

Odnos stilova humora, sagorijevanja i akademske angažiranosti kod studenata

Lela, Paola

Undergraduate thesis / Završni rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:728227>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-21**



Sveučilište u Zadru
Universitas Studiorum
Jadertina | 1396 | 2002 |

Repository / Repozitorij:

[University of Zadar Institutional Repository](#)



Sveučilište u Zadru
Odjel za psihologiju
Sveučilišni prijediplomski studij



Zadar, 2024.

Sveučilište u Zadru
Odjel za psihologiju
Sveučilišni prijediplomski studij
Psihologija

Odnos stilova humora, sagorijevanja i akademske angažiranosti kod studenata

Završni rad

Student/ica:

Paola Lela

Mentor/ica:

prof. dr. sc. Irena Burić

Zadar, 2024.



Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Paola Lela**, ovime izjavljujem da je moj **završni** rad pod naslovom „**Odnos stilova humora, sagorijevanja i akademske angažiranosti kod studenata**“ rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 23. rujna 2024.

Sadržaj

1. UVOD	3
1.1. Humor – pristupi i problemi proučavanja	5
1.2. Stilovi humora i HSQ upitnik	8
1.3. Sindrom sagorijevanja i radna angažiranost	9
1.4. Akademska sagorijevanje	11
1.5. Akademska angažiranost	12
1.6. Odnos stilova humora s akademskim sagorijevanjem i angažiranošću	13
1.7. Polazište	14
2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE	15
3. METODA	16
3.1. Sudionici	16
3.2. Mjerni instrumenti	16
3.2.1. Upitnik sociodemografskih podataka	16
3.2.2. Upitnik stilova humora (<i>Humor Styles Questionnaire - HSQ</i>) (<i>Martin i sur., 2003</i>)	16
3.2.3. Upitnik akademskog sagorijevanja (<i>Maslach Burnout Inventory – Student Survey, MBI-SS</i>) (<i>Schaufeli i sur., 2002</i>)	17
3.2.4. Studentska verzija <i>Utrecht-skale radne angažiranosti (Utrecht Work Engagement Scale For Students UWES-SS, Schaufeli i sur., 2002)</i>	18
3.3. Postupak	18
4. REZULTATI	19
5. RASPRAVA	24
5.1. Završna razmatranja	28
6. ZAKLJUČCI	29
7. LITERATURA	30

Odnos stilova humora, sagorijevanja i akademske angažiranosti kod studenata

Sažetak

Humor je iskustvo koje je jedinstveno ljudskoj vrsti i koje predstavlja neizostavni element našeg svakodnevnog života. U psihologiji, istraživanja humora u zadnjem desetljeću usmjerila su se na proučavanje raznih pozitivnih ishoda korištenja humora u radnom i obrazovnom okruženju, najčešće od strane nadređenih i nastavnika. Međutim, pokazalo se da humor može ponekad služiti i kao indikator neugodnih i stresnih stanja poput sagorijevanja, a opće je prihvaćeno mišljenje da su studenti populacija koja je izrazito podložna sagorijevanju. Kako bi se ispitao humor, za koji je prihvaćeno da je relativno stabilna crta ličnosti, Martin i suradnici (2003) uvode konceptualizaciju humora prema četiri stila u kojoj se radi distinkcija između humora koji je korišten u svrhu poboljšavanja slike o sebi ili svojih odnosa s drugima te prema tome je li humor korišten na način koji je pojedincu potencijalno štetan ili koristan. Prethodna istraživanja dovodila su stilove humora u odnos sa sagorijevanjem zbog pretpostavke da humor može poslužiti kao svojevrsni resurs prilikom suočavanja sa stresom. Isto tako, postoji i korpus istraživanja iz aktualne prakse pozitivne psihologije koji je povezo stilove humora s radnom angažiranosti, također promatrajući humor u kontekstu osobnog resursa koji služi za izvršavanje obveza (Van den Broeck i sur., 2012). S obzirom na to da je skoro sva postojeća literatura na ovu temu usmjerena na proučavanje nadređenih, zaposlenika i nastavnika, cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos stilova humora (afilijativni, samopoboljšavajući, agresivni i samoporažavajući), sagorijevanja na studiju (emocionalna iscrpljenost, cinizam i akademska efikasnost) i akademske angažiranosti kod studenata u Republici Hrvatskoj. U istraživanju je sudjelovalo 256 studenata od kojih su 201 žene i 55 muškarci, a provelo se *online* putem Google obrasca. Uzorkovanje sudionika obavljeno je metodom snježne grude. U istraživanju su korištena tri mjerna instrumenta: Upitnik stilova humora (engl. Humor Styles Questionnaire - *HSQ*), Maslachin inventar sagorijevanja adaptiran za studente (*MBI -SS*) te Utrecht skala angažiranosti u studiju (*UWES-SS*). Dobiveni rezultati pokazali su značajan doprinos samoporažavajućeg i samopoboljšavajućeg humora u objašnjenju akademske efikasnosti te značajan doprinos samopoboljšavajućeg i agresivnog humora u objašnjenju akademske angažiranosti. Regresijske analize nisu provedene za ispitivanje doprinosa pojedinih stilova humora u objašnjenju varijanci emocionalne iscrpljenosti i cinizma jer je jedino samoporažavajući stil humora bio u niskoj pozitivnoj korelaciji s dviju dimenzijama sagorijevanja. Ovi nalazi ukazuju da humor može potencijalno služiti kao resurs studentima prilikom suočavanja sa stresom i ispunjavanja akademskih obaveza.

Ključne riječi: stilovi humora, akademsko sagorijevanje, akademska angažiranost

The relationship between humor styles, burnout, and academic engagement among students

Abstract

Humor is an experience unique to humankind and an essential element of our everyday lives. In psychology, over the past decade, research on humor has focused on examining the various positive outcomes of humor use in the workplace and in educational settings, specifically when used by supervisors and teachers. However, it has also been shown that humor can sometimes serve as an indicator of unpleasant and stressful mental states, such as burnout which is widely considered to be a common problem among students. To study humor, which is generally considered as a relatively stable personality trait, Martin et al. (2003) introduced a conceptualization of humor which is based on four humor styles, distinguishing between humor that is used to enhance self-image or to enhance relationships with others, and humor that is potentially harmful or beneficial to the individual. Previous studies have associated humor styles with burnout based on the assumption that humor can serve as a resource for coping with stress. Additionally, research within the field of positive psychology has linked humor styles to work engagement, also viewing humor as a personal resource that can be used as a tool for accomplishing tasks (Van den Broeck et al., 2012). Given that existing literature on this topic has predominantly focused on supervisors, employees, and teachers, the aim of this study was to examine the relationship between humor styles (affiliative, self-enhancing, aggressive, and self-defeating), burnout (emotional exhaustion, cynicism, and academic efficacy), and academic engagement among students in Croatia. The study involved 256 participants, of which 201 were women and 55 men, and was conducted online via Google Forms. Participants were recruited using the snowball sampling method. Three measurement instruments were utilized in the study: the Humor Styles Questionnaire (*HSQ*), the Maslach Burnout Inventory adapted for students (*MBI-SS*), and the Utrecht Work Engagement Scale for Students (*UWES-SS*). The results indicated importance of self-defeating and self-enhancing humor in explaining academic efficacy, as well as the importance of self-enhancing and aggressive humor in explaining academic engagement. Regression analyses were not conducted to examine the contribution of individual humor styles in explaining the variance of emotional exhaustion and cynicism, as only the self-defeating humor style had a low positive correlation with the two dimensions of burnout. These findings suggest that humor may potentially serve as a resource to students for coping with stress or fulfilling their academic tasks.

Keywords: humor styles, academic burnout, academic engagement

"Analiziranje humora je poput seciranja žabe. Nekolicina ljudi je zainteresirana, a žaba umre u procesu."

- E. B. White

1. UVOD

Humor i smijeh univerzalni su i fundamentalni dio ljudske egzistencije te se javljaju u svim kulturama, praktički kod svih ljudi te u skoro svim interpersonalnim odnosima (Lefcourt, 2001). Urođenost i svojstvenost humora ljudskoj vrsti dokazani su u istraživanjima na novorođenčadi koja su se s tek navršena četiri mjeseca starosti smiješila situacijama iz svoje okoline, kao i u istraživanjima gluhe i slijepe djece koja su se smješkala bez vanjskog poticaja (Black, 1984; Sher i Brown, 1976, prema Martin i Ford, 2018). Evolucijske teorije humora naglašavaju da je humor evoluirao procesom seksualne selekcije jer je služio kao indikator drugih ključnih karakteristika poput inteligencije, a rezultati novijih istraživanja baziranih na metodama neurooslikavanja, ukazuju na postojanje specijaliziranih neuralnih krugova za humor i smijeh što dodatno ukazuje na važnost sposobnosti uživanja u humoru te njegove ekspresije kroz smijeh (Yamao i sur., 2015).

Kao što je to slučaj i s mnogim drugim psihološkim fenomenima, humor je objekt mnogih laičkih teorija u kojima često biva previše pojednostavljen ili pogrešno objašnjen (Martin i Ford, 2018). Nije stoga naročito iznenađujuće što ni istraživanja humora nisu bila sustavna i što ih nije niti bilo u posebno velikom broju prije prošlog desetljeća. Prema Martinu i Fordu (2018), tema humora i dalje ostaje marginalna u znanstvenoj zajednici jer nije „ozbiljna“ ili važna koliko, primjerice, teme iz psihopatologije. Ovi autori navode kako je slično zaključio i Paul McGhee, odnosno jedan od vodećih istraživača u ovom području koji je svoju znanstvenu karijeru posvetio istraživanju prirode i korisnosti humora. Sukladno tome, kako humor nije često bio predmet detaljnih analiza, on nije dobio ni preciznu operacionalizaciju što je dodatno povećavalo kompleksnost njegovog proučavanja. Danas se humor ispituje nizom eksperimentalnih i korelacijskih istraživanja kao što je to slučaj i s bilo kojom drugom fiziološkom reakcijom ili crtama ličnosti (Brown, 2018; Martin, 2001). Najnovija istraživanja humora usmjerila su se na proučavanje koristi i potencijalnih pozitivnih ishoda humora u različitim kontekstima, od prijateljskih i ljubavnih do obrazovnih i poslovnih. Primjerice, humor se pokazao kao korisno sredstvo za poticanje pozitivne radne atmosfere te za pospješivanje radne angažiranosti i efikasnosti (Fluegge-Wolf, 2014).

Konstrukt akademske angažiranosti zadnja se dva desetljeća počeo intenzivnije proučavati zbog njegove značajnosti u analiziranju problema studentske dosade, smanjenog postignuća te odustajanja od studija ili obrazovanja općenito (Wang i Degol, 2014). Istraživanja akademske angažiranosti nadovezuju se na ona radne angažiranosti, a vođena su pretpostavkom da je studentsko ponašanje na fakultetu analogno ponašanju zaposlenika unutar neke tvrtke, odnosno da se studentske aktivnosti mogu usporediti s temeljnim aktivnostima zaposlenih jer su strukturirane, specifične te vezane uz određene ciljeve unutar pojedine institucije (Salanova i sur., 2010). Akademska angažiranost predstavlja pozitivno stanje misli vezanih uz studij pa su učenici i studenti koji su visoko angažirani, ujedno i učinkovitiji, znatizeljniji i skloniji preuzimanju inicijative, a umor koji nastaje nakon izvršenja akademskih obaveza opisuju kao ugodno stanje (Černja Rajter i sur., 2018). Iako se radna i akademska angažiranost intenzivno istražuju u posljednjih par desetljeća, rijetko kada su dovedena u vezu s humorom. Tek nekolicina istraživanja bavila se ovim odnosom i ona su pokazala da postoji pozitivna korelacija adaptivnih stilova humora s radnom angažiranošću (Van den Broeck i sur., 2012). Međutim, istraživanja koja bi u odnos stavila pojedine stilove humora specifično s akademskom angažiranosti i dalje nedostaju.

S druge strane, fenomen sagorijevanja (engl. *burnout*) došao je u fokus istraživača iz različitih znanstvenih područja i disciplina zbog radikalnih društvenih i kulturnih promjena koje su se dogodile unutar zadnjih pedeset godina, kao što su digitalna revolucija, sve brži životni tempo, povećani i dinamični ekonomski zahtjevi te brojni socijalni izazovi. Sve ove promjene stvorile su pritisak na pojedinca psihički i fizički, bilo na profesionalnoj ili privatnoj razini. Stoga su se znanstvenici posvetili sustavnom proučavanju sagorijevanja, odnosno identificiranju njegovih temeljnih komponenti i odrednica te osmišljavanja načina prevencije i ublažavanja posljedica ovog fenomena (Schaufeli i sur., 2002). Iako su se 90-ih godina prošlog stoljeća više proučavali učinci sagorijevanja kod radnika „plavog i bijelog ovratnika“, u novijim istraživanjima se sagorijevanje proučava u gotovo svim područjima ljudske djelatnosti, pa tako i u obrazovanju. Uzimajući u obzir činjenicu da visokoškolsko obrazovanje sve više igra ključnu ulogu u karijernom razvoju pojedinca, promicanju gospodarskog rasta te poboljšanju cjelokupne društvene slike (Bajac i sur., 2020), važno je proučavati i akademsko sagorijevanje, odnosno fenomen sagorijevanja doživljen od strane studenata uslijed suočavanja s izazovima akademskog života. Dosadašnja istraživanja utvrdila su da korištenje određenog stila humora ili tendencija prema određenom načinu

korištenja humora može dovesti do smanjenja stresa i depresije, ali i da mogu biti indikativni za stanja emocionalne iscrpljenosti koja su u srži fenomena sagorijevanja (Abel, 2002).

Provedbom ovog istraživanja nastoji se dobiti dublji uvid u odnos određenog stila humora s akademskim sagorijevanjem i angažiranošću u svrhu proširenja postojeće literature o važnosti korištenja humora za dobrobit studentske populacije.

1.1. Humor – pristupi i problemi proučavanja

Objašnjenje humora i funkcije humora teme su koje su intrigirale antičke grčke filozofe još prije dvije tisuće godina jer je humor po svojoj prirodi sveprisutan – ispoljava se u širokom spektru situacija te može biti nuspojava raznih čovjekovih afektivnih stanja (McGhee, 1979). Prva ideja o superiornosti humora i njegovoj funkciji počela je s Platonom i Aristotelom, a zapisi te ideje pronađeni su i u Bibliji i Hobbesovom *Levijatanu*. Generalna ideja teorije superiornosti je da smijehom izražavamo osjećaje superiornosti nad drugim ljudima ili svojim prošlim stanjima (Mulder i Nijolt, 2002). Slabljenjem ove teorije, u 18. stoljeću, jačaju druge dvije ideje o humoru koje su se pretočile u teoriju otpuštanja i teoriju nekongruentnosti. Dok teorija otpuštanja kaže da je humor oslobađanje živčane energije, teorija nekongruentnosti pretpostavlja da je esencija humora stvaranje nečega neskladnog, odnosno nečega što remeti naše mentalne obrasce i očekivanja čime se stvara komični efekt (Baber i sur., 1984).

Od početka 20. stoljeća, humor je kao pojava postao i predmet interesa psihologa. Specifično, zanimalo ih je kako humor funkcionira, koje funkcije ispunjava te kako se razlikuje među pojedincima (Plessen i sur., 2020). Prvom polovicom stoljeća, dominirale su freudovske teorije humora odnosno teorije otpuštanja prema kojima je humor „najviši obrambeni mehanizam“ te sredstvo iskazivanja ideja i osjećaja koji su inače inhibirani. Prema Freudovoj teoriji, psihološki procesi humora usporedivi su s procesima sanjanja i djelovanja podsvjesnog jer se u šali prepuštamo neprijateljskim i seksualnim nagonima koji su inače inhibirani zbog čega se u pojedincu nakuplja previše negativne energije (Freud, 1905, 1928; prema Martin, 2007). U drugoj polovici 20. stoljeća, dolazi do porasta istraživanja humora te se utvrđuju različiti pozitivni aspekti humora na socijalni život pojedinca te na njegovo mentalno i fizičko zdravlje općenito (Hay, 2000; Schneider i sur., 2018).

Istraživači su stoljećima nastojali operacionalizirati humor, odnosno, željeli su definirati što je humor te što znači kad netko ima „smisla za humor“. Međutim, ovaj se zadatak pokazao znatno težim od očekivanog zbog svojevrzne kompleksnosti humora kao

konstrukta (Vaillant, 1977; Warnars-Kleverlaan i sur., 1996; Robert i Yan, 2007, prema Mesmer-Magnus i sur., 2012). Pregledni rad, koji je razložio većinu postojeće literature o humoru, ističe glavna četiri faktora koja doprinose složenosti konstrukta humora, a koja otežavaju njegovu operacionalizaciju: (1) pojmovi „humor“ i „smisao za humor“ često se koriste naizmjenično, (2) humor je po svojoj prirodi multidimenzionalan i ima previše različitih dimenzija i manifestacija, (3) humor se kvantificira na različite načine i (4) postoje brojni stilovi humora od kojih su neki pozitivne, a neki negativne valencije (Mesmer-Magnus i sur., 2012).

Prvi faktor tiče se problema u semantici. Naime, neki autori upotrebljavaju termine „humor“ i „smisao za humor“ kao opise za isti fenomen, a zapravo se referiraju na različite aspekte konstrukta. S druge strane, brojni autori navode niz različitih definicija humora, ali i smisla za humor (Mesmer-Magnus i sur., 2012). Primjerice, Martineau je 1972. godine humor jednostavno definirao kao bilo kakvu instancu u komunikaciji koja je percipirana smiješnom, dok su Robert i Yan (2007) humor opisali kao namjernu formu socijalne komunikacije koju određeni „producent“ usmjerava publici. Američka psihološka udruga, prema najnovijem izdanju svog rječnika psihologijskih pojmova, humor definira kao svaku mogućnost percepcije ili ekspresije zabavnih aspekata određene situacije (VandenBos i American Psychological Association, 2015). Ovom definicijom obuhvaćen je širok spektar fenomena koji bi se mogli opisati kao humoristični.

Kada je smisao za humor u pitanju, konceptualizacije kreću od onih koji pretpostavljaju da je riječ o socijalnoj vještini (Martineau, 1972; Warnars-Kleverlaan i sur., 1996) do onih koji smatraju da je riječ o specifičnoj kognitivnoj sposobnosti (npr. da se shvati i reproducira šala) (Martin, 2001). Također, neki autori daju druga objašnjenja poput onih da je smisao za humor vrsta obrambenog mehanizma, navika, uzorak specifičnih naučenih ponašanja, itd. (Craik i sur., 1996; Svebak, 1996). Svakako, konsenzus većine autora uspostavljen je oko toga da je riječ o crti ličnosti koja omogućuje osobi da prepozna i uspješno koristi humor kao obrambeni mehanizam i/ili kao alat za socijalne/afilijativne interakcije (Lynch, 2002; Martin i sur., 2003).

Drugi faktor tiče se problema višedimenzionalnosti humora te raznolikosti pojedinih dimenzija. Istraživačima je cjelovita operacionalizacija konstrukta humora predstavljala veliku prepreku u izradi mjerne skale. Postavljalo se pitanje koje dimenzije upotrijebiti te na koje se fokusirati. Thorson i Powell (1993) konstruirali su *MSHS* skalu (engl. *Multidimensional Sense of Humor Scale*) koja se u okviru četiri dimenzije fokusirala na

razne načine doživljavanja humora (biti humorističan, prepoznati humor, cijeliti humor i koristiti humor kao obrambeni ili adaptivni mehanizam ponašanja). S druge strane, Martin i Lefcourt (1983) fokusirali su se samo na dimenziju suočavanja u svojoj *CHS* skali (engl. *Coping Humor Scale*). Dakle, većina autora slaže se da je humor višedimenzionalan, međutim nije postignut generalni konsenzus oko prirode i broja dimenzija (Plessen i sur., 2020). U novijim istraživanjima, višedimenzionalnost humora ne promatra se više kroz različite instance njegovog javljanja, već kroz različite stilove u kojima se javlja. Craik i suradnici (1996) izdvojili su pet stilova svakidašnjeg humora koristeći dimenzije topline, reflektivnosti, kompetentnosti, prizemljenosti i dobroćudnosti humora. Osim njih, Ruch i suradnici (2018) izdvojili su osam stilova humora te konstruirali *CSM* skalu (engl. *Comic Style Markers*) uzimajući u obzir pojedine kvalitete humora (skalom se procjenjuje duhovitost, satiričnost, sarkazam, cinizam, ironija, smislenost i zabava). Trenutno, mjerna skala koja je u širokoj uporabi je *HSQ* skala (engl. *Humor Styles Questionnaire*), odnosno *Upitnik stilova humora* (Martin i sur., 2003) koja konstrukt humora promatra u terminima njegovog utjecaja na blagostanje odnosno dobrobit pojedinca.

Treće, istraživanje humora kao konstrukta bilo je također znatno otežano i zbog problema kvantifikacije (Mesmer-Magnus i sur., 2012). Kako je spomenuto, humor dolazi u različitim oblicima koji su u različitim mjerama (ne)ovisni o pojedincu – situacija može biti smiješna isto koliko i pojedinac, ali isto koliko i vic. Prema Eysencku (1972), smisao za humor može se kvantificirati prema tri jedinstvene perspektive – konformističke (stupanj u kojem se pojedinci slažu oko humorističnosti materijala), kvantitativne (koliko se puta osoba nasmijala i koliko je animirana) te produkcijske perspektive (koliko osoba priča smiješne priče i šale i koliko animira druge ljude) (Martin, 1998). Većina autora prilikom proučavanja konstrukta humora u većoj ili manjoj mjeri prati ove navedene perspektive te prema njima sastavljaju pojedine mjerne instrumente. Tako su Bowling i suradnici (2004) *Upitnikom smisla za humor* (engl. *Sense of Humor Scale*) operacionalizirali humor u produkcijskom smislu tako što su mjerili koliko često sudionici pričaju viceve ili pokušavaju biti zabavni određenoj publici.

Četvrti problem tiče se raznolikosti stilova humora koje pojedinac može usvojiti tj. različitost u uporabi humora čime je otežano promatranje konstrukta u terminima stabilnosti i kontinuiteta. S obzirom na to, Holmes i Marra (2002) odlučili su da bi najkorisnije bilo pojedine stilove promatrati u pogledu količine suradnje i dobrobiti za pojedinca odnosno kompetitivnosti i štetnosti za pojedinca kako bi mogli diferencirati pozitivnu i negativnu

prirodu humora. Izdvojili su pet dimenzija koji kreću od onih pozitivne valencije do onih koje su negativne, to su: afilijativni, samopoboljšavajući, agresivni, umjereno agresivni te samoporažavajući humor.

1.2. Stilovi humora i HSQ upitnik

S obzirom na navedene probleme, Martin i suradnici (2003) postojeću su literaturu organizirali u okviru dviju dimenzija prema kojoj možemo promatrati koncept humora. Prema njihovoj analizi, različite konceptualizacije humora mogu se diferencirati s obzirom na to: (1) je li humor korišten kako bi se poboljšao *self* (intrapersonalna svrha) ili kako bi se poboljšali odnosi s drugima (interpersonalna svrha) i (2) je li humor korišten na način koji je potencijalno štetan i uvredljiv ili koristan i afilijativan pojedincu (dimenzija pozitivnost-negativnost).

Prema autorima, *afilijativni* stil humora karakterizira pričanje smiješnih anegdota i zbijanje šala s ciljem poboljšanja međuljudskih veza te smirivanja tenzija, a isto tako uključuje i šale na vlastiti račun te nastojanje da se pojedinci ne drže suviše ozbiljnima. *Samopoboljšavajući* stil karakterističan je za pojedince koji se učestalo zabavljaju životnim nepodudarnostima, a posežu za humorom čak i u uvjetima stresa i problema. Stoga se ovaj stil humora najviše povezuje s emocionalnim balansom i nošenju s problemima (Martin i sur., 2003). *Agresivni* stil humora odnosi se na tendenciju korištenja humora s ciljem omalovažavanja ili manipuliranja drugom osobom kroz sarkazam, zadirkivanje, podcjenjivanje i sl. (Martin, 2007). Pojedinci koji na ovakav način koriste humor najčešće ne mare za posljedice istog i teško odolijevaju zbijanju šali koje bi mogle povrijediti drugu osobu. *Zadnji* stil je *samoporažavajući* humor pri kojem osoba zabavlja druge time što ponižava sebe ili dopušta da je drugi ismijavaju, a osobe najčešće posežu za ovim stilom zbog socijalnog odobravanja te kako bi prikriili negativne emocije ili izbjegli direktno rješavanje problema (Martin i sur., 2003).

U skladu s opisanim stilovima humora, konstruirana je *HSQ* skala koja mjeri četiri različita stila humora koja su distinktivna poput crta ličnosti. Cilj ovog instrumenta bio je diferencirati pozitivne i negativne stilove humora, odnosno razlikovati dimenzije humora prema tome koliko su zdravi i adaptivni (afilijativni i samopoboljšavajući), odnosno nezdravi i maladaptivni (agresivni i samoporažavajući). Koristeći ovaj instrument, proveden je niz istraživanja te se pokazalo da korištenje različitih stilova humora može dovesti do smanjenja stresa i depresije, ali isto tako i do povećanja emocionalne iscrpljenosti i sagorijevanja (Abel, 2002; Tumkaya, 2007). Također, proveden je i niz istraživanja koji je

ispitivao značaj humora u radnom okruženju te se pokazalo da je humor kao sredstvo zabave pridonio stvaranju pozitivnog ozračja gdje se ideje i znanje šire lakše i slobodnije. Sukladno tome, ukazalo se i na pozitivnu povezanost humora i radne angažiranosti, ali i efikasnosti u izvođenju zadataka (Fluegge-Wolf, 2014).

1.3. Sindrom sagorijevanja i radna angažiranost

Konstrukt sagorijevanja na poslu regularno se počeo koristiti 70-ih godina prošlog stoljeća u SAD-u u svrhu opisivanja problematičnog odnosa kojeg su zdravstveni radnici i radnici u ostalim uslužnim djelatnostima imali sa svojim poslom (Maslach i sur., 2001). Kao predmet istraživanja, sagorijevanje je u početku bilo ismijavano i promatrano kao nešto neznanstveno i komercijalno jer su istraživanja ovog fenomena koristila uzlazni način prikupljanja podataka, odnosno temeljila su se na analiziranju iskustava zaposlenika na njihovim radnim mjestima (Maslach i sur., 2001). Tijekom 80-ih godina 20. stoljeća, fenomen sagorijevanja počeo se proučavati sustavnije i empirijski te su se nastojale razviti mjerne skale koje bi cjelovito obuhvatile sve dimenzije ovog sindroma. Skala koja je imala najbolje metrijske karakteristike te koja je i dalje u širokoj upotrebi je inventar kojeg su razvili Maslach i Jackson (1981). Nakon što je 90-ih godina utvrđeno da sagorijevanje mogu doživjeti i radnici „bijelog“ (pravnik, znanstvenik) i „plavog ovratnika“ (građevinar, automehaničar), originalna verzija inventara adaptirana je za korištenje i u drugim profesijama, a nova verzija naziva se *MBI-GS (Maslach Burnout Inventory- General Survey)* (Schaufeli i sur., 2002).

Tijekom desetljeća, mišljenja autora po pitanju definicije sagorijevanja su se razilazila, međutim, s vremenom je postignut generalni konsenzus prema kojem je sagorijevanje shvaćeno kao jedinstveno iskustvo sačinjeno od emocionalne iscrpljenosti, depersonalizacije i smanjene efikasnosti (Cordes i Dougherty, 1993; Maslach, 1998). Emocionalnu iscrpljenost karakterizira manjak energije i osjećaj nedostatka emocionalnih resursa, a može biti popraćeno osjećajima frustracije i napetosti. Kod radnika bi se to moglo prepoznati kroz strah kojeg osjećaju zbog toga što će opet morati doći na posao (Cordes i Dougherty, 1993). Usto, javlja se i osjećaj depersonalizacije pa se radnici mogu početi odnositi prema klijentima kao da su objekti te razviti ciničan stav prema njima i/ili kolegama i poslodavcu. Također, dolazi i do smanjenja efikasnosti koju karakterizira sklonost negativnom samovrednovanju. Pojedinci pritom osjećaju opadanje u produktivnosti i samoučinkovitosti (Maslach i sur., 1986). Rezultati istraživanja ukazali su na

disfunkcionalnu prirodu sagorijevanja za pojedince i njihove poslodavce odnosno radne organizacije, a problemi se najviše očituju u smanjenoj produktivnosti te količini izostanaka s posla (Shirom, 2003). Novija istraživanja sugeriraju kako sagorijevanje može rezultirati i anksioznošću, depresijom, smanjenjem samopoštovanja, zlouporabom supstanci, smanjenim radnim učinkom i povećanim zdravstvenim problemima (Maslach i sur., 2001; Melamed i sur., 2006; Taris, 2008, prema Alarcon, 2011).

Teorija očuvanja resursa (engl. *The Conservation of Resources – COR theory*) (Hobfoll, 1989) predstavlja koristan okvir za razumijevanje nastanka i posljedica sagorijevanja. Prema ovoj teoriji, ljudi teže izgradnji, održavanju i zaštiti svojih resursa, odnosno svega onoga što smatraju vrijednim. Ovi resursi mogu biti objekti (npr. alat), osobne karakteristike (npr. emocionalna stabilnost ili poduzetnost), određeni uvjeti (npr. socijalna podrška) te oblici energije i moći (npr. novac). Kada su ovi resursi pod prijetnjom, pojedinci će doživljavati stres, a isto tako će s manjkom resursa sve više posezati za maladaptivnim načinima suočavanja sa stresom što će voditi do daljnjeg smanjenja resursa (Hobfoll i Shirom, 1993, prema Alarcon i sur., 2011). Prema ovoj teoriji, sagorijevanje je stanje u kojem se resursi gube prolaskom vremena. Ovi resursi mogu biti socijalna podrška, samopoštovanje, fizičko zdravlje i sl. Tim manjkom resursa dolazi do maladaptivnih načina suočavanja sa stresom čime pojedinci dodatno gube resurse što ih dovodi u spiralu gubljenja resursa odnosno u stanje sagorijevanja. Sukladno tome, manjak resursa te manjak kvalitetnih načina suočavanja sa stresom dovodi ih do osjećaja emocionalne iscrpljenosti i cinizma kao što pretpostavlja i Maslachina teorija (Alarcon i sur., 2011).

Što se tiče konstrukta radne angažiranosti, Kahn (1990) je prvi uveo koncept radne angažiranosti predlažući da su angažirani oni zaposlenici koji su fizički, kognitivno i emocionalno uključeni u svoje radne uloge te pritom osjećaju smisao u tome što rade kao i opću psihološku sigurnost. Schaufeli i suradnici (2002) definirali su radnu angažiranost kao stanje uma kojeg karakteriziraju energičnost, predanost i zadubljenost. Dimenzija energičnosti podrazumijeva visoku razinu psihičke otpornosti tijekom radnog vremena te volju i upornost kako bi se riješile teškoće prilikom obavljanja posla. Predanost je dimenzija koja se odnosi na uključenost u rad te na osjećaje ponosa, inspiracije i pozitivnog izazova. Posljednja dimenzija zadubljenosti ili zaokupljenosti poslom podrazumijeva da pojedinac ima visoku razinu koncentracije za rad te da je toliko udubljen u svoj rad da se ne želi maknuti od posla, a vrijeme mu brzo prolazi (Schaufeli i Bakker, 2004, prema Burić i sur., 2017).

Maslach i Leiter (1997) pristupili su konstruktumu angažiranosti iz perspektive sagorijevanja na način da su tri komponente sagorijevanja (iscrpljenost, depersonalizacija i smanjena učinkovitost) povezali kao korespondentne suprotnosti komponentama radne angažiranosti – energičnost, predanost i zadubljenost. Međutim, Schaufeli i suradnici (2002) zaključuju da iako je radna angažiranost pozitivna suprotnost sagorijevanju, ipak je riječ o zasebnom konstruktumu koji se ne može mjeriti pomoću skale sagorijevanja. Stoga su razvili Utrecht skalumu radne angažiranosti (*UWES*) (Schaufeli i sur., 2002).

Slično teoriji očuvanja resursa (Hobfoll, 1989), ideja o humoru kao osobnom resursu prisutna je i u istraživanjima radne angažiranosti u okviru modela zahtjeva posla i resursa (engl. *Job Demands-Resources Theory – JD-R*; Bakker i Demerouti, 2007). Prema ovom modelu, stres nastaje kao produkt disbalansa zahtjeva posla i resursa koje pojedinac ima na raspolaganju da se nosi sa zahtjevima posla. Prema ovom modelu, različite karakteristike posla mogu utjecati na zaposlenikovo blagostanje, uzrokovati osjećaj sagorijevanja, ali isto tako i osjećaje postignuća, osobnog razvoja i zadovoljstva (Van den Broeck i sur., 2010). Stoga, adekvatni radni resursi mogu prevenirati ili smanjiti sagorijevanje te pospješiti radnu angažiranost.

1.4. Akademska sagorijevanje

Posljednjih godina veliki broj istraživanja usmjerio se na proučavanje sindroma sagorijevanja u skoro svim područjima ljudske djelatnosti, pa čak i van radnog mjesta fokusirajući se na studentsku populaciju. Također, posljednjih godina se u Republici Hrvatskoj sve više pažnje posvećuje pojavi sagorijevanja, njegovim uzrocima, manifestaciji te metodama prevencije i suzbijanja, ali strogo u kontekstu pomagačkih profesija poput zdravstvenih radnika, socijalnih radnika te odgojno-obrazovnih djelatnika, dok je broj istraživanja vezanih uz akademsko sagorijevanje i dalje izrazito nizak te najčešće ograničen na završne i diplomske radove studenata (Ban, 2021).

Što se tiče konceptualizacije akademskog sagorijevanja, prema Yang (2004), akademsko sagorijevanje javlja se zbog stresa i opterećenja koje donosi proces učenja, a isto se očituje kroz stanje emocionalne iscrpljenosti, tendencije prema depersonalizaciji te kroz osjećaj smanjenje efikasnosti. Iako strogo gledano studenti ne obavljaju određene poslove, oni su i dalje subjekti koji su angažirani u niz strukturiranih i obveznih aktivnosti (npr. izvršavanje seminarskih zadataka, dolazak na predavanja) koje služe dostizanju određenog cilja (npr. polaganja ispita) (Rahmati, 2015). Stoga se pretpostavlja da je sagorijevanje prisutno i kod studenata na način da se manifestira kao konstantni osjećaj iscrpljenosti zbog

zahtjeva studija, distanciranost i ciničnost prema studiju te kao osjećaj nekompetentnosti u ulozi studenta (Chambel i Curren, 2005). Pretpostavlja se da studentsko sagorijevanje proizlazi iz nedostatka unutarnjih resursa koji bi razriješili neslaganje između studentovih očekivanja te onoga što drugi od njega očekuju (npr. obitelj ili profesori). Slično kao i kod radnika, simptomi sagorijevanja studenata očituju se u češćim izostancima s nastave, smanjene motivacije za rad te generalnog manjka angažiranosti u studiju (Yang i Farn, 2005). Za potrebe proučavanja sagorijevanja kod studenata, modificiran je Maslachin upitnik sagorijevanja (*MBI*) te se koristi *MBI-SS (Maslach Burnout Inventory- Student Survey)* (Schaufeli i sur., 2002) koji mjeri iste dimenzije sagorijevanja kao i originalni upitnik.

Istraživanje Pines i suradnika (1981) uspoređivalo je sindrom sagorijevanja između medicinskih sestara, savjetnika, obrazovnih djelatnika i studenata te su rezultati ukazali na srednje do visoke razine sagorijevanja kod studenata (Rahmati, 2015). U kontekstu proučavanja psihološkog zdravlja studenata u Republici Hrvatskoj, Jokić-Begić i suradnici (2009) navode kako čak 75% studenata ima blaže smetnje kao što su tjeskoba, napetost i nesigurnost, a 25% ih se suočava s ozbiljnim i dugotrajnim psihičkim problemima. Isto tako, istraživanjem studentskog sagorijevanja kod studenata Medicinskog fakulteta u Splitu, utvrđeno je kako su emocionalna iscrpljenost i cinizam itekako prisutni među studentima te da se cinizam povećavao prema višim godinama studija, a akademska angažiranost smanjivala. S druge strane, akademska efikasnost nije bila narušena (Olah, 2019, prema Ban, 2021).

1.5. Akademska angažiranost

Akademska angažiranost konstrukt je koji se razvio kao ekvivalent radnoj angažiranosti jer je ustanovljeno da se određene studentske aktivnosti mogu promatrati kao vrsta posla ako su strukturirane, cilju usmjerene i obavezne (Salanova i sur., 2010, prema Černja Rajter i sur., 2019). Ovaj konstrukt se u zadnja dva desetljeća počeo intenzivnije proučavati zbog njegove značajnosti u analiziranju problema studentske dosade, smanjenog postignuća te odustajanja od studija ili obrazovanja općenito (Wang i Degol, 2014). Prema Finnovom modelu (1989), akademsku angažiranost čine dvije središnje komponente, a to su sudjelovanje i identifikacija, pri čemu one međusobno utječu jedna na drugu. Sudjelovanje se odnosi na poštivanje sveučilišnih pravila, dolazak na nastavu na vrijeme te uvažavanje profesora, dok se komponenta identifikacije odnosi na studentov percipirani osjećaj pripadanja u akademskom okruženju. Nadalje, prema Appleton i suradnicima (2006),

angažiranost je trodimenzionalni konstrukt koji nužno uključuje kognitivnu, bihevioralnu i afektivnu dimenziju. Kognitivna dimenzija odnosi se na ideju ulaganja koja obuhvaća trud, strategije, motivaciju i samoefikasnost unutar akademskog konteksta. Bihevioralna angažiranost obuhvaća spomenute elemente Finnovog modela, a afektivna, osim pripadanja, uključuje i niz negativnih i pozitivnih emocija koje utječu na interes i pristup studenta prema akademskom okruženju (Fredricks i sur., 2004). Nadalje, akademska angažiranost može se promatrati i kao pozitivno stanje misli vezano uz studij koje je, kao i kod radne angažiranosti, okarakterizirano energičnošću, predanošću i zadubljenostu (Schaufeli i sur., 2002). Studenti koji postižu visoke rezultate na skali akademske angažiranosti učinkoviti su, znatiželjni i entuzijastični, preuzimaju inicijativu te im se vrijednosti poklapaju s vrijednostima studija (Rajter i sur., 2019).

1.6. Odnos stilova humora s akademskim sagorijevanjem i angažiranošću

Prijašnja istraživanja ukazuju na to da se humor, između ostalog, može promatrati i kao vrsta osobnog resursa u kontekstu teorije očuvanja resursa (COR; Hobfoll, 1989) te modela zahtjeva posla i resursa (JD-R; Bakker i Demerouti, 2007) (Van den Boeck i sur., 2012). Ova postavka sukladna je pojavi da humor često pojedincima služi kao sredstvo za suočavanje sa stresom. Istraživanje Demerouti i suradnika (2001) pokazalo je da zahtjevi posla mogu povećati razine stresa te time uzrokovati sagorijevanje, ali individualni resursi, primjerice pozitivni i adaptivni stilovi humora, mogu ublažiti ove negativne efekte. Prema Bauer (2021), neki tim može doživjeti problem prilikom obavljanja posla čime se stvara stres među kolegama što dodatno otežava izvršavanje posla. U takvoj situaciji, čak i najjednostavnija uporaba afilijativnog humora može poslužiti za zabavljanje kolega te reduciranje stresa, a na koncu i sagorijevanja. Isto tako, samopoboljšavajući humor može biti koristan osobi koja ima preveliku količinu posla koju treba odraditi pa ju pronalaženje humora u takvoj situaciji može razveseliti te joj poslužiti kao vrsta poticaja (Bauer, 2021).

U istraživanju Van den Broeck i suradnika (2012), kojim se ispitala povezanost samopoboljšavajućeg i afilijativnog humora sa sagorijevanjem i angažiranosti, pretpostavljalo se da navedeni stilovi humora mogu u kontekstu JD-R i COR modela služiti kao osobni resursi za suočavanje s radnim stresom. Sukladno tome, pretpostavljalo se da ako ispunjavaju funkciju osobnih resursa da će samim time biti povezani sa sagorijevanjem i radnom angažiranosti. Njihovi nalazi sugeriraju da ta povezanost postoji odnosno da navedeni adaptivni stilovi humora negativno koreliraju sa sagorijevanjem, a pozitivno s

radnom angažiranošću. Isto tako, istraživanje koje je ispitalo povezanost humora i sindroma sagorijevanja kod medicinskih sestara ukazalo je na značajne korelacije humora s cinizmom ($r = - .22$) i efikasnošću ($r = .28$) bez značajne korelacije s emocionalnom iscrpljenošću (Talbot i Lumden, 2000). Sukladno tome, recentnije istraživanje Wang i suradnika (2022) utvrdilo je negativne korelacije samopoboljšavajućeg te pozitivne korelacije samoporažavajućeg humora sa sagorijevanjem.

1.7. Polazište

Polazeći od premise prema kojoj je humor sveprisutan, ističe se potreba za istraživanjem manifestacija ovog fenomena u kontekstu različitih domena ljudskog djelovanja te potencijalnih benefita i nedostataka koji se s istim javljaju. Konstrukt humora se u novijem dobu promatra sve više u kontekstu radnih organizacija jer se pokazao korisnim u poticanju pozitivne radne atmosfere i pospješivanju radne angažiranosti i efikasnosti. Humor je laički promatran kao sredstvo zabave i nešto što je marginalno naspram drugih stvari koje čovjek doživljava na dnevnoj bazi. Međutim, ako bi se umjesto toga promatrao kao alat koji je svakodnevno prisutan u čovjekovom životu, dobio bi na snazi te bi se potencijalno i više implementirao u okolnostima u kojima se inače ne zamjećuje. Sukladno tome, moguće je da je humor ostao nezamijećen u usporedbi s nekim drugim neugodnim stanjima poput sindroma sagorijevanja.

Dosadašnja istraživanja koja su ispitala ulogu humora u objašnjenju psihološke dobrobiti pojedinca ukazala su na niz prednosti humorističnog ponašanja koji variraju od društvenih i zdravstvenih pa sve do financijskih i organizacijskih (Tumkaya, 2007; Fluegge-Wolf, 2014). Svakako, konstrukt humora i dalje je nedovoljno istražen u području organizacijske i edukacijske psihologije te nedostaju istraživanja koja bi se fokusirala na specifične negativne ishode koji su povezani s određenim (ne)humorističnim tendencijama kod populacije rane odrasle dobi. Istraživanja spomenutih ishoda bi potencijalno mogla biti korisna za implementaciju u obrazovne ili slične institucije. Primjerice, na individualnoj razini, pojedinac može biti potaknut da osvijesti koji stil najviše implementira te da razmotri korisnost tog stila u određenim okolnostima. Također, pojedinci se mogu potaknuti da osvijeste koliko je korištenje određenih stilova humora indikativno za njihova vlastita neugodna psihička stanja. Sukladno tome, pojedinac može implementirati određeni stil humora kao strategiju suočavanja sa stresom u svrhu prevencije sagorijevanja ili lakšeg obavljanja akademskih obveza ili se slično može potaknuti od strane obrazovnog djelatnika.

2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE

Cilj: Ispitati odnos stilova humora sa sagorijevanjem i akademskom angažiranošću kod studenata.

Istraživački problemi:

1. Ispitati doprinos pojedinih stilova humora u objašnjenju dimenzija akademskog sagorijevanja.
2. Ispitati doprinos pojedinih stilova humora u objašnjenju dimenzija akademske angažiranosti.

Hipoteze:

1. S obzirom na postavke teorije očuvanja resursa (Hobfoll, 1989), pretpostavlja se da će adaptivni stilovi humora (afilijativni i samopoboljšavajući) biti značajni negativni prediktori dimenzija cinizma i iscrpljenosti te značajni pozitivni prediktori dimenzije akademske efikasnosti te da će maladaptivni stilovi humora (samoporažavajući i agresivni) biti značajni pozitivni prediktori cinizma i iscrpljenosti te značajni negativni prediktori dimenzije akademske efikasnosti.
2. Sukladno postavkama teorije očuvanja resursa (Hobfoll, 1989) te modela zahtjeva posla i resursa (Bakker i Demerouti, 2007), očekuje se da će adaptivni stilovi humora biti značajni pozitivni, a maladaptivni stilovi humora značajni negativni prediktori triju dimenzija akademske angažiranosti (energičnosti, predanosti i zadubljenosti) jer će služiti kao osobni resursi, odnosno kao ometajući čimbenici za ispunjavanje akademskih obaveza.

3. METODA

3.1. Sudionici

Uzorak se sastojao od 256 studenata (201 žena i 55 muškaraca) prosječne dobi od 22 godine ($M=22.01$, $SD=2.38$), raspona od 19 do 30 godina. Većina sudionika je na 3. godini prijediplomskog/integriranog studija (26.1%), zatim slijede 1. i 2. godina prijediplomskog/integriranog studija (21.8% i 18.3%) te 1. i 2. godina diplomskog odnosno 4. i 5. godina integriranog studija (15.6% i 11.7%). Ostali sudionici su na apsolventskoj godini i na doktorskom studiju (5.1% i 0.8%). Studenti su dominantno bili s područja društvenih (54%), humanističkih (23.7) i tehničkih (11.3%) znanosti, potom s područja biomedicine i zdravstva (5.8%), prirodnih znanosti (3.1%) te biotehničkih znanosti (1.2%).

3.2. Mjerni instrumenti

3.2.1. Upitnik sociodemografskih podataka

Sudionici su na samom početku upitnika ispunili podatke o spolu, dobi, godini studija i znanstvenom području studija.

3.2.2. Upitnik stilova humora (*Humor Styles Questionnaire - HSQ*) (Martin i sur., 2003)

Mjerni je instrument koji sadrži 32 čestice vezane za doživljavanje i izražavanje humora u svakodnevnom životu, a sastoji se od četiri subskale koje se razlikuju s obzirom na četiri stila humora, a to su afilijativni (npr. *Uživam nasmijavati druge ljude*), samopoboljšavajući (*Ako se osjećam tužno ili uzrujano, obično izgubim smisao za humor*), agresivni (*Ako mi se netko ne sviđa, često koristim humor ili zadirkivanje kako bih ga omalovažio/la*) i samoporažavajući (*Ne događa se često da kroz humor omalovažavam sebe*). Sudionici procjenjuju učestalost vlastitog ponašanja koristeći skalu s numeričkim vrijednostima koje se kreću od 1 do 7. Vrijednost 1 označava da se sudionik uopće ne slaže s tvrdnjom dok vrijednost 7 označava da se potpuno s njom slaže. Ukupni rezultat za pojedinu subskalu dobiven je jednostavnom linearnom kombinacijom rezultata na česticama koje čine pojedinu subskalu, nakon što je već obavljeno rekodiranje čestica koje se boduju u suprotnom smjeru. Svaki stil humora ispitan je s 8 čestica, stoga se raspon rezultata kreće se od 8 do 56 pri čemu viši rezultat na pojedinoj subskali predstavlja veću zastupljenost korištenja tog stila humora. Prema Martinu i suradnicima (2003), upitnik ima zadovoljavajuće psihometrijske

karakteristike te svaka od subskala pokazuje primjerenu unutarnju konzistenciju s vrijednostima Cronbach alfa koeficijenata u rasponu .77 – .81. Isto tako, navode slabe interkorelacije među subskalama čime potvrđuju da je riječ o odvojenim dimenzijama humora. Upitnik je validiran internacionalno i kod više dobnih skupina odrasle dobi zbog čega se može koristiti na heterogenim populacijama. Također, validiran je i na domaćem uzorku čime su također utvrđene zadovoljavajuće vrijednosti Cronbach alfa koeficijenata .71-.81. Hrvatska verzija upitnika prevedena je metodom dvostrukog prijevoda (Lučić, 2018). U ovom istraživanju utvrđene su zadovoljavajuće pouzdanosti za subskale koje mjere afilijativni ($\alpha=.80$), samopoboljšavajući ($\alpha=.77$), agresivni ($\alpha=.69$) i samoporažavajući humor ($\alpha=.82$) (Tablica 1).

3.2.3. Upitnik akademskog sagorijevanja (Maslach Burnout Inventory – Student Survey, MBI-SS) (Schaufeli i sur., 2002)

Instrument se sastoji od 16 čestica koje ispituju tri dimenzije sagorijevanja: *iscrpljenost*, *cinizam* i *akademska efikasnost*. Pet čestica mjere iscrpljenost (npr. *Na kraju dana provedenog na fakultetu osjećam se potrošeno*) i cinizam (*Sumnjam u važnost mog studija*), a šest akademsku efikasnost (*Postigao/la sam mnogo vrijednih stvari na studiju*). Sudionici moraju na skali Likertovog tipa procijeniti svoje slaganje s tvrdnjom pomoću vrijednosti koje se kreću od 0 do 6 pri čemu 0 označavaju ako se nikada nisu tako osjećali, a ako jesu onda trebaju odrediti koliko često (1 - rijetko, 2 - ponekad, 3 - obično, 4 - često, 5 - vrlo često, 6 - uvijek). Visoki rezultati na skali iscrpljenosti i cinizma te niski rezultati na akademskoj efikasnosti indikativni su za akademsko sagorijevanje. Ukupni rezultati na subskalama računaju se kao prosječna vrijednost svih rezultata na česticama pojedine subskale. Yavuz i Dogan (2014) proveli su validaciju skale i utvrdili su Cronbach alfa koeficijente od .84, .84 i .88 za tri dimenzije sagorijevanja te su zaključili da je skala poprilično pouzdana i valjana. Hrvatsku verziju upitnika validirao je Kolundžić (2013) na uzorku od 1435 studenata s 15 fakulteta Sveučilišta u Zagrebu te je utvrdio sljedeće koeficijente pouzdanosti: $\alpha = .88$ za iscrpljenost, $\alpha = .80$ za cinizam te $\alpha = .78$ za akademsku efikasnost. U ovom istraživanju dobivene su slične vrijednosti koeficijenata pouzdanosti (Tablica 1).

3.2.4. Studentska verzija Utrecht-skale radne angažiranosti (*Utrecht Work Engagement Scale For Students UWES-SS, Schaufeli i sur., 2002*)

Instrument se sastoji od 17 čestica koje obuhvaćaju tri dimenzije angažiranosti: energičnost (npr. *Kad se ujutro probudim ide mi se na nastavu*), predanost (*Svoj studij smatram smislenim i svrhovitim*) i zadubljenost (*Dok izvršavam svoje obveze imam osjećaj da vrijeme leti*). Čestice izvorne UWES skale autori su prilagodili za ispitivanje studentske angažiranosti. Zadatak sudionika je da na skali od sedam stupnjeva odrede koliko često se osjećaju kao što je navedeno u pojedinoj tvrdnji (0 -*nikad*, 6 - *uvijek*). Rezultati na skali mogu se izraziti na razini pojedinih subskala i na razini cijele skale. Ukupan rezultat na subskali formira se kao suma rezultata na svim česticama subskale podijeljenih s ukupnim brojem čestica na pojedinoj subskali. Ukupan rezultat na cijeloj skali računa se također kao prosjek rezultata na svim česticama. Prema Schaufeli i sur. (2002) primjenom ove skale moguće je dobiti trofaktorsku i jednofaktorsku strukturu skale. S obzirom na visoke interkorelacije subskala ($>.66$), u ovom istraživanju korišten je ukupan rezultat na cijeloj skali. Istraživanje koje je provedeno na domaćem uzorku studenata potvrdilo je visoku unutarnju homogenost cijele skale ($\alpha = .92$) te jasnu konvergenciju jednom faktorom. Visoki koeficijenti pouzdanosti potvrdili su i dobru unutarnju homogenost svih subskala: energičnost ($\alpha = .81$), predanost ($\alpha = .85$) i zadubljenost ($\alpha = .83$) (Černja Rajter i sur., 2019). U ovom istraživanju dobivena je identična vrijednost koeficijenta pouzdanosti (*Tablica 1*).

3.3. Postupak

Istraživanje je provedeno *online* koristeći Google obrazac na uzorku prikupljenom putem društvenih mreža metodom snježne grude. Prikupljanje podataka odvijalo se tijekom travnja i svibnja 2024. godine. Na samom početku upitnika navedena je svrha istraživanja i napomenuto je kako će svi prikupljeni podatci biti iskorišteni isključivo u svrhu izrade završnog rada te da je sudjelovanje u istraživanju potpuno dobrovoljno i anonimno. Istraživanje je provedeno uz odobrenje Etičkog povjerenstva Odjela za psihologiju Sveučilišta u Zadru.

4. REZULTATI

Prije provođenja analiza kako bi se odgovorilo na postavljene istraživačke probleme, provjerena je normalnost distribucije rezultata na svim korištenim mjerama Kolmogorov-Smirnovljevim testom te su izračunati indeksi asimetričnosti i kurtičnosti. Nakon provjere normalnosti, izračunati su deskriptivni podaci te koeficijent pouzdanosti Cronbach α za provjeru unutarnje konzistencije svih korištenih mjernih instrumenata. Rezultati su prikazani u Tablici 1.

Tablica 1 Prikaz deskriptivnih podataka, rezultata Kolmogorov-Smirnovljevog testa (K-S d) te koeficijenata asimetričnosti, kurtičnosti i pouzdanosti ($N=256$)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	Raspon (opaženi)	Raspon (teoretski)	<i>IA</i>	<i>IK</i>	K-S d	α
Afilijativni humor	45.75	7.36	15-56	8-56	-1.15	1.57	0.11*	.80
Samopoboljšavajući humor	37.57	7.06	15-53	8-56	-0.25	-0.3	0.05	.77
Agresivni humor	27.32	7.87	10-52	8-56	0.48	-0.003	0.07	.69
Samoporažavajući humor	29.80	9.38	8-53	8-56	0.08	-0.44	0.04	.82
Emocionalna iscrpljenost	3.45	1.45	0-6	0-6	-0.02	-0.97	0.08	.89
Cinizam	2.14	1.52	0-6	0-6	0.54	-0.81	0.12*	.80
Akadska efikasnost	3.92	1.08	1-6	0-6	-0.18	-0.47	0.06	.77
Akadska angažiranost	3.14	1.08	0.41-5.53	0-6	-0.08	-0.69	0.06	.92

Legenda: *M* - aritmetička sredina, *SD* - standardna devijacija, *IA* - indeks asimetričnosti, *IK* - indeks kurtičnosti, α – Cronbach alfa, * $p < .01$

Rezultati Kolmogorov-Smirnovljevog testa (K-S) ukazuju na značajna odstupanja rezultata od normalne distribucije na subskalama afilijativnog humora i cinizma. Međutim, ova odstupanja su mala pa su u daljnjim analizama korišteni postupci parametrijske statistike.

Prije utvrđivanja doprinosa stilova humora u objašnjenju akademskog sagorijevanja i akademske angažiranosti provedbom standardnih višestrukih regresijskih analiza, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije između stilova humora i dimenzija akademskog sagorijevanja i akademske angažiranosti. Rezultati su prikazani u Tablici 2.

Tablica 2 Prikaz Pearsonovih koeficijenata korelacije između pojedinih stilova humora, akademske angažiranosti te pojedinih dimenzija akademskog sagorijevanja (N=256)

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. Afilijativni humor	-	.43**	.10	.06	.04	-.07	.17**	.04
2. Samopoboljšavajući humor		-	.05	.15*	.03	.004	.17**	.21**
3. Agresivni humor			-	.13*	.06	.10	-.11	-.13*
4. Samoporažavajući humor				-	.28**	.14*	-.13*	-.04
5. Emocionalna iscrpljenost					-	.52**	-.14*	-.26**
6. Cinizam						-	-.16*	-.44**
7. Akademska efikasnost							-	.55**
8. Akademska angažiranost								-

Legenda: *p<.05, **p<.01

Utvrđene su statistički značajne pozitivne korelacije između pojedinih dimenzija humora što je u skladu s rezultatima ranijih istraživanja (Martin i sur., 2003). Također, utvrđene su korelacije među pojedinim dimenzijama sagorijevanja – točnije, utvrđena je pozitivna korelacija između dimenzija emocionalne iscrpljenosti i cinizma te negativne korelacije ovih dviju dimenzija s dimenzijom akademske efikasnosti što je u skladu s očekivanjem (Maslach i Leiter, 1997).

Nadalje, utvrđena je statistički značajna pozitivna niska povezanost afilijativnog i samopoboljšavajućeg humora te negativna niska povezanost samoporažavajućeg humora s dimenzijom akademske efikasnosti; sudionici koji imaju visoke rezultate na subskalama afilijativnog i samopoboljšavajućeg humora imaju i visoke rezultate na subskali akademske efikasnosti, dok kod visokih rezultata na subskali samoporažavajućeg humora, vrijedi obratno. Nadalje, utvrđene su značajne pozitivne niske korelacije između samoporažavajućeg humora te dimenzija emocionalne iscrpljenosti i cinizma; sudionici koji postižu visoke rezultate na skali samoporažavajućeg humora, postižu i visoke rezultate na skali emocionalne iscrpljenosti i cinizma.

Što se tiče akademske angažiranosti, utvrđena je značajna pozitivna niska povezanost sa samopoboljšavajućim, a negativna niska s agresivnim stilom humora. Isto tako, rezultati ukazuju na negativnu i nisku povezanost akademske angažiranosti s emocionalnom iscrpljenošću, negativnu i umjerenu povezanost s cinizmom te pozitivnu i umjerenu povezanost s akademskom efikasnošću (*Tablica 2*). Dakle, sudionici koji postižu niske rezultate na skali akademske angažiranosti, ujedno postižu i niske rezultate na skalama samopoboljšavajućeg humora i akademske efikasnosti te postižu visoke rezultate na skalama agresivnog humora, emocionalne iscrpljenosti i cinizma.

S obzirom na dobivene rezultate, a u svrhu odgovora na prvi istraživački problem, provedena je standardna višestruka regresijska analiza kako bi se ispitao doprinos pojedinih stilova humora u objašnjenju varijance akademske efikasnosti. Regresijske analize nisu provedene za ispitivanje doprinosa pojedinih stilova humora u objašnjenju varijanci emocionalne iscrpljenosti i cinizma jer je jedino samoporažavajući stil humora bio u korelaciji s navedenim dimenzijama sagorijevanja. Rezultati provedene analize prikazani su u *Tablici 3*.

Tablica 3 Prikaz vrijednosti standardiziranih (β) i nestandardiziranih (b) regresijskih koeficijenata pojedinih stilova humora, njihovih standardnih pogrešaka i statističke značajnosti za objašnjenje dimenzije akademske efikasnosti (N=256)

	β	σ_β	b	t	df	p
Afilijativni humor	.11	.07	.02	1.67	253	.10
Samopoboljšavajući humor	.15	.07	.02	2.17	253	.03
Samoporažavajući humor	-.15	.06	-.02	-2.48	253	.01
R = .25, R ² = .06, korigirani R ² = .05						
F(df) = 5.69(3,25), p < .0009						

Utvrđen je statistički značajan doprinos samoporažavajućeg i samopoboljšavajućeg humora u objašnjenju akademske efikasnosti (*Tablica 3*). Sudionici koji su imali veći rezultat na skali samopoboljšavajućeg humora, imali su i veći rezultat na skali akademske efikasnosti, a oni koji su imali visok rezultat na skali samoporažavajućeg humora, imali su niži rezultat na skali akademske efikasnosti (*Tablica 3*). Navedenim stilovima humora moguće je objasniti 5% varijance akademske efikasnosti.

U svrhu odgovora na drugi istraživački problem kojim se ispitivao doprinos pojedinih stilova humora u objašnjenju varijance akademske angažiranosti, također je provedena standardna višestruka regresijska analiza. Rezultati analize prikazani su u *Tablici 4*.

Tablica 4 Prikaz vrijednosti standardiziranih (β) i nestandardiziranih (b) regresijskih koeficijenata pojedinih stilova humora, njihovih standardnih pogrešaka i statističke značajnosti za objašnjenje akademske angažiranosti (N=256)

	β	σ_β	b	t	df	p
Samopoboljšavajući humor	.21	.06	.03	3.47	253	.00
Agresivni humor	-.14	.06	-.02	-2.32	253	.02
R = .25, R ² = .06, korigirani R ² = .05						
F(df) = 8.31 (2,253), p < .0003						

Utvrđen je statistički značajan doprinos samopoboljšavajućeg i agresivnog humora u objašnjenju akademske angažiranosti (*Tablica 4*). Sudionici koju su imali veći rezultat na subskali samopoboljšavajućeg humora, imali su i veći rezultat na skali akademske angažiranosti, a sudionici koji su imali veći rezultat na subskali agresivnog humora, imali su niži rezultat na skali akademske angažiranosti (*Tablica 4*). S obzirom na vrijednost korigiranog R^2 , odabrani set prediktora ne objašnjava u većoj mjeri varijancu akademske angažiranosti jer također objašnjava tek 5% ukupne varijance.

5. RASPRAVA

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos stilova humora sa sagorijevanjem i akademskom angažiranošću studenata u Republici Hrvatskoj. Prvi problem bio je ispitati doprinos stilova humora u objašnjenju dimenzija sagorijevanja. S obzirom na postavke teorije očuvanja resursa (Hobfoll, 1989), pretpostavljalo se da će adaptivni stilovi humora (afilijativni i samopoboljšavajući) biti značajni negativni prediktori dimenzija cinizma i iscrpljenosti te značajni pozitivni prediktori dimenzije akademske efikasnosti. Sukladno tome, pretpostavljalo se da će kod maladaptivnih stilova humora (samoporažavajući i agresivni) vrijediti obrnuto, odnosno da će biti značajni pozitivni prediktori cinizma i iscrpljenosti te značajni negativni prediktori akademske efikasnosti. Dobiveni nalazi djelomično potvrđuju ovu hipotezu; utvrđene su statistički značajne korelacije samopoboljšavajućeg i samoporažavajućeg humora s akademskom efikasnošću, odnosno utvrđen je značajan doprinos samoporažavajućeg i samopoboljšavajućeg humora u objašnjenju akademske efikasnosti (*Tablica 3*). Dodatno, samoporažavajući stil bio je u korelaciji i s druge dvije dimenzije sagorijevanja (*Tablica 2*). Ovakav rezultat može se objasniti postavkama teorije očuvanja resursa (Hobfoll, 1989) jer je samopoboljšavajući humor mogao služiti kao osobni resurs prilikom suočavanja sa stresom, a samoporažavajući humor mogao je pojedinca učiniti više podložnim stresu, a samim time i sagorijevanju što se pokazalo u odnosu s dimenzijom efikasnosti.

Osim teorijske dosljednosti, nalazi su ujedno i konzistentni s rezultatima prethodnih istraživanja koja nalažu pozitivne korelacije samoporažavajućeg humora sa smanjenom efikasnosti kod studenata (Tumkaya, 2007) te značajne doprinose samopoboljšavajućeg humora u objašnjenju osobnog postignuća kod psihoterapeuta (Malinowski, 2013). Međutim, zanimljivo je da su značajne povezanosti dobivene samo kod intrapersonalnih stilova, odnosno samo kod stilova humora koji su usmjereni prema pojedincu i njegovoj

zaštiti, a ne prema drugima. Identičan nalaz dobiven je u istraživanju Wang i suradnika (2022), a može se objasniti time što pojedinci koji imaju tendenciju prema samoporažavajućem stilu humora često imaju veće probleme prilikom suočavanja sa stresom zbog „smanjenih intrapersonalnih sposobnosti“ (Rnic i sur., 2016). Uglavnom, poteškoće u nošenju sa stresom učinit će osobu podložnijom sagorijevanju, a samoporažavajućim humorom osoba može zabaviti druge te ublažiti ili izbjeći potencijalne konflikte (Martin i sur., 2003). S druge strane, pozitivan odnos samopoboljšavajućeg humora i dimenzije efikasnosti može se objasniti time što je veći broj studija ukazao na korisnost ovog stila humora u pogledu regulacije emocija (Fu i sur., 2024) te kao koristan alat za suočavanje sa stresom (Hageman, 2014). Isto tako, može se objasniti i time što je samopoboljšavajući humor u istraživanjima često u korelaciji s postignućem i većim uložnim trudom kod radnika čime se može povući paralela s efikasnosti (Avtgis i Taber, 2006; Romero i Cruthirds, 2006).

S druge strane, nisu utvrđene značajne povezanosti agresivnog i afilijativnog humora s dimenzijama sagorijevanja. Naime, agresivni stil humora konzistentan je s teorijom superiornosti, odnosno, pojedinci imaju tendenciju prema ovom stilu humora ako žele poboljšati status ili postići osjećaj nadmoći tako što ismijavaju druge (de Koning i Weiss, 2002). U korištenom upitniku, ovaj se stil humora ispitivao česticama koje su sačinjavale tvrdnje o ismijavanju ili omalovažavanju drugih te o privlačenju pažnje na sebe dok se istovremeno degradira netko drugi. Prema autoru *HSQ* upitnika, agresivni humor može uzrokovati manjak socijalne potpore te negativno utjecati na odnose s bližnjima (Martin, 2003). Čestice ovakve pejorativne prirode često navode sudionike na davanje socijalno poželjnih odgovora, unatoč tome što je riječ o anonimnom upitniku. Stoga, moguće je da odgovori dobiveni na ovoj subskali nisu preslika suštine sudionika odnosno njihovog stvarnog ponašanja jer je sudionicima bilo neugodno priznati na upitniku, a možda i samima sebi, da imaju tendenciju korištenja takvog humora.

Međutim, ovo objašnjenje ne može objasniti manjak povezanosti afilijativnog humora s dimenzijama sagorijevanja jer je afilijativni stil u potpunosti suprotne prirode od agresivnog, ali se zato potencijalno može objasniti alternativnim objašnjenjima. Prvo, nalaz o neznačajnosti afilijativnog humora sličan je nalazu istraživanja Malinowskog (2013) koji sugerira da neki stilovi humora direktno doprinose sagorijevanju, poput samoporažavajućeg humora, dok drugi stilovi humora direktno doprinose njegovom ublažavanju, primjerice kroz doprinos osjećaju efikasnosti kao što to čini samopoboljšavajući humor. Drugo, moguće je

da doprinos afilijativnog humora nije utvrđen jer su u istraživanju analizirane pojedine dimenzije sagorijevanja umjesto ukupnog rezultata na skali sagorijevanja, a prethodna istraživanja sugeriraju da je afilijativni humor negativno povezan s globalnom mjerom sagorijevanja (Van den Broeck i sur., 2012). Naposljetku, u istraživanjima u kojima je utvrđen značajan doprinos afilijativnog humora, ujedno je utvrđen i značajan doprinos samopoboljšavajućeg humora u objašnjenju sagorijevanja što autori objašnjavaju time što je afilijativni humor često korišten naizmjenično sa samopoboljšavajućim. Dakle, oni koji posežu za jednim stilom, ujedno će posezati za drugim (Van den Broeck i sur., 2012). Međutim, iako je u ovom istraživanju, slično kao i u prethodnima, utvrđena umjerena korelacija među potonjim stilovima humora, moguće je da sudionici ovog istraživanja ipak ne koriste ove stilove humora naizmjenično što potvrđuju i nalazi druge regresijske analize provedene u ovom istraživanju (Tablica 4).

Drugi problem bio je ispitati doprinos stilova humora u objašnjenju akademske angažiranosti. S obzirom na teorijske postavke modela zahtjeva posla i resursa (Bakker i Demerouti, 2007) te teorije očuvanja resursa (Hobfoll, 1989), pretpostavljalo se da će adaptivni stilovi humora (afilijativni i samopoboljšavajući) biti značajni pozitivni, a maladaptivni stilovi humora (agresivni i samoporažavajući) značajni negativni prediktori dimenzija akademske angažiranosti (energičnosti, predanosti i zadubljenosti) jer će stilovi humora služiti ili kao osobni resursi ili kao individualni ometajući čimbenici za ispunjavanje akademskih obaveza. Kako su utvrđene visoke interkorelacije među pojedinim dimenzijama akademske angažiranosti, ispitan je ipak doprinos stilova humora u objašnjenju ukupnog rezultata na skali angažiranosti te je dobiven značajan doprinos samopoboljšavajućeg i agresivnog stila humora u objašnjenju akademske angažiranosti. Dakle, nalaz djelomično potvrđuje postavljenu hipotezu.

Ovaj rezultat sukladan je navedenim teorijskim postavkama te nalazima prethodnih istraživanja koja su utvrdila pozitivnu korelaciju samopoboljšavajućeg humora s radnom angažiranošću (Van den Broeck i sur., 2012), a može se objasniti time što se samopoboljšanje konzistentno povezuje s pozitivnim emocijama i većom motivacijom za rad (Greengross i Miller, 2008; Bishara, 2022). Prema rezultatima longitudinalnih istraživanja, pozitivne emocije su u kauzalnom odnosu s akademskom angažiranošću (Ouweneel i sur., 2011), a isto tako mogu proširiti misaono-radni repertoar pojedinaca. Prema teoriji proširenja i izgradnje (Frederickson, 2001), to se događa zbog toga što pozitivne emocije pomažu pojedincima u razvoju novih i kreativnih ideja te potiču na akciju i angažman, a sve to onda

zauzvrat može dodatno izgraditi pojedinaca te obogatiti resurse s kojima raspolaže što mu omogućuje optimalno funkcioniranje. Isto tako, utvrđena negativna povezanost akademske angažiranosti s agresivnim humorom može se objasniti time što je agresivni humor u prethodnim istraživanjima pozitivno korelirao s manjkom motivacije (Saroglou i Scariot, 2002) te osjećajem nepripadanja unutar grupe (Mohd Sukor i sur., 2019). Naime, pojedinci kada se osjećaju važnima unutar određenog sustava, bilo to tvrtka ili fakultet, samim time se onda osjećaju da pripadaju datom sustavu što ih potiče na angažman da unaprijede sustav ili sebe u kontekstu sustava (Strayhorn, 2018). Moguće je da je uporaba agresivnog humora indikator nezadovoljstva koji se manifestirao kroz smanjenu akademsku angažiranost.

Međutim, značajan doprinos u objašnjenju varijance akademske angažiranosti nije utvrđen za afilijativni i samoporažavajući stil humora. Moguće je da afilijativni humor potiče pozitivnu radnu atmosferu te da potiče i jača socijalne odnose, međutim možda on ipak nije povezan s akademskom angažiranošću jer ona prvenstveno ovisi o intrinzičnim psihičkim faktorima. Čestice kojima se ispituje akademska angažiranost isključivo sadrže navode koje su vezane uz energičnost, predanost i zadubljenost kod pojedinca. Ove dimenzije prvenstveno ovise o čimbenicima koji su vezani uz interes, motivaciju, emocionalnu uključenost i sl. Prema Rajter i suradnicima (2019), pojedinci koji imaju visoke razine akademske angažiranosti su učinkoviti, znatiželjni, entuzijastični, preuzimaju inicijativu te im se vrijednosti poklapaju s vrijednostima studija. Nijedno od ovih navedenih stanja i ponašanja nije direktno povezano sa socijalnim odnosima te poticanju afilijacije s drugima. Dakle, moguće je da pojedinci koji posežu za afilijativnim humorom neće nužno iskazivati i angažirajuća ponašanja te biti intrinzično motivirani i zadovoljni sa studijem. Sukladno tome, moguće je da je afilijativni humor više povezan sa stvaranjem pozitivne radne atmosfere nego s konkretnim izvršavanjem obaveza.

S druge strane, navedeno objašnjenje s intrinzičnim faktorima čini nalaz o neznačajnosti samoporažavajućeg humora iznenađujućim. Iako određeni korpus istraživanja nalaze da pojedinci koji koriste samoporažavajući humor su često i „razredni klaunovi“ te da se u podlozi ovog humora kod pojedinaca nalaze emocionalna nezrelost, izbjegavanje i nisko samopoštovanje (Martin i sur., 2003), moguće je da u ovom istraživanju to nije bio slučaj. Naime, moguće je da je uporaba ovog humora kod sudionika samo generacijski učinak zbog sveprisutnosti ovog stila humora na društvenim mrežama te trenda koji je uspostavljen među adolescentima i mladim odraslima (Kamal i Abulaish, 2020). Prema nekim autorima, ovakav stil humora, naročito među mladima, ne mora biti indikativan za

ikakvo intrinzično stanje pojedinca, već samo služi pragmatičnu funkciju olakšavanja i nadopunjavanja komunikacijskog procesa (Speer, 2019). Sukladno tome, moguće je da samoporažavajući humor nije značajno povezan s akademskom angažiranošću jer zapravo nije internaliziran na ikakav način kod pojedinaca već ima isključivo utilitarnu funkciju prilikom socijalnih interakcija te se koristi kao forma zaštite u određenim okolnostima.

5.1. Završna razmatranja

Pri interpretaciji i generalizaciji podataka ovog istraživanja treba voditi računa o njegovim nedostacima. Naime, podaci svih sudionika prikupljeni su putem *online* upitnika čime nisu osigurani idealni uvjeti za provedbu istraživanja te je upitno koliko su iskreno i introspektivno sudionici odgovarali na pitanja s obzirom na to da potencijalno nisu bili u uvjetima koji im omogućuju maksimalnu koncentraciju. Isto tako, moguće je da su sudionici davali socijalno poželjne odgovore unatoč tome što im je osigurana anonimnost i zaštita podataka. Nadalje, najveći problem zasigurno je neravnomjernost spolova u uzorku jer je četverostruko više žena ispunilo upitnik nego muškaraca, a konzistentno je u istraživanjima stilova humora utvrđena spolna razlika, a postoji i korpus literature koji govori i o spolnim razlikama u akademskom sagorijevanju (Briggs i sur., 2023). Ove spolne razlike i činjenica da je istraživanje provedeno na populaciji studenata uvelike utječu na reprezentativnost uzorka i generalizaciju rezultata na širu populaciju mlađih odraslih osoba. Isto tako, ovo istraživanje nije uzelo u obzir studente koji rade i studiraju pa mogu istovremeno biti izloženi i akademskom sagorijevanju i sagorijevanju na poslu. Također, treba uzeti u obzir da je istraživanje provedeno u svrhu izrade završnog rada što je moglo u različitim smjerovima utjecati na motivaciju sudionika da ispune upitnik.

Zbog svega navedenog, bilo bi korisno u budućim istraživanjima povećati uzorak te uključiti jednak broj muškaraca i žena u istraživanje. Isto tako, bilo bi korisno provesti i kvalitativno istraživanje na ovu temu paralelno s kvantitativnim kako bi se dobio dublji uvid u percepciju određenog stila humora jer je moguće da sudionici koji koriste agresivni stil humora zapravo ne rade to zbog želje za omalovažavanjem drugih ili da pojedinci koriste samoporažavajući stil zbog trenda i sl. Zaključno, bilo bi korisno u budućim istraživanjima koristiti i globalnu mjeru sagorijevanja umjesto analiziranja rezultata samo na pojedinim dimenzijama te ispitati druge populacije koje su podložne sagorijevanju, primjerice smjenske radnike.

6. ZAKLJUČCI

1. Utvrđen je doprinos samoporažavajućeg i samopoboljšavajućeg humora u objašnjenju akademske efikasnosti. Sudionici koji više koriste samopoboljšavajući humor, ujedno imaju veće razine akademske efikasnosti, a oni koji više koriste samoporažavajući humor, imaju niže razine akademske efikasnosti.
2. Utvrđen je doprinos samopoboljšavajućeg i agresivnog humora u objašnjenju akademske angažiranosti. Sudionici koji više koriste samopoboljšavajući humor, ujedno imaju i veće razine akademske angažiranosti, a oni koji više koriste agresivni humor, imaju niže razine akademske angažiranosti.

7. LITERATURA

- Abel, M. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor*, 15(4), 365-381.
<https://doi.org/10.1515/humr.15.4.365>
- Alarcon, G. M. (2011). A meta-analysis of burnout with job demands, resources, and attitudes. *Journal of Vocational Behavior*, 79(2), 549–562.
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2011.03.007>
- Alarcon, G. M., Edwards, J. M. i Menke, L. E. (2011). Student Burnout and Engagement: A Test of the Conservation of Resources Theory. *The Journal of Psychology*, 145(3), 211–227. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.555432>
- Appleton, J. J., Christenson, S. L., Kim, D. i Reschly, A. L. (2006). Measuring cognitive and psychological engagement: Validation of the Student Engagement Instrument. *Journal of School Psychology*, 44(5), 427–445.
<https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.04.002>
- Avtgis, T. A. i Taber, K. R. (2006). “I Laughed so Hard My Side Hurts, or is That an Ulcer?” The Influence of Work Humor on Job Stress, Job Satisfaction, and Burnout Among Print Media Employees. *Communication Research Reports*, 23(1), 13–18.
<https://doi.org/10.1080/17464090500535814>
- Baber, H. E., Donnelly, J. i Morreall, J. (1984). Taking Laughter Seriously. *Philosophy and Phenomenological Research*, 45(2), 290. <https://doi.org/10.2307/2107432>
- Bajac, H. (2021). *Sagorijevamo li na studiju?: Odrednice akademskog sagorijevanja kod studenata Sveučilišta u Zagrebu*. [Završni rad, Pravni fakultet]. Digitalni Repozitorij Sveučilišta u Zagrebu.

- Bakker, A.B. i Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309-328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>
- Ban, M. (2021). *Studentsko sagorijevanje*. [Diplomski rad, Filozofski fakultet]. Digitalni Repozitorij Sveučilišta u Rijeci.
- Bishara, S. (2022). Humor, motivation and achievements in mathematics in students with learning disabilities. *Cogent Education*, 10(1).
<https://doi.org/10.1080/2331186X.2022.2162694>
- Bowling, N. A., Beehr, T. A., Johnson, A. L., Semmer, N. K., Hendricks, E. A. i Webster, H. A. (2004). Explaining Potential Antecedents of Workplace Social Support: Reciprocity or Attractiveness?. *Journal of Occupational Health Psychology*, 9(4), 339–350. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.9.4.339>
- Briggs, L. G., Riew, G. J., Kim, N. H., Aharon, S., Jacob Aaron Klickstein, Cao, A. Q., Lites, C., Sedlacek, V., Seward, M. W., Soled, D. i Palamara, K. (2023). Racial and Gender Differences in Medical Student Burnout. *Mayo Clinic Proceedings*, 98(5), 723–735. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2022.11.003>
- Brown, A. (2018). *Predicting Burnout: The Use of Engaged Teachers Scale and Humor Styles Questionnaire to Predict Burnout in Teachers at Residential Facilities*. [Doktorska dizertacija]. Capella University.
- Burić, I., Cvijetović, J. i Macuka, I. (2017). Ličnost, radna angažiranost i zadovoljstvo poslom—Posredujuća uloga razočaranosti u obrazovni sustav. *Suvremena psihologija*, 20(1), 7-22. <https://doi.org/10.21465/2017-SP-201-01>
- Černja Rajter, I., Galić, Z., Kuzman, I. i Šverko, I. (2019). Odrednice i ishodi angažiranosti u studiju. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 28(4), 607-625. <https://doi.org/10.5559/di.28.4.03>

- Chambel, M. J. i Curral, L. (2005). Stress in Academic Life: Work Characteristics as Predictors of Student Well-being and Performance. *Applied Psychology*, 54(1), 135–147. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2005.00200.x>
- Cordes, C. L. i Dougherty, T. W. (1993). A Review and an Integration of Research on Job Burnout. *Academy of Management Review*, 18(4), 621–656. <https://doi.org/10.2307/258593>
- Craik, K., Lampert, M. i Nelson, A. (1996). Sense of humor and styles of everyday humorous conduct. *Humor*, 9(3-4), 273-302. <https://doi.org/10.1515/humr.1996.9.3-4.273>
- De Koning, E. i Weiss, R. L. (2002). The Relational Humor Inventory: Functions of Humor in Close Relationships. *The American Journal of Family Therapy*, 30(1), 1–18. <https://doi.org/10.1080/019261802753455615>
- Finn, J. D. (1989). Withdrawing From School. *Review of Educational Research*, 59(2), 117-142. <https://doi.org/10.3102/00346543059002117>
- Fluegge-Woolf, E. R. (2014). Play hard, work hard: Fun at work and job performance. *Management Research Review*, 37(8), 682-705. <https://doi.org/10.1108/MRR-11-2012-0252>
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C. i Paris, A. H. (2004). School Engagement: Potential of the Concept, State of the Evidence. *Review of Educational Research*, 74(1), 59–109. <https://doi.org/10.3102/00346543074001059>
- Fu, H., Lin, Y., Shao, Y. i Zhang, Z. (2024). Using Self-Directed Humor to Regulate Emotion: Effects Comparison of Self-Enhancing Humor and Self-Defeating Humor. *Journal of Happiness Studies*, 25(5). <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00748-5>

- Greengross, G. i Miller, G. F. (2008). Dissing Oneself versus Dissing Rivals: Effects of Status, Personality, and Sex on the Short-Term and Long-Term Attractiveness of Self-Deprecating and Other-Deprecating Humor. *Evolutionary Psychology*, 6(3), 147470490800600. <https://doi.org/10.1177/147470490800600303>
- Hageman, D. (2014). *The efficacy of positive humor as a coping mechanism for vicarious occupational stress experienced by emergency service providers*. [Doktorska dizertacija]. Walden University.
- Hay, J. (2000). Functions of humor in the conversations of men and women. *Journal of Pragmatics*, 32(6), 709-742. [https://doi.org/10.1016/S0378-2166\(99\)00069-7](https://doi.org/10.1016/S0378-2166(99)00069-7)
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.44.3.513>
- Holmes, J. i Marra, M. (2002). Over the edge? Subversive humor between colleagues and friends. *Humor - International Journal of Humor Research*, 15(1). <https://doi.org/10.1515/humr.2002.006>
- Kahn, W. A. (1990). Psychological conditions of personal engagement and disengagement at work. *Academy of Management Journal*, 33(4), 692–724. <https://doi.org/10.2307/256287>
- Kolundžić, A. (2013). *Sindrom sagorijevanja kod zagrebačkih studenata - validacija upitnika Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBI - SS)*. [Diplomski rad, Hrvatski studiji]. Sveučilište u Zagrebu.
- Kamal, A. i Abulaish, M. (2020). *Self-deprecating Humor Detection: A Machine Learning Approach*. Computational Linguistics, Springer.
- Lefcourt, H. M. (2001). *Humor : the psychology of living buoyantly*. Kluwer Academic/Plenum Publishers.

- Lučić, M. (2018). *Prediktori korištenja stilova humora i zadovoljstvo životom studenata*. [Diplomski rad, Hrvatsko katoličko sveučilište]. Digitalni repozitorij Hrvatskog katoličkog sveučilišta.
- Lynch, O. H. (2002). Humorous Communication: Finding a Place for Humor in Communication Research. *Communication Theory*, 12(4), 423–445.
<https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2002.tb00277.x>
- Malinowski, A. J. (2013). Characteristics of Job Burnout and Humor among Psychotherapists. *Humor*, 26(1). <https://doi.org/10.1515/humor-2013-0007>
- Martineau, W. H. (1972). A model of the social functions of humor. *The Psychology of Humor*. Academic Press.
- Martin, R. A. (1998). Approaches to the sense of humor: A historical review. *The Sense of Humor: Explorations of a Personality Characteristic*. Walter de Gruyter & Co.
<https://doi.org/10.1515/9783110804607.15>
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 127(4), 504–519.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.4.504>
- Martin, R. A. (2007). The Social Psychology of Humor. *The Psychology of Humor*, 113–152. <https://doi.org/10.1016/b978-012372564-6/50024-1>
- Martin, R. A. i Ford, T. (2018). *The psychology of humor : an integrative approach*. Academic Press, An Imprint Of Elsevier.
- Martin, R. A. i 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. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.45.6.1313>
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J. i 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)
- Maslach, C. (1998). A multidimensional theory of burnout. *Theories of Organizational Stress*, 68(85), 16. DOI: [10.1093/oso/9780198522799.003.0004](https://doi.org/10.1093/oso/9780198522799.003.0004)
- Maslach, C. i Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C. i Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout*. Jossey-Bass San Francisco.
- Maslach, C., Jackson, S. E., Leiter, M. P., Schaufeli, W. B. i Schwab, R. L. (1986). *Maslach Burnout Inventory*. Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. i Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- McGhee, P. E. (1979). The Role of Laughter and Humor in Growing Up Female. *Women in Context: Development and Stresses*, 2. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-3560-3_7
- Melamed, S., Shirom, A., Toker, S., Berliner, S. i Shapira, I. (2006). Burnout and risk of cardiovascular disease: Evidence, possible causal paths, and promising research directions. *Psychological Bulletin*, 132(3), 327–353. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.3.327>
- Mesmer-Magnus, J., Glew, D.J. i 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>
- Mohd Sukor, M. S., Panatik, S. A. i Noordin, N. F. (2019). The Influence of Humor Styles on The Sense of Belonging among University Students. *Sains Humanika*, 12(1). <https://doi.org/10.11113/sh.v12n1.1620>

- Mulder, M. P. i Nijholt, A. (2002). *Humour research: State of the art*. Centre for Telematics and Information Technology, University of Twente.
- Ouweneel, E., Le Blanc, P. M. i Schaufeli, W. B. (2011). Flourishing students: A longitudinal study on positive emotions, personal resources, and study engagement. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 142–153.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2011.558847>
- Pines, A., Aronson, E. i Kafry, D. (1981). *Burnout: From tedium to personal growth*. Free Press.
- Plessen, C. Y., Franken, F. R., Ster, C., Schmid, R. R., Wolfmayr, C., Mayer, A. M., ... i Tran, U. S. (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.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109676>
- Rahmati, Z. (2015). The Study of Academic Burnout in Students with High and Low Level of Self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 171(1), 49–55.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.087>
- Rnic, K., Dozois, D. J. A. i Martin, R. A. (2016). Cognitive distortions, humor styles, and depression. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 348–362.
<https://doi.org/10.5964/ejop.v12i3.1118>
- Robert, C. i Yan, W. (2007). The case for developing new research on humor and culture in organizations: Toward a higher grade of manure. *Research in Personnel and Human Resources Management*, 205-267. [https://doi.org/10.1016/S0742-7301\(07\)26005-0](https://doi.org/10.1016/S0742-7301(07)26005-0)
- Romero, E. i Cruthirds, K. (2006). The use of humor in the workplace. *IEEE Engineering Management Review*, 34(3), 18–18. <https://doi.org/10.1109/emr.2006.261378>

- Ruch, W., Heintz, S., Platt, T., Wagner, L. i Proyer, R. T. (2018). Broadening Humor: Comic Styles Differentially Tap into Temperament, Character, and Ability. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00006>
- Salanova, M., Schaufeli, W. B., Martínez, I. i Bresó, E. (2010). How obstacles and facilitators predict academic performance: The mediating role of study burnout and engagement. *Anxiety, Stress & Coping*, 23(1), 53–70. <https://doi.org/10.1080/10615800802609965>
- Saroglou, V. i Scariot, C. (2002). Humor Styles Questionnaire: personality and educational correlates in Belgian high school and college students. *European Journal of Personality*, 16(1), 43–54. <https://doi.org/10.1002/per.430>
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-romá, V. i Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71–92. <https://doi.org/10.1023/a:1015630930326>
- Schaufeli, W. B., Taris, T. W. i Van Rhenen, W. (2008). Workaholism, burnout, and work engagement: Three of a kind or three different kinds of employee well-being?. *Applied Psychology*, 57(2), 173-203. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00285.x>
- Schneider, M., Voracek, M. i 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>
- Shirom, A. (2003). Job-related burnout: A review. *Handbook of Occupational Health Psychology*, 245–264. <https://doi.org/10.1037/10474-012>

- Speer, S. A. (2019). Reconsidering self-deprecation as a communication practice. *British Journal of Social Psychology*, 58(4), 806–828. <https://doi.org/10.1111/bjso.12329>
- Strayhorn, T. L. (2018). *College Students' Sense of Belonging*. Routledge.
- Svebak, S. (1996). The development of the Sense of Humor Questionnaire: From SHQ to SHQ-6. *Humor - International Journal of Humor Research*, 9(3-4).
<https://doi.org/10.1515/humr.1996.9.3-4.341>
- Talbot, L. i Lumden, D. (2000). On the association between humor and burnout. *Humor*, 13(4), 419-428. <https://doi.org/10.1515/humr.2000.13.4.419>
- Thorson, J. A. i Powell, F. C. (1993). Development and validation of a multidimensional sense of humor scale. *Journal of Clinical Psychology*, 49(1), 13–23.
[https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199301\)49:1%3C13::aid-jclp2270490103%3E3.0.co;2-s](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199301)49:1%3C13::aid-jclp2270490103%3E3.0.co;2-s)
- Tumkaya, S. (2007). Burnout and humor relationship among university lecturers. *Humor*, 20(1), 73-92. <https://doi.org/10.1515/HUMOR.2007.004>
- VandenBos, G. R. i American Psychological Association. (2015). *APA Dictionary of Psychology* (2). APA Books.
- Van den Broeck, A., De Cuyper, N., De Witte, H. i Vansteenkiste, M. (2010). Not all job demands are created equal: Differentiating job hindrances and job challenges in the job demands-resources model. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 19, 735- 759. <https://doi.org/10.1080/13594320903223839>
- Van den Broeck, A., Josje Dikkers, Annet de Lange i Hans de Witte. (2012). This is funny: on the beneficial role of self-enhancing and affiliative humour in job design. *Psicotema*, 24(1), 87–93. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22269369/>
- Wang, C. C., Godecker, A. i Rose, S. L. (2022). Adaptive and maladaptive humor styles are closely associated with burnout and professional fulfillment in members of the

- Society of Gynecologic Oncology. *Gynecologic oncology reports*, 42, 101020.
<https://doi.org/10.1016/j.gore.2022.101020>
- Wang, M.-T. i Degol, J. (2014). Staying Engaged: Knowledge and Research Needs in Student Engagement. *Child Development Perspectives*, 8(3), 137–143.
<https://doi.org/10.1111/cdep.12073>
- Warnars-Kleverlaan, N., Oppenheimer, L. i Sherman, L. (1996). To be or not to be humorous: Does it make a difference?. *Humor*, 9(2), 117-142.
<https://doi.org/10.1515/humr.1996.9.2.117>
- Yamao, Y., Matsumoto, R., Kunieda, T., Shibata, S., Shimotake, A., Kikuchi, T., Satow, T., Mikuni, N., Fukuyama, H., Ikeda, A. i Miyamoto, S. (2015). Neural correlates of mirth and laughter: A direct electrical cortical stimulation study. *Cortex*, 66, 134–140. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2014.11.008>
- Yang, H.-J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan’s technical–vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283–301.
<https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>
- Yang, H.-J. i Farn, C. K. (2005). An investigation the factors affecting MIS student burnout in technical-vocational college. *Computers in Human Behavior*, 21(6), 917–932. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.001>
- Yavuz, G. i Dogan, N. (2014). Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS): A Validity Study. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 2453–2457.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.590>