihološka dobrobit. Ryff (1989) smatra da se dobrobit sastoji od aktualizacije ljudskih potencijala te od istinske prirode osobe.

Ryff i Keyes (1995) razlikuju subjektivnu i psihološku dobrobit te prezentiraju višedimenzionalni model psihološke dobrobiti koji sadrži šest različitih aspekata ljudske aktualizacije: samoprihvatanje, pozitivne odnose s drugima, autonomiju, upravljanje okolinom, smisao života i osobni rast. Samoprihvatanje, prema Ryff (1989), je središnja sastavnica mentalnog zdravlja, a uz to je i odrednica samoaktualizacije, optimalnog funkcioniranja i zrelosti. Pozitivni stavovi o samome sebi predstavljaju središnju značajku pozitivnog psihološkog funkcioniranja. Pozitivni odnosi s drugima podrazumijevaju održavanje toplih i povjerljivih međuljudskih odnosa, sposobnost pružanja ljubavi, empatije, stvaranja prijateljstava i potpunu identifikaciju s drugima. Autonomija se odnosi na samoodređenje, neovisnost i regulaciju vlastitog ponašanja. Osobe s visokom autonomijom imaju interni lokus evaluacije, pri čemu ne traže odobravanje od drugih, već se ocjenjuju prema vlastitim standardima. Upravljanje okolinom je sposobnost pojedinca da izabere ili stvori okruženja prikladna njegovim ili njezinim psihološkim stanjima. Ovaj aspekt također uključuje sposobnost manipuliranja i kontroliranja kompleksnih okolina te sposobnost napredovanja u svijetu kojeg osoba mijenja na kreativan

način kroz fizičke i mentalne aktivnosti. Smisao života uključuje uvjerenja koja daju osjećaj da život ima svrhu i smisao. Onaj tko funkcionira pozitivno ima ciljeve, namjere i osjećaj smjera što sve zajedno doprinosi osjećaju da je život smislen. Osobni rast podrazumijeva kontinuiran razvoj osobnih potencijala kroz rast i ekspanziju kao osobe. Ova dimenzija također naglašava važnost otvorenosti iskustvima, suočavanja s novim izazovima ili zadacima u različitim životnim razdobljima te je najbliža samom pojmu eudemonističke dobrobiti.

### *1.3. Povezanost stilova humora i psihološke dobrobiti*

Jedan od najzanimljivijih aspekata u fenomenologiji humora odnosi se na odnos humora i čovjekove sreće i blagostanja, odnosno dobrobiti. Psiholozi na humor najčešće gledaju kao na pozitivnu značajku koja dovodi do poboljšanja psihološke dobrobiti, sreće ili kvalitete života. Ranija istraživanja sugeriraju da uporaba humora ublažava stres, napetost, tjeskobu i depresiju, a uz to je povezan s optimizmom, autonomijom, kvalitetnim međuljudskih odnosima, pozitivnim afektom i životnim zadovoljstvom (Kuiper i Martin, 1998; Lefcourt, 2001; Nezlek i Derks, 2001; Martin, 2007; Abel, 2002). Kuiper, Grimshaw, Leite i Kirsh (2004) istraživali su brojne pokazatelje dobrobiti i zaključili da je niska razina samopoboljšavajućeg humora povezana sa smanjenom dobrobiti. Osim toga, izvijestili su da je samopoboljšavajući stil pozitivno povezan s boljim vještinama suočavanja. Samoporažavajući stil, s druge strane, bio je pozitivno povezan s depresijom i anksioznošću. Hugelshofer, Kwon, Reff i Olson (2006) utvrdili su isti obrazac promatrajući odnose ovih dvaju stilova s razinama depresije, a Chen i Martin (2007) su izvijestili o sličnom obrascu kada se promatra samoprocjena mentalnog zdravlja.

Nadalje, istraživanja pokazuju da je izraženi smisao za humor povezan s dobrim raspoloženjem (Martin i sur., 2003), nižim razinama usamljenosti i depresije te višim razinama samopouzdanja (Overholser, 1992). Prethodna istraživanja podržala su stav da upotreba humora može dovesti do izraženijih pozitivnih afekata (Geisler i Weber, 2010; Kuiper, Martin, i Dance, 1992) te postoje nalazi da trening humora može dovesti do viših razina pozitivnog afekta čak i tri mjeseci nakon završetka treninga (Crawford i Caltabiano, 2011). Jedan od mehanizama kroz koji smisao za humor može pomoći u postizanju dobrobiti je putem sklonosti aktivnostima koje potiču sreću (Cann i Collette, 2014). Smisao za humor jedan je od najboljih prediktora za

razlikovanje sretnih od nesretnih pojedinaca pri čemu sretni pojedinci znatno češće izjavljuju da negativne događaje gledaju iz duhovite perspektive i imaju značajno pozitivniji stav o sadašnjosti (Lyubomirsky i Tucker, 1998). Stil humora nije samo da povezan sa subjektivnim doživljajem sreće i samopoštovanjem, već djeluje kao medijator odnosa spomenutih konstrukata (Kuiper i McHale, 2009; Yue, Liu, Jiang, i Hiranandani, 2014).

Mnoga istraživanja svjedoče o protektivnoj ulozi smisla za humor u dobrobiti pojedinca (Deaner i McConatha, 1993; Kazarian i Martin, 2004; Martin, Kuiper, Olinger, i Dance, 1993; Overholser, 1992; Stieger, Formann, i Burger, 2011; Zhao, Kong, i Wang, 2014). Nekoliko je mogućih objašnjenja načina na koje smisao za humor može djelovati u održavanju blagostanja pojedinca. Već navedeni način na koji smisao za humor može pridonijeti dobrobiti je sklonost ponašanjima koja promiču sreću (Cann i Collette, 2014). Uz to, humor bi mogao ublažiti potencijalni negativan učinak stresora (Lefcourt i Martin, 1986; prema Martin, 2007). Dobar smisao za humor mogao bi djelovati kao strategija suočavanja koja bi mogla omogućiti ponovnu procjenu stresnog događaja (Lefcourt, 2001). Još jedno moguće objašnjenje pretpostavlja da dobar smisao za humor ima ulogu u dobrobiti pojedinca tako što osobi dopušta općenito pozitivniju sliku o sebi i svijetu, pri čemu smisao za humor može djelovati poput leće kroz koju se promatra svijet (Kuiper i Martin, 1993; Martin i sur., 2003). No usprkos ovim nalazima, neka istraživanja ne podupiru pozitivan odnos između smisla za humor i dobrobiti. Primjerice, pokazalo se da humor nije značajno povezan sa samoprihvatanjem, pozitivnim međuljudskim odnosima i autonomijom (Ryff, 1989; Lefcourt i Martin, 1986; prema Martin, 2007). Moguće objašnjenje ovakvih kontradiktornih nalaza moglo bi biti da ranija istraživanja nisu razlikovala potencijalno korisne i štetne stilove humora. Drugim riječima, različiti stilovi humora bi mogli imati konstruktivnu ili destruktivnu ulogu u mentalnom zdravlju pojedinca.

U kontekstu odnosa stilova humora i dobrobiti, nalazi istraživanja svjedoče sljedeće: samopoboljšavajući stil humora pokazao se najznačajnijim prediktorom stabilnog pozitivnog afekta (Cann i Collete, 2014), agresivni stil značajno doprinosi predviđanju zadovoljstva životom, a afilijativni u predviđanju pozitivnog afekta (Maolino i Kuiper, 2014). Nalazi konzistentno pokazuju da je psihološka dobrobit pozitivno povezana s adaptivnim stilovima humora, negativno sa samoporažavajućim stilom, a u slučaju agresivnog humora rezultati su nekonzistentni (Dyck i Holtzman, 2013; Martin i sur., 2003; Cann, Stilwell i Taku, 2010; Yue,

Liu, Jiang, i Hiranandani, 2014). Utvrđena je značajna povezanost adaptivnih stilova humora sa samopoštovanjem i subjektivnim doživljajem sreće (Yue, Liu, Jiang, i Hiranandani, 2014). Martin i suradnici (2003) utvrdili su da su afilijativni i samopoboljšavajući stil negativno povezani s anksioznošću i depresijom, a pozitivno sa samopoštovanjem i raznim mjerama dobrobiti, dok je samoporažavajući stil bio pozitivno povezan s anksioznošću, depresijom, psihijatrijskim simptomima, nižim samopoštovanjem i subjektivnom dobrobiti. Kod adolescenata su adaptivni stilovi povezani s višim razinama samopoštovanja, pozitivnim afektom i manjom razinom depresije, dok maladaptivni stilovi ugrožavaju dobrobit osobe (Erickson i Feldstein, 2007). Izraženije zadovoljstvo životom pozitivno je povezano s afilijativnim i samopoboljšavajućim stilom humora, a negativno sa samoporažavajućim stilom (Dyck i Holtzman, 2013). U istraživanju Paez, Mendiburo i Martinez-Sanchez (2013), nakon kontrole raspoloženja i osobina ličnosti, pokazalo se da je afilijativni stil povezan sa psihološkom dobrobiti, dok je samopoboljšavajući stil povezan sa srećom, a uz to je i medijator odnosa osobina ličnosti i psihološke dobrobiti.

Značajan broj nalaza svjedoči o dosljednom odnosu adaptivnih stilova i različitih pokazatelja dobrobiti (Frewen, Brinker, Martin i Dozois, 2008.; Kuiper, Grimshaw, Leite i Kirsh, 2004.; Páez, Mendiburo i Martínez-Sanchez, 2013). Martin i suradnici (2003) ukazali su na negativnu povezanost afilijativnog i samopoboljšavajućeg stila s anksioznošću i depresijom te na pozitivnu povezanost sa samopoštovanjem i mjerama psihološke dobrobiti. S druge strane, viši rezultati samoporažavajućeg stila humora pokazali su se povezani s izraženijom tjeskobom, depresijom, psihijatrijskim simptomima, nižim samopoštovanjem i dobrobiti općenito (Martin, 2007). Rezultati istraživanja stilova humora i dobrobiti posebno su jasna ako se postojeća četiri stila humora svedu na dva osnovna, adaptivne i neadaptivne. Adaptivni stilovi humora najčešće su povezani s višim samopoštovanjem, rjeđim depresivnim i anksioznim simptomima, pozitivnim afektom i razvijenim socijalnim vještinama, a uz to osobe koje koriste ove stilove humora osjećaju se ugodnije i zadovoljnije u različitim društvenim i životnim situacijama za razliku od ljudi koji su skloni neadaptivnim stilovima (Herzog i Strevey, 2008; Karou-ei, Doosti, Dehshiri i Heidari, 2009; prema Jovanović 2011).

Postoji još niz istraživanja koja potvrđuju da adaptivni stilovi humora doprinose dobrobiti, a negativni stilovi humora narušavaju dobrobit pojedinca (Cann i Etzel, 2008; Cann,



Stilwell, i Taku, 2010; Kuiper, Grimshaw, Leite, i Kirsh, 2004; Martin, 2007). Najjasnija povezanost stilova humora i dobrobiti pokazala se između samopoboljšavajućeg stila i pozitivnog afekta (Cann i Collette, 2014) te samoporažavajućeg stila s negativnim afektom (Cann i Etzel, 2008; Cann, Stilwell, i Taku, 2010) dok za agresivan stil nalazi nisu tako jasni. Samopoboljšavajući stil pokazao se najboljim prediktorom stabilnog pozitivnog afekta, a Yue, Hao i Goldman (2010) utvrdili su da samopoboljšavajući humor doprinosi uspostavljanju pozitivnog način razmišljanja. Schneider, Voracek i Tran (2018) proveli su meta-analizu u kojoj su istražili povezanost između stilova humora i raznih mjera mentalnog zdravlja. Otkrili su da su afilijativni i samopoboljšavajući stilovi pozitivno povezani s pokazateljima mentalnog zdravlja, samoporažavajući negativno, dok agresivni stil uopće nije povezan s indeksima mentalnog zdravlja.

Ukoliko su stilovi humora usko povezani sa psihološkom dobrobiti, kao što ranija istraživanja nalažu, potrebno je zapitati se na koji način stilovi humora mogu poboljšati psihološku dobrobit. Fritz, Russek i Dilon (2017) predlažu mehanizam zvan ponovna kognitivna procjena (engl. *cognitive reappraisal*), koji se odnosi na sposobnost preoblikovanja negativnih događaja u pozitivne. Ponovna kognitivna procjena negativnih događaja omogućuje osobi da umjesto da gleda na stresor kao na prijetnju, gleda na njega kao na izazov te stoga bude sposoban za bolju prilagodbu na razne stresore (Park, 2010). Uporaba humora često omogućava ponovnu procjenu te čini osobu otpornijom na stresne situacije (Kuiper, 2012). Određeni stilovi humora mogu poboljšati ili otežati ponovnu kognitivnu procjenu. Fritzl i suradnici (2017) utvrdili su da će korištenje samopodržavajućeg stila najvjerojatnije dovesti do kognitivnog preoblikovanja negativnih događaja. U istom istraživanju pronađen je zanimljiv medijski efekt: ponovna procjena djelovala je kao medijator u odnosu samopodržavajućeg humora i psihološkog stresa na način da su osobe koje su doživjele ponovnu procjenu događaja su prijavile manje razine stresa. S druge strane, u istraživanju Poncy (2017) je utvrđeno da je samoporažavajući stil negativno povezan s ponovnom kognitivnom procjenom negativnih događaja.

#### *1.4. Percipirani stres i njegova povezanost s humorom i psihološkom dobrobiti*

Život u modernom društvu uključuje različite situacije koje mogu biti opterećujuće što često dovodi do stresa. Uzroci stresa mogu biti povezani s različitim fiziološkim, psihološkim, socijalnim i ekonomskim čimbenicima. Razina utjecaja svakodnevnog stresa na osobu ovisi o percepciji stresora pa tako svaki događaj može biti stresan ukoliko ga osoba takvim doživljava (Strizhitskaya i sur., 2019). Percipirani stres odnosi se na osjećaje ili misli koje pojedinac ima o tome koliko je pod stresom u određenom trenutku ili u određenom vremenskom razdoblju (Phillips, 2012). Percipirani stres uključuje osjećaje nekontroliranosti i nepredvidivosti vlastitog života, koliko se često osoba mora nositi sa svakodnevnim poteškoćama, koliko se promjena događa u nečijem životu i povjerenje u vlastite sposobnosti suočavanja s poteškoćama. U kontekstu percipiranog stresa, nisu bitni vrsta i učestalost stresnih događaja već kako se osoba osjeća zbog prisutnosti stresa u svom životu i svoje sposobnosti da se nosi sa stresom. Pojedinci mogu doživjeti razne negativne životne situacije, ali procjenjuju utjecaj i ozbiljnosti istih u različitim razmjerima pod utjecajem različitih čimbenika poput ličnosti ili socijalne podrške. Temeljeno na teoriji Lazarusa i Folkmana (1984), stres nije samo događaj koji aktivira negativnu emocionalnu reakciju već dvosmjernan proces u kojem pojedinci stupaju u interakciju sa svojom okolinom. Drugim riječima, stres može utjecati na dobrobit pojedinca samo kad pojedinac doživljava situaciju stresnom i kad su njihovi resursi neadekvatni da bi se nosili s podražajima iz okoline.

Stresori mogu imati snažan negativan utjecaj na tjelesno i mentalno zdravlje pojedinca (Almeida, 2005; Thoits, 2010). Uz to, ranija istraživanja pokazala su da postoji povezanost između doživljenih razina stresa i raznih mjera dobrobiti (Deniz 2006; Schiffrin i Nelson 2010; Chatters, 1988; Zika i Chamberlain, 1987). Prema Baileyu i suradnicima (1994) percipirani stres djeluje kao mehanizam koji narušava dobrobit pojedinca, a u istraživanju Hezomija i Nadriana (2018) percipirani stres pokazao se najznačajnijim prediktorom psihološke dobrobiti.

Način na koji humor može biti potencijalno koristan za mentalno zdravlje ima veze s njegovom uporabom u suočavanju sa stresnim situacijama. Kao što znamo, ako osoba doživljava velik broj stresnih događaja, to može utjecati na njeno mentalno i fizičko zdravlje, no negativni ishodi uslijed percipiranog stresa ipak nisu neizbježni. Psihološka procjena i mehanizmi suočavanja sa stresom imaju važnu ulogu u psihološkim i fiziološkim ishodima uslijed stresnih

životnih iskustava (Lazarus i sur., 1984). Prema nekim istraživanjima, smisao za humor mogao bi djelovati kao mehanizam nošenja sa stresom ili kao moderator koji umanjuje utjecaj stresora (Lefcourt, 2002; Martin i sur., 2003; Svebak, 2010). Gledajući iz ove perspektive, moguće je da dobro nošenje pojedinca sa stresom nastaje ne samo zbog konstruktivnog korištenja humora već i zbog izbjegavanja štetne upotrebe humora (Cann, Stilwell i Taku, 2010; Martin i sur., 2003). Humor osobi pruža priliku promijeniti perspektivu iz koje gleda na stresnu situaciju, procjenjujući je s novog i manje prijetećeg stajališta čime situacija postaje manje stresna, lakše se može upravljati njome te je stoga manja vjerojatnost da će osoba doživjeti stresne reakcije (Dixon, 1980; prema Martin, 2007).

Od najveće važnosti za razumijevanje potencijalne uloge stilova humora u ograničavanju negativnog utjecaja stresora su dva stila humora koji su usmjereni na sebe, a ne na druge. Samopoboljšavajući stil humora usko je povezan s pojmom suočavanja (Martin, 1996; Martin i sur., 2003), a karakterizira ga uporaba humora za održavanje pozitivnijeg pogleda na život i za suočavanje sa stresorima pronalaženjem novih perspektiva za njihovo tumačenje. Samoporažavajući humor, s druge strane, uključuje ismijavanje ili ponižavanje sebe u nastojanju da se stekne naklonost drugih. Za ovaj stil je utvrđeno da je povezan s višim razinama anksioznosti i depresije (Martin i sur., 2003) i ima potencijal umanjiti nečiji pozitivan afekt. Cann i Etzel (2008) promatrali su procjene percipiranih stresora u nečijem životu i utvrdili su da je samopoboljšavajući stil humora negativno, a samoporažavajući stil pozitivno povezan s evaluacijama prošlih stresora te s očekivanim budućim stresorima.

Prema Cann i suradnicima (2010), stilovi humora koji su usmjereni prema sebi imaju veći potencijal utjecati na odnos između percipiranog stresa i mentalnog zdravlja. Autori tvrde da je uloga ovih stilova promoviranje određenih načina mišljenja ili ponašanja koji potiču osobu da razvije pozitivniju osobnost. Razvoj takve osobnosti mogao bi dovesti do pozitivnijeg svjetonazora i tendencija da se na život gleda kao manje stresan što može pozitivno utjecati na mentalno zdravlje. Cann i suradnici (2010) zaključuju da stilovi usmjereni na druge nemaju puno značaja u razumijevanju odnosa između stilova humora i psihološke dobrobiti.

S druge strane, Martin i suradnici (2002) predlažu da uporaba afilijativnog stila, stila usmjerenog na druge, može indirektno utjecati na smanjenje doživljaja stresa i poticanje psihološke dobrobiti kao rezultat socijalne facilitacije i socijalne podrške. Dokaze za ovu ideju

pružaju i Kuiper i McHale (2009), u čijem istraživanju je pronađeno da pozitivnija evaluacija sebe dovodi do češćeg korištenja afilijativnog stila humora što rezultira višim razinama samopoštovanja i nižim razinama depresivnosti. S druge strane, negativnije mišljenje o sebi dovodi do češće uporabe samoporažavajućeg stila humora što rezultira nižim samopoštovanjem te višim razinama depresivnosti.

Ideja da je humor koristan za suočavanje sa stresom sugerira da bi osobe s izraženijim smislom za humor trebale imati manju vjerojatnost da trpe štetne emocionalne i fiziološke posljedice stresnih životnih događaja. Njihova češća uporaba humora mogla bi omogućiti procjenu stresora kao manje prijetećih, prikupljanje više socijalne podrške i općenito konstruktivnije nošenje sa stresnim situacijama što bi trebalo rezultirati manjom vjerojatnošću da postanu emocionalno opterećeni. Mnoga istraživanja su već testirala ovu ideju o smislu za humor kao moderirajućoj varijabli odnosa stresa i raznih vrsta dobrobiti i zdravlja te su rezultati nejasni. Martin i Lefcourt (1983) su utvrdili da je manje vjerojatno da će osobe s boljim smislom za humor izvijestiti o negativnim raspoloženjima nakon doživljenih visokih razina stresa. Također, postoji nekoliko istraživanja u kojima nisu pronađeni nikakvi dokazi o moderatorskom utjecaju humora na odnos stresa i depresivnosti, raspoloženja ili simptoma bolesti (Porterfield, 1987; Korotkov i Hannah, 1994; Labott i Martin, 1987). Rezultati istraživanja u ovom polju dali su nekonzistentne nalaze, a u spomenutim istraživanjima kao mjera humora služila je generalna procjena smisla za humor bez razlučivanja humora na stilove. Moguće da se baš u toj podjeli nalazi odgovor na pitanje koje su to načini uporabe humora korisni za suočavanje sa stresorima.

Ranija istraživanja ispitivala su moderirajuću ulogu stilova humora u odnosu percipiranog stresa i tjelesnog zdravlja (Richards i Kruger, 2017), no malo toga je poznato o utjecaju stilova humora u odnosu percipiranog stresa i psihološke dobrobiti. Pregledom dosadašnjih istraživanja može se zaključiti da nedostaju istraživanja na ovu temu. Ovim istraživanjem pokušat će se rasvijetliti odnos između stilova humora, psihološke dobrobiti i percipiranog stresa. Rezultati istraživanja doprinijeli bi boljem razumijevanju povezanosti određenih stilova humora i psihološke dobrobiti pojedinca dok bi u praktičnom smislu rezultati mogli poslužiti u savjetodavnom i psihoterapijskom radu s obzirom na učinkovito djelovanje humora kao terapijskog alata.

## CILJ I PROBLEMI ISTRAŽIVANJA

Cilj ovog istraživanja bio je istražiti povezanost između različitih stilova humora, percipiranog stresa i psihološke dobrobiti te ispitati moderatorski utjecaj stila humora na odnos percipiranog stresa i psihološke dobrobiti.

U skladu s ciljem istraživanja formulirani su sljedeći problemi:

1. Ispitati odnos stilova humora i psihološke dobrobiti.

*H1:* Afilijativni i samopodržavajući stilovi humora značajno su pozitivno povezani sa psihološkom dobrobiti.

*H2:* Samoporažavajući stil humora značajno je negativno povezan sa psihološkom dobrobiti.

*H3:* Agresivni stil humora nije značajno povezan sa psihološkom dobrobiti.

2. Ispitati odnos stilova humora i percipiranog stresa.

*H4:* Afilijativni i samopodržavajući stilovi humora značajno su pozitivno povezani s percipiranim stresom.

*H5:* Samoporažavajući stil humora značajno je negativno povezan s percipiranim stresom.

*H6:* Agresivni stil humora nije značajno povezan s percipiranim stresom.

3. Ispitati doprinos stilova humora i percipiranog stresa u objašnjenju psihološke dobrobiti.

*H7:* Percipirani stres te afilijativni, samopoboljšavajući i samoporažavajući stilovi humora imat će značajan doprinos u objašnjenju psihološke dobrobiti, na način da će više razine afilijativnog i samopoboljšavajućeg stila humora te niže razine percipiranog stresa i samoporažavajućeg stila humora doprinijeti višim razinama psihološke dobrobiti.

4. Ispitati moderatorsku ulogu stilova humora u odnosu psihološke dobrobiti i percipiranog stresa.

*H8:* Afilijativni i samopodržavajući stilovi humora umanjit će jačinu povezanosti između percipiranog stresa i psihološke dobrobiti, dok će samoporažavajući stil humora uvećati jačinu povezanosti između percipiranog stresa i psihološke dobrobiti.

## **METODA**

### *3.1. Sudionici*

U istraživanju je sudjelovao 461 sudionik, od kojih je 378 (82%) bilo ženskog, a 83 (18%) muškog spola. Raspon dobi sudionika bio je od 18 do 62 godine, a prosječna dob bila je 24 godine ( $M=24,31$ ;  $SD=4,78$ ). Najveći broj sudionika bili su studenti (57,5%), zatim slijede zaposlene osobe (31,5%) te nešto manji broj zaposlenih (5,4%) i privremeno zaposlenih (4,6%). Većina sudionika svoj materijalni status procjenjivala je prosječnim (77,9%), 17,8% procjenjuje iznadprosječnim, a 4,3% ispodprosječnim.

### *3.2. Instrumenti*

#### *Upitnik stilova humora*

Upitnik stilova humora (*Humor Styles Questionnaire (HSQ)*, Martin i sur., 2003) je instrument namijenjen procjeni dominantno korištenog stila humora. Upitnik sadrži 32 čestice, od čega 8 za svaku od četiri subskale, odnosno četiri stila humora: afilijativni stil ("Uživam nasmijavati ljude"), samopoboljšavajući stil ("Ako se osjećam depresivno, obično mogu sam sebe oraspoložiti humorom"), agresivni stil ("Ako netko pogriješi, obično ga zadirkujem zbog toga") i samoporažavajući stil ("Dopuštam ljudima da mi se smiju i da se šale na moj račun i više nego što bih trebao"). U ovom istraživanju korištena je prevedena verzija upitnika preuzeta iz rada Fileš i Pavlin-Bernardić (2021). Zadatak sudionika je da procijeni vlastiti humor i ponašanje

vezano uz humor na skali od Likertovog tipa od 1 („*U potpunosti se ne slažem*“) do 7 („*U potpunosti se slažem*“). Svaki stil humora ispitan je s 8 čestica. Ukupan rezultat za svaki stil humora izražava se kao aritmetička sredina pripadajućih čestica. Instrument je pokazao dobru pouzdanost s Cronbachovim alfama u rasponu od 0,77 do 0,81 (Martin i sur., 2003; Chen i Martin, 2007), a preveden je i na srpski jezik te se i u tom istraživanju pouzdanost pokazala zadovoljavajućom, s Cronbachovim alfama u rasponu od 0,67 do 0,72 (Jovanović, 2011). U ovom istraživanju upitnik je imao zadovoljavajuću unutarnju konzistentnost za sve četiri skale, s Cronbachovim alfama od 0,78 za skalu afilijativnog stila humora, 0,79 za skalu samopoboljšavajućeg stila, 0,67 za skalu agresivnog stila te 0,81 za skalu samoporažavajućeg stila.

### *Skala psihološke dobrobiti*

Skalom psihološke dobrobiti (Ryff, 1989) se mjeri šest dimenzija psihološke dobrobiti koje se odnose na različite aspekte psihološkog funkcioniranja. Instrument se sastoji od šest subskala koje mjere šest dimenzija: 1. autonomija („Ne bojim se izraziti mišljenje, čak i kada je u suprotnosti mišljenju većine ljudi“), 2. upravljanje okolinom („Općenito, osjećam da vladam situacijom u životu“), 3. osobni rast („Ne zanimaju me aktivnosti koje šire vidike“), 4. pozitivni odnosi s drugima („Znam da mogu vjerovati prijateljima, i da oni mogu vjerovati meni“), 5. smisao života („Živim dan po dan i ne razmišljam puno o budućnosti“) i 6. samoprihvatanje („Kada gledam na svoju životnu priču, zadovoljan sam kako su se stvari posložile“). U ovom istraživanju korištena je skraćena verzija upitnika koja sadrži 42 čestice (Brajša Žganec, Ivanović i Burušić; 2014). Sudionici odgovaraju na Likertovoj skali od 6 stupnjeva, pri čemu 1 označava izrazito neslaganje, dok 6 označava izrazito slaganje s tvrdnjom. Ukupni rezultat na skali određuje se kao zbroj procjena na svim česticama pri čemu viši rezultat upućuje na veću razinu psihološke dobrobiti. U ranijim istraživanjima pouzdanost upitnika pokazala se zadovoljavajućom te je Cronbachov alfa iznosio od 0,69 do 0,85 (Morozink, Friedman, Coe i Ryff, 2010; Ryff, 2014), dok se u ovom istraživanju pouzdanost pokazala vrlo visoka i Cronbachov alfa iznosi 0,91.

### *Ljestvica percipiranog stresa*

Ljestvicom percipiranog stresa (Cohen, Kamarck i Mermestein, 1983) mjeri se stupanj u kojem osoba doživljava svoj život nepredvidivim, nekontrolabilnim i preopterećujućim, što se odnosi na tri osnovne komponente percipiranog stresa (Lazarus i Folkman, 1984). U ovom istraživanju korištena je adaptirana verzija ljestvice (Hudek-Knežević i sur., 1999) koja se sastoji se od 10 čestica, a sudionici odgovaraju na ljestvici od 0 do 4, pri čemu 0 predstavlja odgovor „Nikada“, a 4 „Vrlo često“. Raspon rezultata varira od 0 do 40, pri čemu viši rezultat predstavlja višu razinu percipiranog stresa. Različitim istraživanjima potvrđena je jednofaktorska struktura te pouzdanost skale pri čemu je Cronbachov alfa iznosio od 0,75 do 0,88 (Hudek-Knežević i sur., 1999; Cohen i sur., 1983; Huang i sur., 2020). U ovom istraživanju, pouzdanost se pokazala zadovoljavajućom te Cronbachov alfa iznosi 0,85.

### *Sociodemografske varijable*

Prikupljeni su sljedeći sociodemografski i opći podatci o sudionicima: dob i spol.

### *3.3. Postupak*

Istraživanje je provedeno korištenjem *online* upitnika koji je sudionicima proslijeđen putem društvene mreže Facebook i grupnih mailova različitih studijskih grupa studenata Sveučilišta u Zagrebu. Na početnoj stranici upitnika predstavljena je svrha istraživanja te je naglašeno da je istraživanje dobrovoljno i anonimno te da postoji mogućnost odustajanja u bilo kojem trenutku. Također je naglašeno da su podaci povjerljivi te da će se koristiti isključivo u znanstvene svrhe. Sudionici su klikom za nastavak ispunjavanja upitnika dali suglasnost za sudjelovanje. Navedeno je i kako ispunjavanje upitnika traje oko 15 minuta te je navedena e-mail adresa studenta na koju se mogu obratiti ukoliko imaju dodatnih pitanja ili žele saznati rezultate istraživanja. Ispred svakog upitnika korištenog u istraživanju bile su navedene detaljne upute za popunjavanje upitnika.



## REZULTATI

U Tablici 1 prikazani su deskriptivni podaci varijabli korištenih u istraživanju, što uključuje podljestvice stilova humora, psihološku dobrobit i percipirani stres.

Tablica 1. *Deskriptivni podaci sudionika na korištenim skalama (N=461)*

	M	SD
Afilijativni stil	5,63	0,85
Samopoboljšavajući stil	4,55	1,06
Agresivni stil	3,09	0,93
Samoporažavajući stil	3,51	1,15
Psihološka dobrobit	4,74	0,69
Percipirani stres	2,35	0,50

Promatrajući prosječne vrijednosti ostvarene na subskalama stilova humora (Tablica 1), može se zaključiti da su utvrđene aritmetičke sredine afilijativnog ( $M=5,63$ ;  $SD=0,85$ ) i samopoboljšavajućeg stila ( $M=4,55$ ;  $SD=1,06$ ) približno jednake normama opće populacije koje navode Martin i sur. (2003), a koje iznose  $M=5,8$  za afilijativni te  $M=4,66$  za samopoboljšavajući stil. S druge strane, prosječne vrijednosti agresivnog ( $M=3,09$ ;  $SD=0,93$ ) i samoporažavajućeg stila ( $M=3,51$ ;  $SD=1,15$ ) razlikuju se od prosječnih vrijednosti opće populacije koje iznose  $M=3,56$  za agresivni stil te  $M=3,23$  za samoporažavajući stil. Sudionici ovog istraživanja iskazuju niže razine agresivnog stila humora što je vjerojatno posljedica spolnih razlika u uporabi ovog stila humora. Muškarci izvještavaju o mnogo većoj sklonosti agresivnim oblicima humora (Martin i sur., 2003) te je stoga očekivano da sudionici u ovom istraživanju iskazuju niže razine agresivnog stila humora s obzirom na neujednačenost uzorka po spolu, odnosno činjenicu da žene čine većinu uzorka. Što se tiče ostalih varijabli, sudionici izvještavaju o visokim razinama psihološke dobrobiti ( $M=4,74$ ;  $SD=0,69$ ) te umjerenim razinama percipiranog stresa ( $M=2,35$ ;  $SD=0,5$ ).

Tablica 2. Rezultati Pearsonovih koeficijenata korelacija stilova humora, psihološke dobrobiti i percipiranog stresa

Varijable	1	2	3	4	5	6
1. Afilijativni stil	1	,434**	,214**	,139**	,327**	-,162**
2. Samopoboljšavajući stil		1	,232**	,199**	,335**	-,248**
3. Agresivni stil			1	,343**	-,044	-,031
4. Samoporažavajući stil				1	-,354**	,268**
5. Psihološka dobrobit					1	-,648**
6. Percipirani stres						1

Napomena: \*\*p<0,01

Kao što je vidljivo iz Tablice 2., utvrđena je statistički značajna povezanost između psihološke dobrobiti i afilijativnog i samopoboljšavajućeg stila humora i to u smjeru da sudionici koji češće koriste ove stilove humora izvještavaju o višim razinama psihološke dobrobiti. S druge strane, utvrđena je negativna povezanost samoporažavajućeg stila humora sa psihološkom dobrobiti u smjeru da sudionici koji češće koriste ovaj stil humora izvještavaju o nižim razinama psihološke dobrobiti. Također, nije utvrđena statistički značajna povezanost između agresivnog stila humora i psihološke dobrobiti.

Utvrđena je negativna povezanost percipiranog stresa s afilijativnim i samopoboljšavajućim stilom humora, a pozitivna povezanost sa samoporažavajućim stilom humora. Nije utvrđena statistički značajna povezanost percipiranog stresa i agresivnog stila humora. Visoka negativna korelacija utvrđena je između varijabli psihološke dobrobiti i percipiranog stresa odnosno osobe koje izvještavaju o visokim razinama percipiranog stresa također izvještavaju o nižim razinama psihološke dobrobiti.

Kako bismo odgovorili na treći problem istraživanja, odnosno ispitali moderatorsku ulogu stilova humora u odnosu psihološke dobrobiti i doživljenog stresa, provedena je hijerarhijska regresijska analiza sa psihološkom dobrobiti kao kriterijem te percipiranim stresom i stilovima humora kao prediktorima.

Tablica 3. Rezultati hijerarhijske regresijske analize sa psihološkom dobrobiti kao kriterijem

Prediktori	$\beta$	R <sup>2</sup>	$\Delta$ R <sup>2</sup>
<i>1. korak</i>			
Percipirani stres	-,65**	,420	,420**
<i>2. korak</i>			
Percipirani stres	-,50**		
Afilijativni stil	,22**	,551	,131**
Samopoboljšavajući stil	,18**		
Agresivni stil	-,06		
Samoporažavajući stil	-,27**		
<i>3. korak</i>			
Percipirani stres	-,32		
Afilijativni stil	,30		
Samopoboljšavajući stil	,16		
Agresivni stil	,01		
Samoporažavajući stil	-,20		
Afilijativni stil x Percipirani stres	-,14	,552	,001
Samopoboljšavajući stil x Percipirani stres	,04		
Agresivni stil x Percipirani stres	-,08		
Samoporažavajući stil x Percipirani stres	-,09		

Napomena: \*\* p <.01

U prvom koraku hijerarhijske regresijske analize uvedena je varijabla percipiranog stresa te ona objašnjava 42% varijance psihološke dobrobiti. U drugom koraku uvedena su četiri stila humora te su oni objasnili dodatnih 13,1% varijance psihološke dobrobiti. Značajnim prediktorima pokazali su se afilijativni stil humora ( $\beta$  = ,22; p <.01), samopoboljšavajući stil humora ( $\beta$  = ,18; p <.01) te samoporažavajući stil humora ( $\beta$  = -,27; p <.01). Vidljivo je da je percipirani stres najznačajniji prediktor u prvom koraku analize ( $\beta$  = ,65; p <.01) te ostaje

najznačajniji prediktor i nakon uvođenja drugog bloka varijabli ( $\beta = -.50$ ;  $p < .01$ ). Najznačajniji prediktor koji je uveden u drugom bloku analize je samoporažavajući stil humora ( $\beta = -.27$ ;  $p < .01$ ), a slijede ga afilijativni stil humora ( $\beta = .22$ ;  $p < .01$ ) te samopoboljšavajući stil humora ( $\beta = .18$ ;  $p < .01$ ). Korišteni set prediktora objašnjava 55,1% ukupne varijance psihološke dobrobiti. S obzirom na smjer povezanosti, vidljivo je da višim razinama psihološke dobrobiti doprinose više razine afilijativnog i samopoboljšavajućeg stila humora te niže razine percipiranog stresa i samoporažavajućeg stila humora. U trećem koraku uvedene su interakcijske varijable stilova humora i percipiranog stresa. U tom koraku nije došlo do promjene u postotku objašnjene varijance odnosno niti jedan interakcijski efekt nije se pokazao značajnim. Uz to, uvođenjem novih varijabli u ovom koraku, ranije značajni prediktori postali su neznačajni. Mogući uzrok tome je multikolinearnost, odnosno ispitivane varijable u visokim su međusobnim korelacijama, što može dovesti do toga da osim što su neznačajni interakcijski efekti, mogu postati neznačajni i glavni efekti. S obzorim na to da je ispitivanje interakcija u ovom istraživanju bilo eksploratorne prirode i da one ne pridonose dodatno objašnjenju varijance, interpretiran je korak u kojem nisu uključene interakcije (Fraizer i sur., 2004).

## **RASPRAVA**

Cilj istraživanja bio je istražiti povezanost između različitih stilova humora, percipiranog stresa i psihološke dobrobiti te ispitati moderatorski utjecaj stila humora na odnos percipiranog stresa i psihološke dobrobiti.

Prva dva problema istraživanja bila su ispitati odnos stilova humora i psihološke dobrobiti te odnos stilova humora i percipiranog stresa. Utvrđena je pozitivna povezanost između afilijativnog stila humora i psihološke dobrobiti što znači da je češća uporaba ovog stila humora povezana s višim razinama psihološke dobrobiti. Ovakvi nalazi u skladu su s ranijim istraživanjima (Cann i Etzel, 2008; Martin, 2007; Martin i sur., 2003; Cann, Stilwell i Taku, 2010; Yue, Liu, Jiang, i Hiranandani, 2014) prema kojima korištenje afilijativnog stila humora ima značajnu ulogu u mentalnom i fizičkom zdravlju osobe, ponajviše preko socijalne facilitacije i socijalne podrške (Richards i Kruger, 2017). Primjerice, Kuiper i McHale (2009) su utvrdili da

uporaba ovog stila humora može dovesti do razvoja i održavanja krugova socijalne podrške što može dovesti do poboljšanja u raznim tipovima dobrobiti.

Uz to, utvrđena je negativna povezanost između afilijativnog stila humora i percipiranog stresa, a objašnjenje ove povezanosti također može biti u mehanizmima socijalne facilitacije i socijalne podrške. Martin (2002) nudi objašnjenje prema kojem uporaba ovog stila humora indirektno utječe na razinu percipiranog stresa preko socijalne facilitacije i socijalne podrške, odnosno osobe koje koriste ovaj tip humora imaju bolje razvijene socijalne mreže što im olakšava nošenje sa stresnim situacijama. Afilijativni humor pomaže u održavanju kvalitetnih odnosa i služi kao alat u smanjivanju napetosti socijalnih situacija (Martin i sur., 2003) što potiče stvaranje snažne mreže socijalne podrške, a to posljedično ima utjecaj zaštitnog čimbenika u stresnim situacijama (Reeve, Shumaker, Yearwood, Crowell i Riley, 2013). Također, afilijativni stil humora djeluje na smanjenje doživljaja stresa kroz optimistične ponovne kognitivne procjene, u kojima osoba zaključuje da su resursi koje ima dovoljni za suočavanje s vanjskom prijetnjom. Afilijativni stil humora vjerojatno potiče jačanje socijalne kohezije te osjećaja samoeфикаsnosti (Martin i sur., 2003) zbog čega osobe koje primarno koriste ovaj stil humora doživljavaju niže razine stresa.

Utvrđeno je da je samopoboljšavajući stil humora negativno povezan s percipiranim stresom. U ranijim istraživanjima također je utvrđena negativna povezanost s percipiranim stresom (Richards i Kruger, 2017) te pozitivna povezanost s općenito optimističnim procjenama stresnih situacija (Martin i sur., 2003.). Prema Martinu i sur. (2003), ovaj stil humora pomaže osobi u zadržavanju optimistične perspektive u stresnim situacijama. Ovaj stil humora je stil koji će najvjerojatnije izazvati ponovnu kognitivnu procjenu događaja što osobi omogućava da stresnu situaciju promotri iz pozitivnije perspektive (Fritz i sur., 2017). Uzimajući u obzir činjenicu da doživljavanje situacije stresnom ovisi ponajviše o percepciji pojedinca (Lazarus i Folkman, 1984), uporaba ovog stila humora može pomoći u doživljavanju situacije kao manje prijeteće zbog općenito pozitivnijeg pogleda na te nju. Adaptivni stilovi humora, a posebice samopoboljšavajući stil, pomažu u smanjivanju stresa i orijentaciji prema pozitivnim aspektima života na način da se pojedinac distancira od uvjetovanih odgovora na uznemirujuće događaje vršeći ponovnu kognitivnu procjenu (Mathews, 2016). Kao rezultat toga, osoba promatra situaciju iz potpuno nove perspektive koja joj omogućuje da se učinkovitije nosi s konkretnim

izazovima, što u konačnici doprinosi smanjenju negativnih i povećanju pozitivnih osjećaja (Mustapić, 2020).

Utvrđena je i pozitivna povezanost samopoboljšavajućeg stila humora i psihološke dobrobiti što je u skladu s ranijim istraživanjima (Kuiper, Grimshaw, Leite i Kirsh, 2004; Martin i sur., 2003). Ovakav odnos može se objasniti činjenicom da ovaj stil humora ima adaptivnu funkciju podizanja morala što rezultira manjim razinama negativnog afekta (Fritz i sur., 2017). Istraživanja su pokazala da je, kao i kod afilijativnog humora, uporaba ovog stila humora češće povezana s pozitivnim samoprocjenama i samopouzdanjem (Martin i sur., 2003), a negativno je povezan s usamljenošću (Hampes, 2005) što su također čimbenici koji mogu imati pozitivan učinak na razinu psihološke dobrobiti.

Samoporažavajući stil humora negativno je povezan sa psihološkom dobrobiti, a pozitivno s percipiranim stresom, što je u skladu s nalazima Canna i sur. (2010) koji su utvrdili da je ovaj stil humora pozitivno povezan s razinama stresa koje pojedinac doživljava te kao posljedica toga doživljava niže razine psihološke dobrobiti. Ovi rezultati pokazuju da nisu samo adaptivni stilovi ti koji imaju ulogu u boljem nošenju sa stresorima te višim razinama dobrobiti, već i da maladaptivni stilovi izazivaju viši doživljaj stresa što može rezultirati nižim razinama psihološke dobrobiti. Moguće objašnjenje za ovo može se pronaći u pretpostavci da samoporažavajući stil humora djeluje kao strategija izbjegavanja (Martin i sur., 2003). To znači da se osoba koja koristi ovaj stil humora ne nosi konstruktivno sa stresom što dovodi do toga da s vremenom počinje doživljavati sve više stresa pa to može rezultirati smanjenom dobrobiti i lošijim mentalnim i fizičkim zdravljem (Richards i Kruger, 2017). Ironično je da ljudi koriste ovaj stil humora kako bi se svidjeli drugima, ali istraživanja pokazuju da njegova uporaba češće dovodi do društvenog odbacivanja (Kirsh i Kuiper, 2003).

Kao što je i očekivano zbog nalaza ranijih istraživanja, agresivni stil humora nije se pokazao povezanim niti sa psihološkom dobrobiti niti s percipiranim stresom (Martin, 2007; Martin i sur., 2003; Richards i Kruger, 2017). Jedno od mogućih objašnjenja može se pronaći u činjenici da uporaba ovog stila humora uvelike ovisi o spolu, pri čemu muškarci češće koriste agresivni stil u odnosu na žene (Martin i sur., 2003). Muškarci također više cijene i preferiraju hostile forme humora (Crawford i Greesley, 1991; Prerost, 1995). S obzirom da je uporaba

nenormativnih tipova agresije povezana sa slabijom socijalnom prilagodbom (Crick, 1997), uporaba agresivnog stila humora mogla bi biti maladaptivna za žene no ne i za muškarce.

Treći problem istraživanja bio je ispitati doprinos stilova humora i percipiranog stresa u objašnjenju psihološke dobrobiti te je stoga provedena regresijska analiza sa psihološkom dobrobiti kao kriterijem, a percipiranim stresom te stilovima humora kao prediktorima. Kao što se pretpostavljalo, utvrđeno je da višim razinama psihološke dobrobiti doprinose više razine afilijativnog i samopoboljšavajućeg stila humora te niže razine percipiranog stresa i samoporažavajućeg stila čime je ova hipoteza u potpunosti prihvaćena. Najznačajnijim prediktorom dobrobiti očekivano se pokazao percipirani stres. Prema Moeini i suradnicima (2008), percipirani stres je čimbenik koji ima značajan utjecaj na mentalno zdravlje i dobrobit ljudi, a već je u mnogim ranijim istraživanjima utvrđena snažna negativna povezanost između percipiranog stresa i psihološke dobrobiti (Burns i sur., 2002; Sugiura, 2005; Suleman, 2018; Strizhitskaya i sur., 2019). Što se tiče stilova humora, samoporažavajući se pokazao najznačajnijim prediktorom, što je i očekivano, s obzirom da se od svih stilova humora pokazao najviše povezan sa psihološkom dobrobiti. Afilijativni i samopoboljšavajući stil također su se pokazali značajnim prediktorima psihološke dobrobiti, što je također očekivano, s obzirom na njihovu konzistentnu povezanost koja je utvrđena mnogim ranijim istraživanjima (Dyck i Holtzman, 2013; Martin i sur., 2003; Cann, Stilwell i Taku, 2010; Yue, Liu, Jiang, i Hiranandani, 2014).

S obzirom da humor može omogućiti učinkovite načine nošenja sa stresom što može pospješiti psihološku dobrobit (Martin, 2002; Martin, 2007), četvrti problem ovog istraživanja bio je ispitati moderatorsku ulogu stilova humora u odnosu psihološke dobrobiti i percipiranog stresa. Utvrđeno je da niti jedan stil humora nije imao značajan moderatorski utjecaj na odnos percipiranog stresa i psihološke dobrobiti te je ova hipoteza u potpunosti odbačena. Objašnjenje zašto afilijativni stil humora nije djelovao kao moderator može se pronaći u nalazima Martina i suradnika (2003) prema kojima ovaj stil humora služi prvenstveno za stvaranje socijalne kohezije i podizanje razine samopouzdanja te nema značajnu ulogu u mehanizmima nošenja sa stresom. I druga istraživanja potvrđuju da afilijativni stil ima dominantno socijalnu funkciju, posebno u novim situacijama (npr. Hampesa, 2005; Hiranandani i Yue, 2014). Uz to, Cann i suradnici (2010) su zaključili da stilovi humora koji su usmjereni prema drugima imaju manji

potencijal utjecati na vezu između stresa i dobrobiti te da su oni od malog značaja u razumijevanju odnosa između stilova humora i psihološke dobrobiti.

Moderatorski utjecaj samoporažavajućeg stila također nije utvrđen. Česta uporaba ovog stila indirektno igra ulogu u psihološkoj dobrobiti na način da dovodi do razvoja maladaptivne mreže socijalne podrške što dovodi do nižih razina psihološke dobrobiti (Richards i Kruger, 2017). Osobe koje koriste humor na ovaj nezdravi način mogle bi imati poteškoća s održavanjem bliskih odnosa što značajno utječe na psihološku dobrobit te je moguće da odnos stresa i dobrobiti ovisi više o tome ima li osoba bliske i značajne odnose te mrežu socijalne podrške, a manje o stilu humora koji koristi. Također, još jedno moguće objašnjenje ovog nalaza je što se samoporažavajući stil generalno ne koristi u situacijama suočavanja sa stresom (Chen i Martin, 2015) te stoga možda nema utjecaj na vezu percipiranog stresa i dobrobiti unatoč sklonosti pojedinca da koristi ovaj tip humora kao alat socijalne prilagodbe ili vještinu suočavanja u socijalnim situacijama.

Ostaje nejasno zašto samopoboljšavajući stil humora nije djelovao kao moderator odnosa percipiranog stresa i psihološke dobrobiti, s obzirom da je to stil koji je najviše povezan s mehanizmima nošenja sa stresom. Potencijalno objašnjenje ovakvim neočekivanim rezultatima moguće je pronaći u metodološkim nedostacima istraživanja te se ova objašnjenja mogu primijeniti i za neočekivane rezultate moderatorskog utjecaja afilijativnog i samoporažavajućeg stila humora. Moguće je da ovaj stil humora dolazi do izražaja u specifičnim uvjetima stresa za koje korišteni mjerni instrumenti nisu predviđeni. Još jedan mogući razlog može biti i korištenje samoprocjena zbog kojih je moguće socijalno poželjno odgovaranje ili manjak introspektivnih sposobnosti. Ako se uzmu u obzir nalazi Fritza i suradnika (2017) prema kojima je ponovna kognitivna procjena značajan medijator odnosa humora i stresa, moguće objašnjenje zašto samopoboljšavajući stil nije bio značajan moderator odnosa percipiranog stresa i psihološke dobrobiti može se tražiti u pojavi fenomena ponovne kognitivne procjene. Naime, moguće je da su stresori bili takve prirode da nije došlo do ponovne kognitivne procjene stresnog događaja te stoga sama uporaba određenog stila humora ipak nije utjecala na vezu percipiranog stresa i psihološke dobrobiti.



### 5.1. Metodološki nedostaci i prijedlozi za buduća istraživanja

Provedeno istraživanje ima određenih nedostataka na koje se treba osvrnuti. Zbog prikupljanja podataka putem interneta, uzorak sudionika bio je prigodan i neprobabilistički što se posebno očituje u pogledu varijabli spola i dobi. Ovo je posebno značajno s obzirom da postoje spolne i dobne razlike u stilovima humora pa tako muškarci u odnosu na žene te mlađe osobe u odnosu na starije češće koriste agresivni i samoporažavajući humor (Schermer, 2019; Martin, 2003; Chen i Martin, 2007). Bilo bi poželjno ponoviti istraživanje na većem uzorku kako bi se izjednačile karakteristike sudionika te kako bi se rezultati mogli generalizirati. Budućim istraživanjima bilo bi zanimljivo ispitati postoje li spolne razlike u socijalnoj prilagodbi s obzirom na sklonost korištenju stilova humora, ponajprije agresivnog. Također bi bilo zanimljivo ispitati mogu li određeni stilovi humora više doprinijeti nošenju sa stresom te na taj način pozitivno utjecati na psihološku dobrobit. Nadalje, korišteni upitnici oslanjali su se na samoprocjenu sudionika što uvijek za sobom nosi rizik od socijalno poželjnog odgovaranja. U upitniku stilova humora, određene čestice afilijativnog i samopoboljšavajućeg stila prikazane su kao poželjne karakteristike, dok su neke čestice agresivnog i samoporažavajućeg stila prikazane kao nepoželjne zbog čega je moguće da su sudionici pristrano odgovarali. Također, dodatno ograničenje odnosi se na *online* način prikupljanja podataka. Moguće je da jedna osoba ispuni upitnik više puta ili pak da ga ispunjava u društvu drugih ljudi što može povećati vjerojatnost socijalno poželjnog odgovaranja. Preporučljivo bi bilo provesti istraživanje u prisutnosti istraživača. Jedan od značajnijih nedostataka istraživanja leži u činjenici da se radi o korelacijskom istraživanju te stoga nije moguće odrediti smjer uzročnosti između stilova humora, percipiranog stresa i psihološke dobrobiti zbog čega ostaje nejasan smjer kauzalnosti. Primjerice, nejasno je doprinose li zdraviji oblici korištenja humora psihološkoj dobrobiti ili su pak stilovi humora samo posljedica zdravog odnosno nezdravog psihološkog funkcioniranja. Što se tiče instrumenata i prikupljenih podataka, problematična je retrospektivna procjena stresora koji se javljaju tijekom dužeg vremenskog razdoblja. Budući da se varijable procjenjuju samo u jednoj vremenskoj točki, dobiva se statična slika procesa nošenja sa stresom koji je zapravo dinamičan. Nadalje, visok rezultat na nekoj mjeri humora ne znači nužno da je pojedinac koristio takav humor da bi se nosio s određenim stresorima. Posljedično, ovaj pristup ne dopušta istraživačima izravno utvrđivanje kako određeni stilovi humora koriste na dnevnoj bazi za nošenje sa stresorima. U svrhu rješavanja ovog nedostatka, preporučuje se provedba longitudinalnog

istraživanja u kojem bi sudionici vodili dnevnik i u realnom vremenu bilježili stresore i njihov intenzitet čime bi procjena stresora bila vjerodostojnija, način nošenja sa stresorima jasniji te bi se mogli stvarati zaključci o uzročno-posljedičnim vezama. S obzirom da je ovo jedno od rijetkih istraživanja na ovu temu, bilo bi dobro replicirati istraživanje kako bi se potvrdili njegovi nalazi. Buduća istraživanja koja uključuju odnos percipiranog stresa i psihološke dobrobiti, mogla bi uključiti i neke druge varijable koje bi mogle moderirati taj odnos, poput socijalne podrške ili emocionalne regulacije. Uz to, nedostaju istraživanja o pitanju mogu li osobe poboljšati svoj način uporabe humora i naučiti koristiti humor na zdraviji način. Ovaj tip istraživanja potreban je prije nego što se počne zagovarati korištenje humora u promicanju mentalnog zdravlja.

## ZAKLJUČAK

Cilj istraživanja bio je istražiti povezanost između različitih stilova humora, percipiranog stresa i psihološke dobrobiti, ispitati doprinos stilova humora i percipiranog stresa u objašnjenju psihološke dobrobiti te ispitati moderatorski utjecaj stila humora u odnosu percipiranog stresa i psihološke dobrobiti.

1. Utvrđena je statistički značajna pozitivna povezanost afilijativnog i samopoboljšavajućeg stila humora sa psihološkom dobrobiti, odnosno osobe koje češće koriste navedene stilove humora doživljavaju više razine psihološke dobrobiti. Također je utvrđena statistički značajna negativna povezanost između samoporažavajućeg stila humora i psihološke dobrobiti, odnosno osobe koje češće koriste ovaj stil humora doživljavaju niže razine psihološke dobrobiti. Agresivni stil humora nije se pokazao statistički značajno povezan sa psihološkom dobrobiti. Ovim rezultatima potvrđena je prva hipoteza istraživanja.

2. Utvrđena je statistički značajna negativna povezanost afilijativnog i samopoboljšavajućeg stila humora s percipiranim stresom, odnosno osobe koje češće koriste navedene stilove humora izvještavaju o nižim razinama percipiranog stresa. Također je utvrđena statistički značajna pozitivna povezanost između samoporažavajućeg stila humora i psihološke dobrobiti, odnosno osobe koje češće koriste ovaj stil humora prijavljuju više razine percipiranog stresa. Agresivni stil humora nije se pokazao statistički značajno povezan s percipiranim stresom. Ovim rezultatima potvrđena je i druga hipoteza istraživanja.

3. Najznačajnijim prediktorom psihološke dobrobiti pokazao se percipirani stres, a ostali značajni prediktori bili su samoporažavajući, afilijativni i samopoboljšavajući stilovi humora te je pomoću ovih prediktora objašnjeno ukupno 55,1% varijance psihološke dobrobiti. Višim razinama psihološke dobrobiti doprinose više razine afilijativnog i samopoboljšavajućeg stila humora te niže razine percipiranog stresa i samoporažavajućeg stila humora. Ovim rezultatima potvrđena je i treća hipoteza istraživanja.

4. Niti jedan stil humora nije pokazao značajan moderatorski učinak u odnosu percipiranog stresa i psihološke dobrobiti te je ova hipoteza u potpunosti odbačena.

## LITERATURA

- Abel, M. H. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor: International Journal of Humor Research*, 15(4), 365–381. <https://doi.org/10.1515/humr.15.4.365>
- Almeida, D. M. (2005). Resilience and Vulnerability to Daily Stressors Assessed via Diary Methods. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 64–68. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00336.x>
- Apte, Mahadev L. (1985) *Humor and Laughter*. Ithaca/London: Cornell University Press
- Bailey, D., Wolfe, D. M., & Wolfe, C. R. (1994). With a little help from our friends: Social support as a source of well-being and of coping with stress. *Journal of Sociology and Social Welfare*, 21(2), 127–152.
- Berlyne, D. (1972). *Humor and its Kin*. New York: Academic Press.
- Brajša-Žganec, A., Ivanović, D. i Burušić, J. (2014). Dimenzije psihološke dobrobiti hrvatskih studenata: spolne razlike i povezanost s osobinama ličnosti. *Napredak*, 154 (1-2), 29-46. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/138829>
- Brozović, D. (2004). O dijalektologiji kao jezikoslovnoj disciplini. *Suvremena lingvistika*, 57-58 (1-2), 1-12. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/15922>
- Cann, A., & Collette, C. (2014). Sense of Humor, Stable Affect, and Psychological Well-Being. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 464-479. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.746>
- 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., & Etzel, K. C. (2008). Remembering and anticipating stressors: Positive personality mediates the relationship with sense of humor. *Humor: International Journal of Humor Research*, 21(2), 157–178. <https://doi.org/10.1515/HUMOR.2008.008>

- Chatters, L. M. (1988). Subjective well-being evaluations among older Black Americans. *Psychology and Aging*, 3(2), 184–190.
- Chen, Guo-Hai & Martin, Rod. (2007). A comparison of humor styles, coping humor, and mental health between Chinese and Canadian university students. *Humor-international Journal of Humor Research*, 20(3), 215-234. DOI:10.1515/HUMOR.2007.011
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Crawford, S. A., & Caltabiano, N. J. (2011). Promoting emotional well-being through the use of humour. *The Journal of Positive Psychology*, 6(3), 237–252. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.577087>
- Deaner, S. L., & McConatha, J. T. (1993). The relationship of humor to depression and personality. *Psychological Reports*, 72(3, Pt 1), 755–763.
- Deniz, M. E. (2006). The relationships among coping with stress, life satisfaction, decision-making styles and decision self-esteem: An investigation with Turkish university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 34(9), 1161-1170. DOI: <https://doi.org/10.2224/sbp.2006.34.9.1161>
- Dyck, K. T. H., & 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>
- Erickson, S. J., & Feldstein, S. W. (2007). Adolescent humor and its relationship to coping, defense strategies, psychological distress, and well-being. *Child Psychiatry and Human Development*, 37(3), 255–271. <https://doi.org/10.1007/s10578-006-0034-5>
- Fileš, T., i Pavlin-Bernardić, N. (2021). Stilovi humora sveučilišnih nastavnika kao prediktori evaluacije nastavnika i motivacijskih čimbenika u studenata. *Odgovno-obrazovne teme*, 4 (1), 41-64. <https://doi.org/10.53577/oot.4.1.3>

- Frazier, P. A., Tix, A. P., & Barron, K. E. (2004). Testing moderator and mediator effects in counseling psychology research. *Journal of Counseling Psychology, 51*(1), 115-134. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.1.115>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.218>
- Fredrickson, B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Review of General Psychology, 2*(3), 300–319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- Frewen, P. A., Brinker, J., Martin, R. A., & Dozois, D. J. A. (2008). Humor styles and personality-vulnerability to depression. *Humor: International Journal of Humor Research, 21*(2), 179–195. <https://doi.org/10.1515/HUMOR.2008.009>
- Fritz, H. L., Russek, L. N., & Dillon, M. M. (2017). Humor Use Moderates the Relation of Stressful Life Events With Psychological Distress. *Personality and Social Psychology Bulletin, 43*(6), 845–859. <https://doi.org/10.1177/0146167217699583>
- Geisler, F. C. M., Vennewald, N., Kubiak, T., & Weber, H. (2010). The impact of heart rate variability on subjective well-being is mediated by emotion regulation. *Personality and Individual Differences, 49*(7), 723-728. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.06.015>
- Gross, J.J. and Muñoz, R.F. (1995), Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical Psychology: Science and Practice, 2*: 151-164.
- Gruner, C.R. (1978). *Understanding laughter: The working of wit and humor*. Chicago: Nelson-Hall.
- Hampes, W. P. (2005). Correlations between Humor Styles and Loneliness. *Psychological Reports, 96*(3), 747–750. <https://doi.org/10.2466/pr0.96.3.747-750>
- Hezomi, H., & Nadrian, H. (2018). What determines psychological well-being among Iranian female adolescents? Perceived stress may overshadow all determinants. *Health Promotion Perspectives, 8*(1), 79–87. <https://doi.org/10.15171/hpp.2018.10>

- Hiranandani, Neelam & Yue, Xiao Dong. (2014). Humour styles, gelotophobia and self-esteem among Chinese and Indian university students. *Asian Journal of Social Psychology*. 10.1111/ajsp.12066.
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., Zhang, L., Fan, G., Xu, J., Gu, X., Cheng, Z., Yu, T., Xia, J., Wei, Y., Wu, W., Xie, X., Yin, W., Li, H., Liu, M., Xiao, Y., ... Cao, B. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *Lancet (London, England)*, 395(10223), 497–506. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5)
- Hudek-Knežević, J., Kardum, I. i Lesić, R. (1999). Efekti percipiranog stresa i stilova suočavanja na tjelesne simptome. *Društvena istraživanja*, 8 (4 (42)), 543-561. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/20324>
- Hugelshofer, D.S., Kwon, P., Reff, R.C. and Olson, M.L. (2006), Humour's role in the relation between attributional style and dysphoria. *European Journal of Personality*, 20: 325-336. <https://doi.org/10.1002/per.586>
- Isen, A. M. (2003). Positive affect as a source of human strength. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 179–195). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10566-013>
- 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. <https://doi.org/10.1177/0146167200266006>
- Jovanovic, V. (2011). Do humor styles matter in the relationship between personality and subjective well-being? *Scandinavian Journal of Psychology*, 52, 502–507. DOI:10.1111/j.1467-9450.2011.00898.x
- Kazarian, S. S., & Martin, R. A. (2004). Humour Styles, Personality, and Well-Being among Lebanese University Students. *European Journal of Personality*, 18(3), 209–219. <https://doi.org/10.1002/per.505>

- Korotkov, D., & Hannah, T. E. (1994). Extraversion and emotionality as proposed superordinate stress moderators: A prospective analysis. *Personality and Individual Differences, 16*(5), 787–792.
- Kubie, L. S. (1970). The destructive potential of humor in psychotherapy. *The American Journal of Psychiatry, 127*(7), 861–866
- Kuiper, Nicholas. (2012). Humor and Resiliency: Towards a Process Model of Coping and Growth. *Europe's Journal of Psychology, 8*. 475-491. 10.5964/ejop.v8i3.464.
- Kuiper, Nicholas & McHale, Nicola. (2009). Humor Styles as Mediators Between Self-Evaluative Standards and Psychological Well-Being. *The Journal of Psychology, 143*. 359-76. 10.3200/JRLP.143.4.359-376.
- Kuiper, N. A., Grimshaw, M., Leite, C., & Kirsh, G. (2004). Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research, 17*(1-2), 135–168. <https://doi.org/10.1515/humr.2004.002>
- Kuiper, N. A., & Martin, R. A. (1998). Laughter and stress in daily life: Relation to positive and negative affect. *Motivation and Emotion, 22*(2), 133–153.
- Kuiper, Nicolas & Martin, Rod & Olinger, L.. (1993). Coping Humour, Stress, and Cognitive Appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science, 25*. 81-96.
- Kuiper, N. A., Martin, R. A., & Dance, K. A. (1992). Sense of humour and enhanced quality of life. *Personality and Individual Differences, 13*(12), 1273–1283.
- Labott, S. M., & Martin, R. B. (1987). The stress-moderating effects of weeping and humor. *Journal of Human Stress, 13*(4), 159–164.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lefcourt, H. M. (2001). *Humor: The psychology of living buoyantly*. Kluwer Academic



- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, *131*(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Lyubomirsky, S., & Tucker, K. L. (1998). Implications of individual differences in subjective happiness for perceiving, interpreting, and thinking about life events. *Motivation and Emotion*, *22*(2), 155–186.
- Martin, G.N. & Sullivan, E.. (2013). Sense of humor across cultures: A comparison of British, Australian and American respondents. *North American Journal of Psychology*. *15*. 375-384.
- Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. Elsevier Academic Press.
- Martin, R. A. (2002). Is Laughter the Best Medicine? Humor, Laughter, and Physical Health. *Current Directions in Psychological Science*, *11*(6), 216–220. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00204>
- 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*(1), 48–75. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00534-2](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2)
- Martin, R. A., Kuiper, N. A., Olinger, L. J., & Dance, K. A. (1993). Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research*, *6*(1), 89–104.
- Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, *45*(6), 1313–1324.

- Mathews, L. (2016). *Role of humor in emotion regulation: Differential effects of adaptive and maladaptive forms of humor*. Doktorska disertacija. City University of New York, New York.
- Mesmer-Magnus, J., Glew, D. J., & Viswesvaran, C. (2012). A meta-analysis of positive humor in the workplace. *Journal of Managerial Psychology*, 27(2), 155–190. <https://doi.org/10.1108/02683941211199554>
- Mishinsky, M. (1977). Humor as a “courage mechanism”. *Israel Annals of Psychiatry and Related Disciplines*, 15, 352-363.
- Morozink, J. A., Friedman, E. M., Coe, C. L., & Ryff, C. D. (2010). Socioeconomic and psychosocial predictors of interleukin-6 in the MIDUS national sample. *Health Psychology*, 29(6), 626–635. <https://doi.org/10.1037/a0021360>
- Morreall, John (2014). Humor, Philosophy and Education. *Educational Philosophy and Theory*, 46 (2):1-12. 10.1080/00131857.2012.721735
- Nezlek, John & Derks, Peter. (2001). Use of humor as a coping mechanism, psychological adjustment, and social interaction. *Humor: International Journal of Humor Research*, 14. 395-413. 10.1515/humr.2001.011.
- Overholser, J. C. (1992). Sense of humor when coping with life stress. *Personality and Individual Differences*, 13(7), 799–804.
- Páez, D., Mendiburo Seguel, A. & Martínez-Sánchez, F. (2013). Incremental Validity of Alexithymia, Emotional Coping and Humor Style on Happiness and Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies* 14, 1621–1637. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9400-0>
- Park, Crystal. (2010). Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events. *Psychological Bulletin*. 136. 257-301. 10.1037/a0018301.

Phillips, A. C. (2012). *Perceived Stress*. New York, NY: Springer.

Poncy, G. (2017). Maladaptive Humor Styles as Mediators of the Relationship Between Attachment Insecurity and Emotion Regulation. *HUMOR*, 30, 147 - 168. DOI: 10.1515/HUMOR-2016-0096

Porterfield, A. L. (1987). Does sense of humor moderate the impact of life stress on psychological and physical well-being? *Journal of Research in Personality*, 21(3), 306–317.

Reeve, K. L., Shumaker, C. J., Yearwood, E. L., Crowell, N. A., & Riley, J. B. (2013). Perceived stress and social support in undergraduate nursing students' educational experiences. *Nurse education today*, 33(4), 419–424. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2012.11.009>

Regan, P. C., & Berscheid, E. (1997). Gender differences in characteristics desired in a potential sexual and marriage partner. *Journal of Psychology & Human Sexuality*, 9(1), 25–37.

Richards, K., & Kruger, G. (2017). Humor Styles as Moderators in the Relationship Between Perceived Stress and Physical Health. *SAGE Open*, 7. <https://doi.org/10.1177/2158244017711485>

Ruch, Willibald & Heintz, Sonja. (2013). Humour styles, personality and psychological well-being: What's humour got to do with it?. *European Journal of Humour Research*. 1.

Ruch, Willibald i Forabosco, Giovannantonio (1996). A cross-cultural study of humor appreciation: Italy and Germany. *HUMOR: International Journal of Humor Research*, 9(1):1-18.

- Ryan, Richard & Deci, Edward. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-66. [10.1146/annurev.psych.52.1.141](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141).
- Ryff, C.D. (2004). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83:10-28. doi: 10.1159/000353263
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 4, 719-27 .
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Schiffrrin, H. H., & Nelson, S. K. (2010). Stressed and happy? Investigating the relationship between happiness and perceived stress. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 11(1), 33–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9104-7>
- Schneider, M., Voracek, M., & Tran, U. S. (2018). "A joke a day keeps the doctor away?" Meta-analytical evidence of differential associations of habitual humor styles with mental health. *Scandinavian Journal of Psychology*, 59(3), 289–300. <https://doi.org/10.1111/sjop.12432>
- Schermer, J. A., Rogoza, R., Kwiatkowska, M. M., Kowalski, C. M., Aquino, S., Ardi, R., Bolló, H., Branković, M., Chegeni, R., Crusius, J., Doroszuk, M., Enea, V., Truong, T. K. H., Iliško, D., Jukić, T., Kozarević, E., Kruger, G., Kurtić, A., Lange, J., . . . Krammer, G. (2019). Humor styles across 28 countries. *Current Psychology: A*

*Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. Advance Online Publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00552-y>

Stieger, S., Formann, A. K., & Burger, C. (2011). Humor styles and their relationship to explicit and implicit self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 50(5), 747–750. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.11.025>

Strizhitskaya, Olga. (2019). Perceived Stress And Psychological Well-Being: The Role Of The Emotional Stability. 155-162. 10.15405/epsbs.2019.02.02.18.

Svebak, S. (2010). The Sense of Humor Questionnaire: Conceptualization and Review of 40 Years of Findings in Empirical Research. *Europe's Journal of Psychology*. 6. 10.5964/ejop.v6i3.218.

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

Steven Booth-Butterfield & Melanie Booth-Butterfield (1991). Individual differences in the communication of humorous messages, *Southern Communication Journal*, 56:3, 205-218, DOI: 10.1080/10417949109372831

Thoits, P. A. (2010). Stress and Health: Major Findings and Policy Implications. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(1), 41–53. <https://doi.org/10.1177/0022146510383499>

Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993). Development and validation of a multidimensional sense of humor scale. *Journal of Clinical Psychology*, 49(1), 13–23.

Yue, X. D., Liu, K. W.-Y., Jiang, F., & Hiranandani, N. A. (2014). Humor Styles, Self-Esteem, and Subjective Happiness. *Psychological Reports*, 115(2), 517–525. <https://doi.org/10.2466/07.02.PR0.115c18z6>

- Yue, Xiao Dong & Hao, X. & Goldman, & L, Giovanna. (2010). Humor Styles, Dispositional Optimism and Mental Health, among Undergraduates in Hong Kong and China. *Journal of Psychology in Chinese Society*, 11. 61-68.
- Weaver, R. L., II, & Cotrell, H. W. (1987). Ten specific techniques for developing humor in the classroom. *Education*, 108(2), 167–179.
- Zhao, Jingjing & Wang, Yonghui & Kong, Feng. (2014). Exploring the mediation effect of social support and self-esteem on the relationship between humor style and life satisfaction in Chinese college students. *Personality and Individual Differences*, 64. 126–130. 10.1016/j.paid.2014.02.026.
- Zillmann, D. (1983). Disparagement Humor. In: McGhee, P.E., Goldstein, J.H. (eds) *Handbook of Humor Research*. Springer, New York, NY. [https://doi.org/10.1007/978-1-4612-5572-7\\_5](https://doi.org/10.1007/978-1-4612-5572-7_5)
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1987). Relation of hassles and personality to subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 155–162.