

# Stilovi humora kod muškaraca i žena i njihov odnos sa subjektivnom dobrobiti

---

**Mustapić, Luka**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2020**

*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:162:691249>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-14**



**Sveučilište u Zadru**  
Universitas Studiorum  
Jadertina | 1396 | 2002 |

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zadar Institutional Repository](#)



Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju

Preddiplomski sveučilišni studij psihologije (jednopedmetni)

The seal of the University of Zadar is a circular emblem. It features a central illustration of a building with a dome and a portico. The text 'SVEUČILIŠTE U ZADRU' is written in a semi-circle at the top, and 'UNIVERSITAS STUDIORUM JADERTINA' is written in a semi-circle at the bottom. The years '1396' and '2002' are also present on the left and right sides of the seal, respectively.

**Luka Mustapić**

**Stilovi humora kod muškaraca i žena i njihov odnos  
sa subjektivnom dobrobiti**

**Završni rad**

Zadar, 2020.

Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju

Preddiplomski sveučilišni studij psihologije (jednopedmetni)

Stilovi humora kod muškaraca i žena i njihov odnos sa subjektivnom dobrobiti

Završni rad

Student/ica:

Luka Mustapić

Mentor/ica:

Doc.dr.sc. Matilda Nikolić Ivanišević

Zadar, 2020.



## Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Luka Mustapić**, ovime izjavljujem da je moj **završni** rad pod naslovom **Stilovi humora kod muškaraca i žena i njihov odnos sa subjektivnom dobrobiti** 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, 29. rujna 2020.

## SADRŽAJ

SAŽETAK.....	1
SUMMARY .....	2
1. UVOD .....	3
1.1. Shvaćanje i definiranje humora .....	3
1.2. Istraživanje humora – pristupi i teorije.....	4
1.3. Razvoj Upitnika stilova humora (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray i Weir, 2003).....	5
1.4. Spolne razlike u korištenju stilova humora .....	7
1.5. Samopoštovanje.....	8
1.6. Odnos samopoštovanja i stilova humora .....	10
1.7. Subjektivna dobrobit.....	10
1.8. Pristupi istraživanjima subjektivne dobrobiti.....	12
1.9. Odnos subjektivne dobrobiti i stilova humora.....	12
2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE .....	14
3. METODA.....	15
3.1. Ispitanici .....	15
3.2. Mjerni instrumenti .....	15
3.3. Postupak.....	17
4. REZULTATI.....	18
5. RASPRAVA.....	22
6. ZAKLJUČAK.....	27
7. LITERATURA.....	28

## SAŽETAK

Kao jedinstvena ljudska karakteristika, smisao za humor predstavlja imanentni i sveprisutni fenomen koji neporecivo prožima i oblikuje naše svakodnevne živote. Kako bi se napravila jasna distinkcija između zdravih i nezdravih oblika humora, Martin i sur. (2003) uvode novinu u proučavanju humora predlažući klasifikaciju prema kojoj postoje četiri stila humora: afilijativni, samopoboljšavajući, agresivni i samoporažavajući. Upravo koncept stilova humora omogućava ispitivanje odnosa adaptivnih i maladaptivnih stilova s određenim elementima mentalnog funkcioniranja. Još jedan aspekt upotrebe humora koji je bio tematiziran u nizu dosadašnjih studija tiče se istraživanja spolnih razlika u korištenju humora, odnosno preferencije pojedinih stilova od strane muškaraca i žena. Cilj je ovog istraživanja bio ispitati razlike u upotrebi humora između muškaraca i žena i provjeriti u kakvom su odnosu stilovi humora s mjerama samopoštovanja i subjektivne dobrobiti, odnosno pozitivnim i negativnim iskustvima te zadovoljstvom životom. U istraživanju provedenom u obliku online upitnika sudjelovalo je 214 ispitanika, pri čemu udio žena iznosi 71%, a muškaraca 29%. Ispitanici su ispunjavali set od četiriju mjernih instrumenata sačinjen od Upitnika stilova humora, Rosenbergove skale samopoštovanja, Skale pozitivnih i negativnih iskustava i Skale zadovoljstva životom. Rezultati pokazuju kako muškarci značajno više upotrebljavaju agresivni stil humora negoli žene, dok razlike u uporabi preostalih triju stilova humora nisu pronađene. Nadalje, utvrđeno je kako je upotreba adaptivnih stilova humora (afilijativnog i samopoboljšavajućeg) praćena višim razinama samopoštovanja i doživljavanjem većeg broja pozitivnih iskustava. Pored toga, pokazalo se kako je korištenje samopoboljšavajućeg stila humora praćeno i značajno većim zadovoljstvom životom. U pogledu maladaptivnih stilova humora, pokazalo se kako je samoporažavajući stil povezan s nižim razinama samopoštovanja, učestalijim doživljavanjem negativnih iskustava, kao i nižim razinama zadovoljstva životom.

**Ključne riječi:** stilovi humora, samopoštovanje, zadovoljstvo životom, pozitivna i negativna iskustva

## **SUMMARY**

As a unique human characteristic, a sense of humor represents immanent and ubiquitous phenomenon that undeniably permeates and shapes our daily lives. In order to make a clear distinction between healthy and unhealthy forms of humor, Martin et al. (2003) introduce a novelty in the study of humor by proposing a classification which includes styles of humor: affiliative, self-enhancing, aggressive, and self-defeating. This concept of humor styles enables examining the relationship between adaptive and maladaptive styles with certain elements of mental functioning. Another aspect of humor that has been the subject of previous researches concerns the study of sex differences in the use of humor, ie the preference of certain styles by men and women. The aim of this study was to examine the differences in the use of humor between men and women and to examine the relationship between humor styles and measures of self-esteem and subjective well-being: positive and negative experiences and life satisfaction. The study, conducted in the form of an online questionnaire, involved 214 respondents, with the proportion of women being 71% and men 29%. Respondents completed a set of four measuring instruments made up of Humor Styles Questionnaire, Rosenberg Self-Esteem Scale, Positive and Negative Experiences Scale, and Life Satisfaction Scale. The results show that men use an aggressive style of humor significantly more than women, while differences in the use of the remaining three humor styles were not found. Furthermore, it was found that the use of adaptive humor styles (affiliative and self-enhancing) is accompanied by higher levels of self-esteem and experiencing a greater number of positive experiences. In addition, results suggest that the use of self-enhancing style of humor was accompanied by significantly higher life satisfaction. In terms of maladaptive styles of humor, self-defeating style has been shown to be associated with lower levels of self-esteem, greater number of negative experiences, as well as lower levels of life satisfaction.

**Keywords:** humor styles, self-esteem, life satisfaction, positive and negative experiences

*Prvi preduvjet svakog naprednog bića je smisao za humor.*

*Richard Bach*

## **1. UVOD**

### *1.1. Shvaćanje i definiranje humora*

Humor i smijanje univerzalni su aspekti ljudskog iskustva koje pronalazimo kod svih pojedinaca koji nastanjuju naš planet, neovisno kojoj kulturi, rasi ili etnicitetu pripadali. Te su odlike esencijalni elementi čovjekovog postojanja i njihova se važnost ogleda u različitim aspektima svakodnevnog funkcioniranja. Tako, primjerice, prilikom navođenja poželjnih karakteristika potencijalnog partnera, ljudi redovito smisao za humor pozicioniraju vrlo visoko na svojoj ljestvici preferencija, s tim da je ova tendencija izraženija kod žena negoli kod muškaraca (Regan i Berscheid, 1997). Nadalje, utvrđeno je kako je pragmatičnost humora u kontekstu radnog mjesta povezana s povećanim radnim učinkom, zadovoljstvom, kohezijom radnih grupa i zdravljem, kao i smanjenjem izgaranja, stresa i napuštanja posla (Mesmer-Magnus, Glew i Viswesvaran, 2012). Pored navedenog, donedavno najstariji muškarac na svijetu, 112-godišnji Japanac Chitetsu Watanabe, svoju je tajnu dugovječnosti i vitalnosti pripisivao upravo smijanju. Anegdotalno, no ipak je konstatacija ovog vremenog Japanca na tragu današnjih empirijskih nalaza kojima raspolažemo i o čijem će detaljnijem pregledu više biti rečeno kasnije.

Zagledavajući u etimologiju same riječi *humor*, dolazimo do istoimenog latinskog izraza koji se odnosio na tekućine i tjelesne sokove, pri čemu se originalna upotreba ovog termina pripisuje antičkim liječnicima Galenu i Hipokratu. Upravo na tom tragu, u današnjoj se medicinskoj terminologiji ovaj izraz koristi za različite tekućine u tijelu, poput vodenaste tvari koja ispunjava prostor između rožnice i leće. U okviru psihičkih manifestacija, humor je prvotno označavao generalno raspoloženje, ali kasnije dobiva negativnu konotaciju pa se tijekom duljeg razdoblja koristio kao sredstvo etiketiranja pojedinaca koji odstupaju od propisanih normi, onih koji su smatrani čudacima, osobenjancima ili ekscentricima. Ipak, s vremenom dolazi do modifikacije značenja ovog termina te se ono počelo upotrebljavati za opis vedrog i ugodnog raspoloženja, što korespondira s današnjim shvaćanjem i percipiranjem. Vraćajući se u antička vremena, može se zaključiti kako je humor već tisućama godina inkorporiran u bihevioralni repertoar čovjeka. Tako se u starogrčkim tekstovima pronalaze



zapisi o profesionalnim komedijašima i šaljivim knjigama, a jedna od najranijih povijesnih osoba uz koju se veže ovaj fenomen je Demokrit, još znan kao i nasmijani filozof (Bremmer, 1997; prema Polimeni i Reiss, 2006). Humor je inherentan prirodi ljudskog bića i neodvojiv je od njega te prema trenutačnim spoznajama ne postoji kultura kojoj je on nepoznat. Čak i australski Aboridžini, koji su živjeli u potpunoj izolaciji 35 000 godina, pokazuju sposobnosti njegova korištenja, što bi u okvirima evolucijske psihologije impliciralo da je humor, ako je determiniran genetskim faktorima, najmanje 35 000 godina prisutan kod vrste *Homo sapiens* (Polimeni i Reiss, 2006).

## 1.2. Istraživanje humora – pristupi i teorije

Povijest teorijskog izučavanja humora odlikuje se postojanjem mnogobrojnih modela i koncepata koji su se pokušali uhvatiti u koštac s fundamentalnim pitanjima povezanim s istim. Može se reći kako geneza izučavanja spomenute pojave seže u daleku prošlost ljudske civilizacije, sve od razdoblja antike. Upravo se na tom tragu pretpostavlja kako je Platon bio prvi koji je počeo s ozbiljnom analizom navedenog, iako se primarno usredotočio na diskutiranje o efektima smijanja negoli humora *per se* (Polimeni i Reiss, 2006). Čini se kako je i njegov učenik Aristotel spekulirao o socijalnim implikacijama smijanja, ali se ujedno pretpostavlja kako je jedan od njegovih izgubljenih rukopisa bio upravo usredotočen na humor. Budući da je, kako je spomenuto ranije, u pokušajima tumačenja humora tijekom povijesti mnoštvo svakojakih teorija ugledalo svjetlo dana, većina se njih može svrstati u nekoliko generalnih kategorija. Prema klasifikaciji koju je predložio Monro (1988), razlikujemo 3 skupine teorija humora: *teorije superiornosti*, *teorije olakšanja* i *teorije nekongruentnosti*.

Osnovna premisa *teorija superiornosti*, jednih od najstarijih postojećih, najbolje se reflektira u citatu Thomasa Hobbesa koji kaže sljedeće: „*Strastveno smijanje nije ništa drugo negoli iznenadna slava koja proizlazi iz naglog poimanja određene uzvišenosti u nama uspoređujući se s nemoći drugih ili s nekadašnjom vlastitom nemoći*“ (Raphael, 1991, str. 10). Dakle, ova teorija sagledava humor kao alat kojim se ostvaruje vlastita želja za postizanjem superiornosti nad nekim drugim. Gruner (1978) kaže kako superiorni humor pomaže u izbjegavanju agresivnog ponašanja, dok mu Feinberg (1978) oponira tvrdeći kako to i jest jedna vrsta agresije, ali upakirana u nenasilnu i socijalno prihvatljivu formu (Lynch, 2006).

*Teorije olakšanja* pokušavaju opisati humor u skladu s modelom rasterećenja napetosti, pri čemu svoj interes prvenstveno stavljaju na strukture i psihološke procese koji dovode do njega. U ovu skupinu ubrajamo i tumačenja proizašla iz habitusa Sigmunda Freuda u okviru njegove psihoanalitičke teorije. Prema postulatima potonjeg pristupa, humor se javlja u stresnim i averzivnim situacijama u kojima inače doživljavamo neugodne emocije poput straha, tuge, gnjeva ili srama. Humor u danom trenutku omogućuje percipiranje zabavnih i nekongruentnih aspekata situacije što posljedično mijenja pojedinčevu perspektivu i blokira doživljavanje neugodnih čuvstava. U tom procesu ego, posredstvom superega, generira humor ne dopuštajući traumatizaciju eksternalnim čimbenicima, već iste doživljava kao prigodu za postizanje užitka (Freud, 1928). Stoga, zadovoljstvo humorom proizlazi iz oslobođene energije koja bi inače bila povezana s bolnim doživljajima, a koja tada postaje redundantna (Martin, 2007). Zaključno, Freud smatra humor „*rijetkim i dragocjenim darom*“ (Freud, 1928, str. 6) te drži kako je to „*najuzvišeniji od svih obrambenih mehanizama*“.

*Teorije nekongruentnosti* sugeriraju kako fundamenti humora počivaju u intelektualnoj aktivnosti i težište stavljaju na njegove kognitivne elemente, iako ne isključuju potpuno motivaciju za superiornošću i olakšanjem. S obzirom na to da čovjek po svojoj prirodi teži psihološkoj želji za dosljednosti unutarnjih okvira i vanjskog svijeta, humor se prvenstveno javlja kao reakcija proizašla iz nesklada, odnosno diskrepancije opaženog događaja i očekivane norme. Upravo je zato, u okvirima ovog stajališta, humor kognitivno utemeljen jer ovisi o pojedinčevoj sposobnosti percipiranja događaja, ljudi ili simbola (Lynch, 2006).

### *1.3. Razvoj Upitnika stilova humora (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray i Weir, 2003)*

Početak empirijskog i sustavnog izučavanja humora čekao se dugo. Iako se posljednjih godina zamjećuju pozitivni trendovi, ovo se područje još uvijek ne proučava dovoljno u okviru znanstveno-psihološkog diskursa uslijed možebitne percepcije navedene teme kao drugorazredne. Određeni autori poput Roda A. Martina tvrde kako „*neki istraživači smatraju humor odveć neozbiljnim i nevažnim predmetom ozbiljnog akademskog izučavanja*“ (Martin, 2007, str. 27), stoga bi se moglo zaključiti kako je istraživačka težnja za respektabilnosti, koja se prema prevladavajućem stavu ne može ostvariti proučavajući humor, zasigurno jedan od razloga njegova marginaliziranja. Sagledavajući empirijsku povijest istraživanja ove tematike čiji početci sežu do 70-ih godina 20. stoljeća, primjetno je kako su konstruirani različiti upitnici

za ispitivanje njegovog odnosa s određenim aspektima mentalnog funkcioniranja, pri čemu je u većini slučajeva postojala pretpostavka kako je humor inherentno blagotvoran za zdravlje i dobrobit pojedinca. Jedan je od pionira u tom pogledu bio norveški istraživač Sven Svebak koji je konstruirao *Mjeru zamjećivanja i uživanja u humoru (Sense of Humor Questionnaire)*, a koja je mjerila 3 dimenzije: osjetljivost na meta-poruke, osobno povezivanje i emocionalnu permisivnost (Svebak, 1974). Kasnije su razvijeni i drugi instrumenti kao što su *Skala za procjenu humora kao strategije nošenja sa stresom (The Coping Humor Scale)*, Martin i Lefcourt, 1983) namijenjena ispitivanju njegova korištenja u stresnim situacijama, zatim *Višedimenzionalna skala smisla za humor (Multidimensional Sense of Humor Scale)*, Thorson i Powell, 1993), *Skala za procjenu orijentacije humora (The Humor Orientation Scale)*, Steven i Melanie Booth-Butterfield, 1991) te ini. Ipak, pokazalo se kako su rezultati tih ranih studija humora u nemalom broju slučajeva bili nekonzistentni i tek slabo povezani s mjerama mentalnog zdravlja, što dovodi do potrebe za osmišljavanjem novog empirijskog pristupa.

Vodeći se upravo time, Rod A. Martin, jedan od najeminentnijih suvremenih autora na području psihologije humora, zajedno sa svojim suradnicima 2003. razvija *Upitnik stilova humora (Humor Styles Questionnaire)*, Martin i sur., 2003), mjeru koja je konstruirana s ciljem razlikovanja pozitivnih i negativnih stilova humora. Fokus je ove mjere na funkcijama zbog kojih ljudi upotrebljavaju humor u svakodnevnom životu, posebice u domenama socijalnih interakcija i nošenja sa stresom (Martin, 2007). Stoga je, temeljeći svoju klasifikaciju na pregledu dotadašnje empirijske i teorijske literature, postavio hipotezu o postojanju četiriju dimenzija, od čega se prve dvije smatraju zdravim i adaptivnim stilovima humora (*afilijativni i samopoboljšavajući*), dok se druge dvije odnose na one koji su maladaptivni i nezdravi (*agresivni i samoporažavajući*).

#### *Afilijativni humor*

Pojedinci koji postižu visoke rezultate na ovoj dimenziji imaju tendenciju pričanja smiješnih stvari i zbijanja šala s ciljem poboljšavanja međuljudskih veza i odnosa te smirivanja interpersonalnih tenzija (Lefcourt, 2001; prema Martin i sur., 2003). Također, takvi se pojedinci često šale na vlastiti račun pričajući različite smiješne stvari o sebi i ne uzimaju se previše ozbiljnima. U svojoj je srži ovaj stil dobronamjeran i služi afirmaciji sebe i drugih te se vjeruje kako poboljšava interpersonalnu privlačnost i kohezivnost (Martin i sur., 2003).

### *Samopoboljšavajući humor*

Ova dimenzija uključuje humorističan pogled na svijet s tendencijama učestalog zabavljanja životnim nepodudarnostima i održavanjem humora čak i uvjetima stresa i različitih nedaća (Kuiper, Martin i Olinger, 1993; prema Martin i sur., 2003). Ovaj se stil humora najviše vezuje uz nošenje sa stresom i uspostavljanje emocionalnog balansa, što korespondira s prije opisanim Freudovim gledištem. Razlika u odnosu na afilijativni stil je veća usmjerenost na vlastito psihičko stanje, negoli na interpersonalne odnose.

### *Agresivni humor*

Agresivni se humor odnosi na upotrebu humora s ciljem kritiziranja i manipuliranja drugom osobom služeći se sarkazmom, ismijavanjem, zadirkivanjem i podcjenjivanjem (Martin, 2007). Općenito rečeno, osobe sklone ovakvom stilu humora ne mare za posljedice koje njegova upotreba ostavlja na druge, što je često praćeno kompulzivnim ispoljavanjem u kojoj osoba teško odolijeva izricanju smiješnih stvari koje će vjerojatno naštetiti drugima i povrijediti ih.

### *Samoporažavajući humor*

Samoporažavajući je humor stil humora koji se ogledava u pokušajima zabavljanja drugih ljudi ponižavajući samog sebe, pri čemu osoba zbija šale na vlastiti način radi postizanja socijalnog odobravanja te dopušta drugima vlastito ismijavanje (Martin, 2007). Pored ovoga, spomenuti se stil može smatrati svojevrsnim obrambenim negiranjem čiji je cilj skrivanje negativnih emocija ili izbjegavanje rješavanja problema na konstruktivan način (Martin i sur., 2003).

#### *1.4. Spolne razlike u korištenju stilova humora*

Nalazi brojnih istraživanja ukazuju kako spol igra važnu ulogu u korištenju pojedinih stilova humora. Martin i sur. (2003) izvještavaju o rezultatu prema kojem muškarci postižu veće vrijednosti na sve četiri dimenzije negoli žene, pri čemu navode važnu napomenu kako su razlike za afilijativni i samopoboljšavajući humor vrlo male te njihovu statističku značajnost pripisuju isključivo velikom uzorku (N=1195). Ipak, nalaz koji je višestruko empirijski repliciran je taj da su muškarci skloniji upotrebi nezdravih stilova humora, napose agresivnog,

pri čemu su ovakvi rezultati opisani i u ranijim istraživanjima koja su se provodila u samim počecima empirijskih provjera ovog konstrukta. Tako se, primjerice, navodilo da su muškarci skloniji korištenju humora koji sadržava elemente agresivnosti i seksualnosti, dok žene više uživaju u netendencioznom humoru (Groch, 1974; Terry i Ertel, 1974; Wilson, 1975; prema Martin, 2007). U nemalom broju recentnih studija istraživači izvještavaju o postojanju spolnih razlika: Salavera, Usan i Jarie (2018) na španjolskom uzorku utvrđuju učestalije korištenje svih četiriju stilova humora kod muškaraca u odnosu na žene; Kazarian i Martin (2004) izvještavaju o većim vrijednostima agresivnog i samoporažavajućeg humora kod muškaraca na uzorku libanonskih studenata; Saroglou i Scariot (2002) sugeriraju postojanje spolnih razlika u korištenju humora i apostrofiraju značajno manje vrijednosti afilijativnog, agresivnog i samoporažavajućeg stila kod žena negoli kod muškaraca; Chen i Martin (2007) također repliciraju nalaze istraživanja Martina i sur. (2003) na uzorku kanadskih studenata.

Ipak, neka istraživanja nisu pronašla spolne razlike. Primjerice, Chen i Martin (2007) ne utvrđuju spolne razlike u stilovima humora na uzorku kineskih studenata, što se pokušalo objasniti kulturalnim razlikama. Također, Kerla (2012, prema Lučić, 2018) izvještava o nepostojanju razlika između sarajevskih adolescenata i adolescentica u stilovima humora koje koriste.

S obzirom da je primarna intencija ovoga rada, pored istraživanja spolnih razlika u upotrebi humora, ispitati i objasniti odnos prije opisanih stilova humora sa samopoštovanjem i subjektivnom dobrobiti, u narednim će odlomcima dva potonja konstrukta biti pobliže opisana u terminima njihovih teorijskih tumačenja i prije provedenih istraživanja.

### *1.5. Samopoštovanje*

Jedan od konstrukata naširoko primjenjivanih u različitim domenama kako znanstvene tako i popularne literature je samopoštovanje koje različiti autori različito definiraju, stoga se ne može reći kako postoji jedna prevladavajuća, unisona definicija, već cijeli niz. Jedna je od najcitiranijih, a ujedno i najstarijih, ona koju je skovao Morris Rosenberg još davne 1965. prema kojoj se ovaj konstrukt jednostavno definira kao pozitivan ili negativan stav prema sebi. Neke od kasnijih definicija opisuju samopoštovanje kao čovjekov osjećaj ukupne vrijednosti i sposobnosti, pri čemu se to može smatrati svojevrsnom mjerom koliko osoba odobrava, cijeni, nagrađuje ili voli sebe (Blascovich i Tomaka, 1991). Iako se samopoštovanje ponekad stavlja

u odnos jednakosti sa samopoimanjem zbog njihovih donekle prožimajućih značajki, takva konstelacija nije prihvatljiva zbog različitih funkcija koje spomenuti imaju. Dok se prvo odnosi, kako je već utvrđeno, na evaluativni aspekt sebe, drugo predstavlja hijerarhijski nadređenu kognitivnu shemu unutar koje se organizira mnogo informacija o sebi. Upravo na tom tragu, samopoštovanje se može smatrati ključnim aspektom samopoimanja (Tucak, Lacković-Grgin, Penezić i Nekić, 2007). Inicijalno se samopoštovanje istraživalo kao globalna, neraščlanjiva cjelina kojom se mjerilo vlastito zadovoljstvo sobom, što je konceptualno bilo inkorporirano u rane mjerne instrumente za mjerenje istog (Jelić, 2012). Ovakav pristup u narednom periodu biva djelomično napušten i na važnosti dobiva pristup koji razlaže samopoštovanje na specifične komponente. Kasnije je napravljena jasna distinkcija između globalnog samopoštovanja, koje je relevantno za psihološku dobrobit, i njegovih specifičnih domena koje se prvenstveno odnose na pojedinčevo ponašanje u određenim područjima (Rosenberg, Schooler, Schoenbach i Rosenberg, 1995). Ovakav se dvojadi koncept trenutno može smatrati prevladavajućim u pogledu istraživanja ovog fenomena.

Pionirom istraživanja i sustavnog izučavanja spomenute pojave može se smatrati William James koji koncem 19. stoljeća uvodi ovaj koncept na velika vrata. On diskutira o dvama neraskidivim elementima koji determiniraju samopoštovanje prikazujući ih matematičkim modelom u obliku formule:  $SAMOPŌŠTOVANJE = \frac{POSTIGNUĆE}{OČEKIVANJE}$ . Kasnije su i mnogi drugi teoretičari ponudili vlastita viđenja u pokušajima objašnjavanja navedenog fenomena, poput Adlera (1927), Horneyja (1937), Whitea (1959) i Stanleyja Coopersmitha, jednog od najistaknutijih autora u ovom području. U novije vrijeme, jedna od dominantnijih teorija je *Sociometrijska teorija* (Leary, Tambor, Terdal i Downs, 1995) prema kojoj je samopoštovanje mjera koja odražava stupanj u kojem osoba percipira kako je evaluirana i društveno prihvaćena od strane drugih ljudi. Unutar ovog modela samopoštovanje se vidi kao mjerilo kvalitete odnosa s drugima, što implicira da njegovo smanjenje ukazuje na slabu ili sniženu prihvaćenost od strane socijalne okoline (Zubić i Burušić, 2009). Sukladno tome, kada ljudi primjenjuju ponašanja za koja se čini da žele zaštititi ili povećati njihovo samopoštovanje, obično je cilj zaštititi i poboljšati njihovu relacijsku vrijednost i na taj način povećati vjerojatnost interpersonalnog prihvaćanja (Leary, 2012).

### *1.6. Odnos samopoštovanja i stilova humora*

Pregledom postojeće literature može se primijetiti kako se izvjesni broj dosadašnjih istraživanja bavio ispitivanjem odnosa samopoštovanja i upotrebe pojedinih stilova humora, pri čemu se ne može reći kako su rezultati, u tom pogledu, za sve stilove humora konzistentni. Ipak, ono što je utvrđeno nizom istraživanja je nalaz prema kojem je upotreba adaptivnih stilova humora značajno povezana s većim razinama samopoštovanja (Hirandani i Yue, 2014; Kuiper, Grimshaw, Leile i Kirsh, 2004; Liu, 2012; Martin i sur., 2003; Ozyesil, 2012; Vaughn, Zeigler-Hill i Arnau, 2014). U pogledu odnosa samopoštovanja i maladaptivnih stilova humora, nalazi su dvojaki. Tako, primjerice, Liu (2012) ne pronalazi povezanost upotrebe maladaptivnih stilova s razinama samopoštovanja, dok nalazi autorice Ozyesil (2012) sugeriraju kako je upotreba ovih stilova humora u negativnom odnosu s razinama samopoštovanja. Pored ovoga, Yue i sur. (2014), ispitujući medijske vrijednosti stilova humora prema određenim elementima psihološke dobrobiti, navode kako adaptivni stilovi humora značajno predviđaju vrijednosti samopoštovanja, dok prediktivna vrijednost za maladaptivne stilove nije pronađena. Jedno od mogućih objašnjenja povezanosti između razina samopoštovanja i stilova humora uvelike je povezan s prihvaćanjem standarda samoevaluacije. Povećanje potvrđivanja pozitivnih samoevaluativnih standarda povećava upotrebu afilijativnog humora, što posljedično dovodi do veće razine društvenog samopoštovanja. S druge strane, veća potvrda negativnih standarda samovrednovanja dovodi do češće upotrebe samoporažavajućeg humora i rezultira nižim razinama društvenog samopoštovanja (Martin i sur., 2003).

### *1.7. Subjektivna dobrobit*

Subjektivna dobrobit višedimenzionalni je konstrukt koji tijekom posljednjih godina zadobiva profilaciju istraživačkog područja od iznimno visokog interesa. Zanimanje je za ovo područje pozitivne psihologije, između ostalog, proizašlo iz svojevrsne reakcije protiv pretjerane usmjerenosti na psihopatologiju i negativna stanja koja je znanstvenim diskursom prevladavala desetljećima. Na to ukazuje i podatak prema kojem su psihologijska istraživanja koja se bave negativnim stanjima u literaturi prisutnija gotovo 17 puta više nego ona koja istražuju pozitivna stanja (Tadić, 2008, prema Diener, Suh, Lucas i Smith, 1999). Prema definiciji koju daju Diener, Lucas i Oishi (2002), subjektivna se dobrobit odnosi na kognitivno

i afektivno vrednovanje vlastitog života u cjelini, uključujući emocionalne reakcije na životne događaje te kognitivno prosuđivanje vlastitog zadovoljstva i ispunjenosti. S obzirom na to da je ovaj konstrukt vrlo širok i višeslojan, on kao takav uključuje iskustvo ugodnih emocija, niske razine negativnih raspoloženja i visoko zadovoljstvo životom. Često se kao istoznačnice subjektivne dobrobiti koriste pojmovi sreća, zadovoljstvo životom, kvaliteta života i dr. O važnosti istraživanja ove tematike treba prosuđivati primarno kroz prizmu njezinih dalekosežnih implikacija koje ostavlja na psihofizičko zdravlje. Primjerice, Davidson, Mostofsky i Whang (2010) utvrđuju kako su ljudi bez pozitivnih osjećaja izloženi većem riziku od srčanih bolesti od onih s nekim pozitivnim osjećajima koji su zauzvrat imali višu razinu srčanih bolesti od onih s umjerenom razinom pozitivnih osjećaja. Chida i Steptoe (2008) iznose podatke proizašle iz longitudinalnih studija prema kojima je sreća zaštitni faktor koji smanjuje rizik od smrtnosti i kod zdrave i kod bolesne populacije, čak i kad su bili kontrolirani početni zdravstveni i drugi čimbenici, poput konzumacije alkohola, pušenja, socioekonomskog statusa i dr. Prema autorima, ne samo da negativne emocije predviđaju smrtnost, već i pozitivne emocije predviđaju dugovječnost. Fiziološki razlozi koji leže u podlozi ovakvih pojava uključuju nepovoljne posljedice na kardiovaskularni i imunosni sustav prouzrokovane negativnošću i tugom, ali i činjenicom da stres dovodi do rapidnog starenja organizma.

Kako je djelomično apostrofirano u prethodnom odlomku, subjektivna se dobrobit sastoji od dviju komponenti: kognitivne i afektivne. Prva se od spomenutih temelji na kognitivnom vrednovanju putem kojeg osoba procjenjuje globalno zadovoljstvo vlastitim životom, odnosno evaluira svoj život u cjelini u odnosu na samonametnute ideale (Diener, 1985). Ocjene zadovoljstva životom ovisne su o usporedbi nečijih okolnosti s onim što se smatra prikladnim standardom. U tom pogledu, prosudba o zadovoljstvu postojećim stanjem zasniva se na usporedbi koju svaki pojedinac postavlja za sebe, odnosno nečemu što je internalno utemeljeno, a ne nametnuto izvana. S druge strane, afektivna se komponenta odnosi na procjenu učestalosti različitih emocija i raspoloženja te se često izražava kao omjer pozitivnih i negativnih afekata (Watson, Clark i Tellegen, 1988; prema Tilinger, 2018). Pozitivni afekti odražavaju stupanj u kojem se osoba osjeća entuzijastično i aktivno, pri čemu njihove visoke vrijednosti sugeriraju postojanje energičnosti, koncentracije i punog angažmana, dok je smanjenje praćeno tugom i letargijom. Negativni afekti, s druge strane, podrazumijevaju cijeli niz averzivnih stanja poput ljutnje, prijezira, gađenja, straha, krivnje, dok je njihova manja učestalost karakterizirana stanjem smirenosti i spokoja (Watson, 1988).



### 1.8. Pristupi istraživanjima subjektivne dobrobiti

U pogledu istraživanja subjektivne dobrobiti i njezinih proizlazećih implikacija, može se reći kako postoje dva konceptualna polazišta: hedonistički i samorealizacijski (eudemonijski).

*Hedonistički pristup* naglašava kako se dobrobit sastoji od subjektivne sreće i podrazumijeva iskustva zadovoljstva nasuprot nezadovoljstvu, uključujući sve prosudbe o dobrim i lošim aspektima života. Sukladno tome, sreća nije svediva isključivo na fizički hedonizam, već može biti derivirana iz ostvarivanja ciljeva ili vrednovanih ishoda u različitim domenama (Ryan i Deci, 2001). Drugim riječima, u okviru se ovog pristupa subjektivna dobrobit sagledava kao omjer ugodnih i neugodnih iskustava, odnosno količine užitka nasuprot količini boli, pri čemu se kao ultimativni cilj postavlja maksimaliziranje sreće i svođenje neugode na najmanju moguću mjeru.

*Samorealizacijski (eudemonijski) pristup* počiva na presumpciji da želje, definirane kao ishodi kojima pojedinac teži, nisu nužno siguran put prema dobrobiti, iako mogu biti ugodne (Tadić, 2008). Još je i ranije Fromm (1981) apostrofirao kako optimalna dobrobit (*vivere bene*) zahtijeva jasnu distinkciju između, s jedne strane, onih želja koje su subjektivne prirode i čije zadovoljenje vodi do trenutnog zadovoljstva i, s druge strane, potreba koje su prirodno ukorijenjene i čija realizacija pogoduje ljudskom rastu kreirajući stanje blagostanja. Dakle, postoji jasna separacija između čisto subjektivnih i objektivno valjanih potreba; prve se mogu smatrati destruktivnima za čovjekov rast, dok su druge u skladu s čovjekovom prirodom. U tom pogledu, prema načelima samorealizacijske teorije, nije svako zadovoljstvo koje osjećamo nakon ostvarivanja određenih želja nužno korisno niti promiče dobrobiti, stoga se subjektivna sreća ne može izjednačiti s dobrobiti (Ryan i Deci, 2001). Nadalje, Ryff i Singer (1998), vodeći se načelima ovog pristupa, identificiraju 6 aspekata koji teoretski i operacionalno definiraju dobrobit: autonomija, osobni razvoj, samoprihvatanje, smisao života, kompetencija i pozitivni odnosi. Autori iznose dokaze prema kojima življenje u skladu s eudemonijskim načelima, koja su ujedno inkorporirana u njihov model dobrobiti, može utjecati na specifične fiziološke procese koji se odnose na imunološko funkcioniranje i promicanje zdravlja (Ryan i Deci, 2001).

### 1.9. Odnos subjektivne dobrobiti i stilova humora

Potencijalno jedan od najintragantnijih aspekata u fenomenologiji humora, koji je ujedno i jedan od najčešćih pitanja kojima se istraživači bave u pogledu njegova istraživanja, tiče se

njegovog odnosa sa čovjekovom srećom, odnosno subjektivnom dobrobiti u cjelini. Nerijetko se i u svakodnevnom diskursu mogu čuti određene polemike o tome jesu li humoristične osobe, oni koji svojom karizmom, vedrinom i osobnošću zabavljaju ljude, sretniji negoli drugi ili je to pak indikator koji sugerira postojanje unutarnjih problema, pri čemu se humor koristi kako bi se isti potisnuli. Smisao za humor, u tom pogledu, može biti shvaćen kao mač s dvije oštrice. Međutim, neki autori ne samo da ne smatraju humor odrazom određenih slabosti ili problema, već ga apostrofiraju kao iznimnu snagu ljudskog karaktera. Na tom tragu, Peterson i Seligman (2004) razvijaju model kojim su identificirali 24 snage ljudskog karaktera koje su grupirane u šest širih skupina ili vrlina: humanost, pravednost, znanje i mudrost, umjerenost, hrabrost i transcendentnost. Oni navode kako su više razine snaga karaktera povezane s višim razinama zadovoljstva životom pa je tako i za smisao za humor, koji je unutar ovoga modela jedan od 24 snage karaktera, eksplicitno utvrđeno kako je pozitivno povezan s većim zadovoljstvom životom, kao i drugim indikatorima dobrobiti (Peterson, Ruch, Beermann, Park i Seligman, 2007; Ruch i sur., 2010). Sukladno tome, može se reći kako dobar smisao za humor može pružiti temelj za pozitivniji pogled na svijet i veću osobnu snagu, omogućavajući povezivanje s vlastitom dobrobiti (Cann i Collete, 2014).

Nadalje, uzimajući u obzir Martinovu podjelu humora na konkretne dimenzije, učinjena je jasna distinkcija u pogledu povezanosti zdravih, odnosno nezdravih stilova humora sa subjektivnom dobrobiti. U tom pogledu, može se reći kako rezultati istraživanja konzistentno pokazuju kako je subjektivna dobrobit pozitivno povezana s adaptivnim stilovima i negativno povezana s maladaptivnim stilovima humora (Cann, Stilwell i Taku, 2010; Dyck i Holtzman, 2013; Ford, McCreight i Richardson, 2014; Liu, 2012; Martin, 2003; Yue, 2014). Nadalje, utvrđeno je kako afilijativni humor povećava interpersonalnu intimu i mrežu društvene podrške (Martin i sur., 2003) te kako samopoboljšavajući humor doprinosi uspostavljanju pozitivnog način razmišljanja za sreću, nadu i optimizam (Yue, Hao i Goldman, 2010). Pored navedenog, Ruch i Heintz (2013) utvrđuju kako afilijativni, samopoboljšavajući i samoporažavajući stilovi imaju jedinstven doprinos psihološkoj dobrobiti više negoli učinci osobina ličnosti ili drugih konstrukcija povezanih s emocijama. U kontekstu maladaptivnih stilova, utvrđeno je kako je agresivni humor povezan s većim neuroticizmom, hostilnošću, anksioznošću i nezadovoljstvom u vezi, kao i negativnim prosudbama o samokompetentnosti i manjim razinama savjesnosti (Kuiper, Grimshaw, Leite i Kirsh, 2004; Martin, 2003).

## 2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE

### CILJ:

Opći je cilj ovoga istraživanja ispitati razlike u korištenju stilova humora između muškaraca i žena te njihov odnos sa samopoštovanjem i mjerama subjektivne dobrobiti (zadovoljstvom životom te pozitivnim i negativnim iskustvima).

### ISTRAŽIVAČKI PROBLEMI:

- 1.) Ispitati razlike između muškaraca i žena u korištenju stilova humora.
- 2.) Ispitati povezanost stilova humora sa samopoštovanjem.
- 3.) Ispitati povezanost stilova humora s mjerama subjektivne dobrobiti, odnosno zadovoljstvom životom te pozitivnim i negativnim iskustvima.

### ISTRAŽIVAČKE HIPOTEZE:

- 1.) Pretpostavlja se postojanje razlike u korištenju stilova humora između muškaraca i žena, pri čemu se očekuje da će muškarci više koristiti agresivni stil humora negoli žene, dok se na ostalim dimenzijama razlike ne očekuju.
- 2.) Očekuje se pozitivna povezanost samopoštovanja s adaptivnim stilovima (afilijativnim i samopoboljšavajućim) te negativna povezanost s maladaptivnim stilovima humora (agresivnim i samoporažavajućim).
- 3.) Očekuje se:
  - a. Pozitivna povezanost adaptivnih stilova humora sa zadovoljstvom životom i pozitivnim iskustvima.
  - b. Negativna povezanost maladaptivnih stilova humora sa zadovoljstvom životom i pozitivna povezanost s negativnim iskustvima.

### 3. METODA

#### 3.1. Ispitanici

Prikupljanje ispitanika za potrebe ovog istraživanja odvijalo se preko različitih komunikacijskih kanala, poput Facebooka i elektroničke pošte, preko kojih je ispitanicima dostavljena poveznica s upitnikom, oslanjajući se pritom primarno na metodu snježne grude. U konačnici, istraživanjem je bio obuhvaćen prigodni uzorak od 214 ispitanika dobnog raspona od 18 do 56 godina ( $M=23,36$ ,  $SD=5,16$ ), pri čemu udio žena iznosi 71% ( $N=152$ ), dok muškarci čine 29% uzorka ( $N=62$ ). U pogledu dobne strukture po spolovima, prosječna se dob ženskih i muških ispitanika statistički ne razlikuje ( $t= -0,57$ ,  $df = 212$ ,  $p>,05$ ); kod žena ona iznosi 23,23 godine ( $SD=4,86$ ), dok je kod muškaraca 23,68 ( $SD=5,88$ ).

#### 3.2. Mjerni instrumenti

Na početku ispunjavanja upitnika ispitanici su izvijestili o sociodemografskim obilježjima, konkretno o spolu i dobi. Odabir isključivo ovih dvaju pokazatelja proizlazi iz dosadašnjih spoznaja u pogledu istraživanja humora koji pokazuju kako druge sociodemografske varijable nisu u značajnoj relaciji sa stilovima humora (Martin i sur., 2003). Nakon davanja inicijalnih podataka ispitanici su prešli na ispunjavanje četiriju mjernih instrumenata.

Prvi je od njih bio *Upitnik stilova humora (Humor Styles Questionnaire – HSQ; Martin i sur., 2003; Lučić, 2018)* koji sadrži 32 čestice vezane za doživljavanje i izražavanje humora u svakodnevnom životu, a sastoji se od četiri subskale koje predstavljaju četiri stila humora: afilijativni (*Uživam nasmijavati druge ljude*), samopoboljšavajući (*Ako se osjećam tužno, obično se mogu razveseliti humorom*), agresivni (*Ako mi se netko ne sviđa, često koristim humor ili zadirkivanje kako bih ga omalovažio/la*) i samoporažavajući (*Dopuštam ljudima da se šale na moj račun više nego što bih trebao/la*). Ispitanici procjenjuju učestalost vlastitog ponašanja koristeći skalu s numeričkim vrijednostima od 1 (*uopće se ne slažem*) do 7 (*potpuno se slažem*). Ukupni se rezultat za svaku pojedinačnu subskalu dobiva jednostavnom linearnom kombinacijom (nakon rekodiranja čestica koje se obrnuto boduju) rezultata na česticama koje čine pojedinu subskalu. Teoretski, raspon rezultata kreće se od 8 do 56, pri čemu viši rezultat na pojedinoj subskali predstavlja veću zastupljenost korištenja tog stila humora. Martin i sur. (2003) izvještavaju o zadovoljavajućim psihometrijskim karakteristikama navodeći kako svaka

od četiriju subskala pokazuje primjerenu unutarnju konzistenciju s vrijednostima Cronbach alfa koeficijenata u rasponu 0,77 – 0,81. Također, napominju kako su interkorelacije između subskala prilično slabe, što ukazuje na to da su te dimenzije međusobno prilično različite. Provodeći validaciju upitnika na domaćem uzroku, Lučić (2018) također izvještava o zadovoljavajućim vrijednosti Cronbach alfa koeficijenata (0,71-0,81).

*Rosenbergova skala samopoštovanja (Rosenberg Self-esteem Scale; Rosenberg, 1965; Bezinović, 1988)* je skala Likertovog tipa s pet stupnjeva procjene i sadrži deset tvrdnji od kojih je pet pozitivno i pet negativno formulirano. Ispitanici za svaku tvrdnju na skali od 1-5 (od “uopće se odnosi na mene do “potpuno se ne odnosi na mene”) iskazuju svoj stupanj slaganja s pojedinom tvrdnjom (*Osjećam da posjedujem niz vrijednih osobina, Mislim da vrijedim barem koliko i drugi ljudi...*). Ukupan rezultat formira se kao prosječna vrijednost procjena na pojedinim česticama tako da se teoretski raspon rezultata na skali kreće između 10 i 50. Onih pet čestica koje ukazuju na nedostatak samopoštovanja prije izračunavanja ukupnog rezultata potrebno je obrnuto bodovati. Bezinović (1988) na hrvatskom uzorku utvrđuje zadovoljavajuće Cronbach alfa koeficijente unutarnje konzistencije koji su se kretali 0,74- 0,89.

*Skala zadovoljstva životom (Satisfaction with Life Scale; Diener, Emmons, Larsen i Griffin, 1985; Komšo i Burić, 2016)* kratka je skala koja se sastoji od 5 tvrdnji, a namijenjena je mjerenju globalne kognitivne procjene zadovoljstva životom. Ispitanici izražavaju stupanj slaganja s tvrdnjama koristeći se skalom u rasponu od 1 do 7 (1-uopće se ne slažem, 7-potpuno se slažem). Primjeri tvrdnji su: *Zadovoljan sam svojim životom, Uvjeti moga života su izvrsni*. Raspon rezultata kreće se od 5 do 35, pri čemu rezultat 20 reprezentira neutralnu poziciju na skali. Komšo i Burić (2016) navode kako ova skala pokazuje dobre mjerne karakteristike, ističući pritom zadovoljavajuće visoke razine pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije ( $\alpha = 0,87$ ).

*Skala pozitivnih i negativnih iskustava (Scale of Positive and Negative Experience; Diener, Oishi i Lucas, 2009; Komšo i Burić, 2016)* sastoji se od 12 čestica kojima se ispituje šest pozitivnih (pozitivno, dobro, ugodno, sretno, radosno i zadovoljno) i šest negativnih iskustava (negativno, loše, neugodno, tužno, preplašeno, ljuto) koje je osoba doživjela u protekla četiri tjedna. Zadatak ispitanika je da na skali od 5 stupnjeva (1 – vrlo rijetko ili nikad, 5 – vrlo često ili uvijek) procijeni svoja iskustva u posljednja 4 tjedna. Rezultat se formira odvojeno, posebno za negativna i posebno za pozitivna iskustva. Rezultat na obje subskale

može varirati od 6 do 30. Validacijom ovog mjernog instrumenta na hrvatskom uzorku utvrđene su visoke zadovoljavajuće razine interne konzistencije koja je za Skalu pozitivnih iskustava iznosila  $\alpha = 0,89$ , odnosno  $\alpha = 0,84$  za skalu negativnih iskustava (Komšo i Burić, 2016).

### *3.3. Postupak*

Istraživanje je provedeno u razdoblju od ožujka do svibnja 2020. godine putem online upitnika izrađenog u Google Forms obliku. Na samome se početku upitnika nalazio informativni dio kojim se objasnila svrha istraživanja i napomenuto je kako će se svi prikupljeni podatci koristiti isključivo u znanstvene svrhe, kao i to da je sudjelovanje potpuno anonimno i dobrovoljno. Potom je slijedio niz od četiriju mjernih instrumenata kojima su prethodile kratke upute o ispravnom ispunjavanju. Naposljetku je ispitanicima ponuđen kontakt putem kojeg su se mogli obratiti istraživaču u slučaju eventualnih pitanja u svezi s istraživanjem.

#### 4. REZULTATI

Prije provedbe statističkih postupaka u svrhu ispitivanja postavljenih istraživačkih problema, prikazani su deskriptivni parametri za podljestvice stilova humora (afilijativni, samopoboljšavajući, agresivni i samoporažavajući), samopoštovanja, pozitivnih i negativnih iskustava te zadovoljstva životom (Tablica 1).

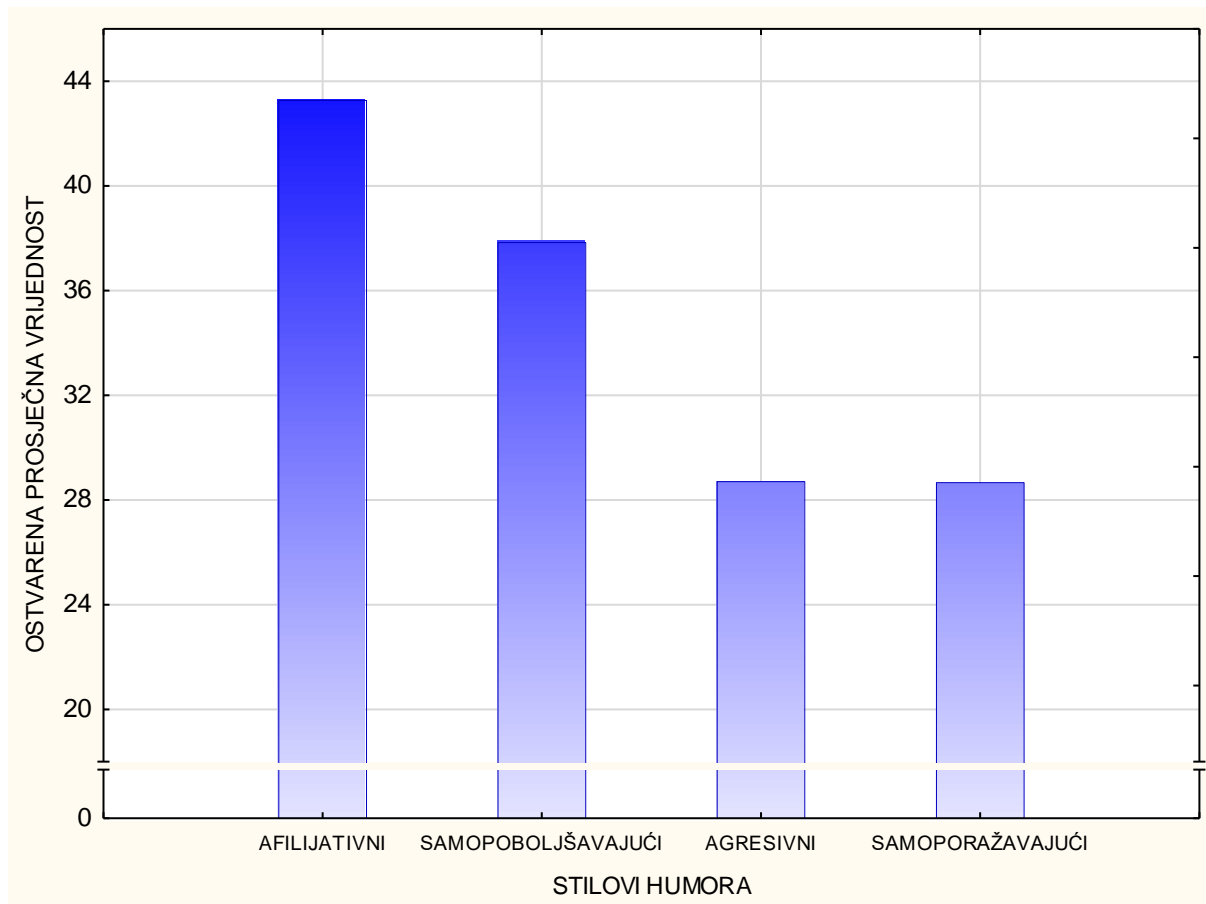
Tablica 1 Aritmetičke sredine (M), standardne devijacije (SD), opaženi i teoretski rasponi te asimetričnost i spljoštenost kod četiriju stilova humora, samopoštovanja, pozitivnih i negativnih iskustava i zadovoljstva životom (N=214)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Raspon</i> ( <i>opaženi</i> )	<i>Raspon</i> ( <i>teoretski</i> )	<i>Asimetričnost</i>	<i>Spljoštenost</i>
Afilijativni humor	43.27	5.22	24-53	8-56	-1.10	1.32
Samopoboljšavajući humor	37.85	7.83	14-56	8-56	-0.41	0.09
Agresivni humor	28.71	6.23	15-47	8-56	0.45	0.28
Samoporažavajući humor	28.67	9.17	9-56	8-56	0.20	-0.54
Samopoštovanje	38.58	7.93	11-50	10-50	-0.87	0.52
Pozitivna iskustva	23.39	4.40	10-30	6-30	-0.63	0.03
Negativna iskustva	16.06	4.53	6-30	6-30	0.45	-0.18
Zadovoljstvo životom	23.61	6.44	5-35	5-35	-0.56	-0.06

Analizirajući prosječne vrijednosti ostvarene na pojedinim subskalama humora, može se zaključiti kako su utvrđene aritmetičke sredine dvaju stilova humora (samopoboljšavajućeg i agresivnog) podudarajuće s onima koje Martin i sur. (2003) navode kao prosječne kod opće populacije. S druge strane, aritmetičke vrijednosti preostalih dvaju stilova (afilijativnog i samoporažavajućeg) pokazuju razlikovanje od prosječnih vrijednosti, pri čemu ispitanici iz ovog uzorka postižu značajno niže razine afilijativnog humora te više razine samoporažavajućeg humora. U pogledu ostalih istraživačkih varijabli, može se reći kako su, na grupnoj razini, ispitanici djelomično zadovoljni vlastitim životom te izvještavaju o većoj učestalosti pozitivnih negoli negativnih iskustava, kao i o normalnoj razini samopoštovanja. Također, uzimajući u obzir izračunate koeficijente asimetričnosti i spljoštenosti, vidljivo je kako su njihove vrijednosti u zadovoljavajućim intervalima (od +/- 3 za asimetričnost i +/-10

za spljoštenost) (Kline, 2015), čime je ispunjen preduvjet korištenja parametrijskih postupaka u daljnjim analizama.

Kako bi se utvrdilo postojanje razlika u učestalosti korištenja pojedinih stilova humora, provedena je ANOVA čiji su rezultati prikazani u nastavku (Graf 1, Tablica 2).



Slika 1. Prikaz prosječnih vrijednosti postignutih na četirima stilovima humora (N=214).

Rezultati provedene analize varijance pokazuju kako postoji statistički značajna razlika u upotrebi četiriju stilova humora ( $F=267,49, p<,01$ ). Kao što je vidljivo na grafičkom prikazu, rezultati sugeriraju kako ispitanici postižu prilično visoke vrijednosti na adaptivnim dimenzijama humora (poglavito afilijativnom) te smanjene vrijednosti kod maladaptivnih stilova. S ciljem utvrđivanja konkretnih razlika između pojedinih stilova, u Tablici 2 prikazani su rezultati post-hoc analize četiriju stilova humora s obzirom na prosječne vrijednosti postignute na grupnoj razini.



Tablica 2 Rezultati Bonferronijevog post-hoc testa za testiranje razlika između rezultata postignutih na četirima stilovima humora (N=214)

	1	2	3	4
1. Afilijativni	-			
2. Samopoboljšavajući	.00**	-		
3. Agresivni	.00**	.00**	-	
4. Samoporažavajući	.00**	.00**	1.00	-

\*\* $p < .01$

Kao što se može vidjeti u potonjoj tablici, rezultati post-hoc analize pokazuju kako postoji statistički značajna razlika u učestalosti korištenja između svih stilova humora, pri čemu razlika jedino nije pronađena između agresivnog i samoporažavajućeg stila. Konkretno, najkorišteniji stil je afilijativni, potom samopoboljšavajući, dok se preostala dva maladaptivna stila značajno manje upotrebljavaju ako se pogledaju prosječne vrijednosti na grupnoj razini.

U svrhu odgovora na prvi istraživački problem, ispitivanja razlika u korištenju stilova humora između muškaraca i žena, provedeni su t-testovi za nezavisne uzorke. Rezultati testiranja razlika su prikazani u Tablici 3.

Tablica 3 Rezultati t-testova za nezavisne uzorke na rezultatima četiriju stilova humora između muškaraca (N=62) i žena (N=152) s pripadajućim aritmetičkim sredinama (M), standardnim devijacijama (SD) i Levenovim testom homogenosti varijance (F/p)

	$M_{\bar{z}}$	$M_M$	$SD_{\bar{z}}$	$SD_M$	$t$	$df$	$F$	$p$
Afilijativni	43.36	42.32	4.84	5.99	1.71	212	3.74	0.06
Samopoboljšavajući	38.20	36.98	7.48	8.63	1.03	212	1.88	0.17
Agresivni	27.64	31.31	5.64	6.87	-4.04**	212	2.44	0.12
Samoporažavajući	28.86	28.21	9.34	8.80	0.47	212	0.03	0.87

\*\* $p < .01$

Provedenom je statističkom analizom utvrđeno kako postoji statistički značajna razlika u vrijednostima agresivnog stila humora između muškaraca i žena ( $p < .01$ ). Muškarci u prosjeku postižu veće rezultate na dimenziji agresivnog humora, što upućuje na učestalije korištenje tog stila u odnosu na žensku populaciju. U pogledu vrijednosti na ostalim dimenzijama humora, odnosno učestalosti njihovog korištenja, nije utvrđena statistički značajna razlika između muškaraca i žena ( $p > .05$ ).

U svrhu odgovora na drugi i treći istraživački problem, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije između, s jedne strane, rezultata ostvarenih na četirima stilovima humora i, s druge strane, rezultata na mjerama samopoštovanja, pozitivnih i negativnih iskustava te zadovoljstva životom (Tablica 4).

Tablica 4 Pearsonovi koeficijenti korelacija rezultata na četirima subskalama humora sa samopoštovanjem, pozitivnim i negativnim iskustvima te zadovoljstvom životom (N=214)

	<i>Samopoštovanje</i>	<i>Pozitivna iskustva</i>	<i>Negativna iskustva</i>	<i>Zadovoljstvo životom</i>
Afilijativni humor	.13*	.18**	-.11	.06
Samopoboljšavajući humor	.37**	.35**	-.27**	.17*
Agresivni humor	-.02	-.07	-.02	-.09
Samoporažavajući humor	-.38**	-.26**	.20**	-.28**

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$

Kao što je vidljivo u Tablici 4, statističkom je analizom utvrđeno postojanje značajnih povezanosti rezultata ostvarenih na pojedinim dimenzijama humora sa samopoštovanjem, pozitivnim i negativnim iskustvima te zadovoljstvom životom. Konkretno, upotreba adaptivnih stilova humora (*afilijativnog i samopoboljšavajućeg*) pozitivno je povezana sa samopoštovanjem i pozitivnim iskustvima, što implicira da je veća upotreba tih stilova praćena većim razinama samopoštovanja i većim brojem doživljenih pozitivnih iskustava. Nadalje, za samopoboljšavajući stil utvrđeno je kako je njegovo učestalije korištenje praćeno manjim doživljavanjem negativnih osjećaja. Pored toga, ovaj stil humora pokazuje pozitivnu povezanost sa zadovoljstvom životom, što sugerira da su pojedinci koji više upotrebljavaju spomenuti stil u prosjeku zadovoljniji vlastitim životom. U pogledu maladaptivnih stilova

humora (*agresivnog i samoporažavajućeg*), utvrđeno je kako agresivni stil humora nije značajno povezan ni sa samopoštovanjem ni s mjerama subjektivne dobrobiti. Također, kada se koeficijenti korelacije između agresivnog stila humora i ostalih istraživačkih varijabli ispituju odvojeno na uzorku muškaraca i uzorku žena, pokazuje se kako povezanost i dalje ne postoji. S druge strane, samoporažavajući stil pokazuje negativnu korelaciju s mjerama samopoštovanja, pozitivnih iskustava i zadovoljstva životom. Potonje sugerira kako pojedinci koji više upotrebljavaju ovaj stil humora imaju manje samopoštovanje, doživljavaju manji broj pozitivnih iskustava te su manje zadovoljni vlastitim životom. Također, za ovaj je stil utvrđeno kako je pozitivno povezan s negativnim iskustvima, odnosno da je njegovo učestalije korištenje praćeno većim doživljavanjem negativnih osjećaja.

## **5. RASPRAVA**

Kao jedna od supstancijalnih karakteristika ljudskog bića, humor predstavlja sveprisutnu značajku koja neprijeporno zauzima važnu ulogu u životu gotovo svakog pojedinca. Zanimanje za istraživanje ove tematike proizlazi iz potrebe boljeg razumijevanja odlike koja privlači pažnju i divljenje, koja reflektira spolne razlike i jedinstvenost ljudi, ali i koja nedvojbeno determinira svakodnevni život i odnose s drugima. Uzimajući u obzir navedeno, kao i činjenicu da su istraživanja ove tematike na hrvatskom uzorku iznimno oskudna, proučavanje tog fenomena može biti smatrano svojevrsnom nužnošću. Stoga, cilj je ovog istraživanja bio ispitati razlike u korištenju stilova humora između muškaraca i žena i istražiti njihov odnos s razinom samopoštovanja, doživljavanjem pozitivnih i negativnih iskustava, kao i zadovoljstvom životom.

U pogledu prvog istraživačkog problema koji je bio usmjeren k otkrivanju spolnih razlika u korištenju stilova humora, postavljena je hipoteza prema kojoj se očekuju razlike između muškaraca i žena u korištenju agresivnog humora. Pretpostavljeno je kako će muškarci postizati veće vrijednosti upravo na tom stilu humora, dok se na ostalima trima dimenzijama razlika nije očekivala. Kao što je razvidno iz Tablice 3, utvrđeni rezultati pokazuju kako doista postoji statistički značajna razlika između muškaraca i žena u upotrebi agresivnog humora, dok u preostalim stilovima razlike nisu pronađene, čime je potvrđena polazna hipoteza. Kao što je i u ranijem dijelu rada akcentirano, jedan od dosljednih nalaza u pogledu istraživanja spolnih

razlika u upotrebi humora je upravo onaj koji sugerira kako su muškarci skloniji upotrebi agresivnog humora negoli žene, čemu svjedoče rezultati niza provedenih istraživanja (Kazarian i Martin, 2004; Martin i sur., 2003; Salavera i sur, 2018; Saroglou i Scariot, 2002). Ovakav je nalaz moguće analizirati i utemeljeno objasniti na više razina. Iako se u nekim ranijim znanstvenim raspravama često polemiziralo u terminima „tko ima više smisla za humor“, takvo postavljanje stvari zapravo je promašeno. U sagledavanju spolnih razlika u upotrebi humora, analizu je nužno postaviti na način da se promatraju razlike u oblicima humora u kojem uživaju muškarci i žene, načinu na koji ga izražaju, kao i motivima koji pokreću njegovu upotrebu (Martin, 2007). Generalno sagledavano, humor se može smatrati jednom vrstom socijalne vještine i oblikom komunikacije koji je primarno usmjeren prema ostvarivanju određenih interpersonalnih funkcija. Te funkcije ne moraju nužno biti prosocijalne, niti doprinositi boljitku međuljudskih odnosa, a značajnu ulogu u determinaciji krajnjih ciljeva njegove upotrebe igra i spol pojedinca. Korijeni razlika u korištenju agresivnog humora između muškaraca i žena počivaju u ranim socijalizacijskim procesima, odnosno standardima odgoja koji se u mnogome razlikuju za jedne, odnosno druge. Na tom tragu, McGhee (1979) iznosi zapažanja prema kojima se prva razlikovanja u obrascima upotrebe humora mogu primijetiti već u predškolskoj dobi. Dječaci tada pokazuju veću tendenciju započinjati šale i izvoditi svakojaka smiješna ponašanja, dok su djevojčice sklonije reagirati na njihov humor. U objašnjavanju ovakvog ranog diferenciranja, autor navodi kako su djeca u toj dobi već svjesna rodni očekivanja u vlastitom okruženju, percipirajući kako je produkcija šaljivog ponašanja prikladnija za muškarce negoli za žene. Oni već tada usvajaju obrasce ponašanje odraslih koji ih okružuju, pri čemu na generalnoj razini s vremenom dječaćki humor zadobiva i agresivniju notu u odnosu na onaj koji prakticiraju djevojčice. Takve tendencije nisu začuđujuće s obzirom na to da već tada postoji očigledna razlika u ponašanju; dječaci u ranom djetinjstvu pokazuju obrasce fizičke agresije i grublje forme ponašanja (Reebye, 2005) koje se ne smatraju nužno problematičnima, za razliku od djevojčica kod kojih se takvo ponašanje drži neprihvatljivim. Konzekventno, kod muške se populacije takvi oblici ponašanja s vremenom reflektiraju i u učestaliju upotrebu agresivnog humora. U tom smislu, muškarci ne osjećaju nikakve restrikcije u pogledu pričanja šala sa seksualnom i agresivnom tematikom, dok je kod većine žena prisutna svojevrsna inhibicija takvog tipa humora. Uz navedeno tumačenje, druga razina koja je također važna za razumijevanje razlika u korištenju agresivnog humora je ona koja se referira na bitnu razliku u općem načinu ekspresije u socijalnim interakcijama. Autorica Deborah Tannen naglašava kako muškarci i žene imaju drukčije konverzijske ciljeve kojima teže; kod žena je

to ostvarivanje bliskosti, dok su muškarci više usmjereni prema pozitivnoj samoprezentaciji (Tannen, 1990 prema Martin, 2007). Ovakve bitne razlike u načinu komuniciranja posljedično sa sobom nose i upotrebu drukčijih stilova humora. Žene humor koriste kako bi ojačali grupnu kohezivnost i intimnost čineći to najčešće kroz samootkrivanje i umjereno samodegradiranje, dok muškarci streme impresioniranju drugih i stvaranju pozitivne slike o sebi (Martin, 2007). Premda, moglo bi se pretpostaviti kako kod muškaraca učestalije korištenje agresivnog humora koje podrazumijeva različite oblike ismijavanja, parodiranja i zadirkivanja dovodi do narušavanja interpersonalnih odnosa s drugima, ali rezultati istraživanja sugeriraju upravo suprotno. Primjerice, Bippus (2005) navodi kako je upotreba agresivnog humora u kontekstu muških prijateljstava povezana s većim zadovoljstvom prijateljskog odnosa, pri čemu bi taj tip humora potencijalno mogao biti facilitirajući za komunikacijsko prihvaćanje i rješavanje konflikata. Pored ovoga, još jedan plauzibilni razlog u objašnjavanju postojanja spolnih razlika detektiraju Wu, Lin i Chen (2016) čiji nalazi sugeriraju kako empatija ima važnu ulogu na relaciji spol-stilovi humora, kao i u posredujućim efektima kognitivnih i emocionalnih aspekata njegova korištenja. Kako je dobro poznato, žene generalno pokazuju više empatije negoli muškarci, što dolazi do izražaja već u ranom djetinjstvu, a javlja se kao posljedica različitih rodni očekivanja (Christove Moore i sur, 2014). U tom pogledu, upotreba agresivnog humora, koji je u srži napadačke prirode, može biti previđen razinom empatije koja djeluje kao svojevrsni inhibicijski mehanizam intencija koje su potencijalno hostile prema drugima. Uzimajući u obzir činjenicu kako muškarci u prosjeku pokazuju manje razine empatije negoli žene, preferencija agresivnog humora postaje tim shvatljivija.

Drugi se istraživački problem odnosio na ispitivanje odnosa upotrebe četiriju stilova humora s razinom samopoštovanja, pri čemu je inicijalno pretpostavljeno kako će s tom varijablom adaptivni stilovi humora pozitivno korelirati, dok će za maladaptivne stilove biti utvrđena negativna povezanost. Kao što je može vidjeti u Tablici 4, adaptivni stilovi humora uistinu pokazuju pozitivan odnos sa samopoštovanjem, dok je u pogledu maladaptivnih utvrđeno kako samoporažavajući humor negativno korelira s tom mjerom, što nije slučaj i za agresivni stil kod kojeg povezanost nije pronađena. Ovakvi nalazi nisu potpuno u skladu s polaznom pretpostavkom, stoga se ona djelomično prihvaća. Kako je utvrđeno rezultatima ovog istraživanja, upotreba afilijativnog i samopoboljšavajućeg humora praćena je većim, a upotreba samoporažavajućeg stila nižim razinama samopoštovanja, što predstavlja nalaze koji su višestruko replicirani nizom istraživanja (Leist i Muller, 2013; Liu, 2012; Martin i sur., 2003; Yue i sur, 2014). Kako je i ranije podcrtano, afilijativni i samopoboljšavajući stilovi jesu

benevolentni oblici humora koji doprinose uspostavi kvalitetnih međuljudskih odnosa i podrazumijevaju humorističan pogled na svijet (Martin, 2003). Na tom tragu, upotreba ovih stilova može povećati društvenu prihvaćenost i doprinijeti širenju socijalne podrške, što zauzvrat može dovesti do povećanja razine i stabilnosti samopoštovanja. Moguće je, s druge strane, da pojedinci koji imaju više razine samopoštovanja očekuju veću prihvaćenost od strane svoje socijalne okoline negoli drugi, što na neki način omogućuje da s više samopouzdanja pristupe grupnim postavkama facilitirajući tako upotrebu pozitivnih oblika humora (Vaughn, 2014). Pored ovoga, u svome istraživanju Kuiper i McHale (2009) utvrđuju kako veća upotreba afilijativnog humora predviđa značajno višu razinu samopoštovanja i nižu razinu depresivnosti. Štoviše, pokazalo se da učestalije korištenje tog stila dovodi do poboljšanja dobrobiti, kao i da njegovo smanjenje može biti štetno za pojedinca. U pogledu maladaptivnih stilova, utvrđeno je kako pojedinci koji učestalije upotrebljavaju samoporažavajući stil imaju narušeno samopoštovanje, što neki autori objašnjavaju kao moguću posljedicu iskrivljene samopercepcije (Stieger, Formann i Burger, 2011). Takvi pojedinci humor koriste u formi samoponižavanja te se stavljaju na raspolaganje za biti predmetom ismijavanja kako bi ostvarili socijalno prihvaćanje i odobravanje. Općenito rečeno, ljudi koji se nerazmjerno više usredotočuju na svoje negativne osobine posebno su skloni koristiti samoporažavajući stil i tako doživljavati niže samopoštovanje. Suprotno tome, ljudi koji imaju pozitivnije vjerovanje u sebe više koriste adaptivne stilove, što zauzvrat povećava njihovo samopoštovanje i smanjuje razinu depresivnosti (Ford, Lappi i Holden, 2016). Pored toga, neki autori navode saznanja proizašla iz longitudinalnih studija prema kojima samoporažavajući humor može imati pozitivne učinke koji umanjuju stres, što pojedincima s narušenim samopoštovanjem pomaže da se kratkoročno nose sa stresnim životnim događajima. Ipak, njegova se dugoročna upotreba pokazuje destruktivnom (Puhlik-Doris, 2004, prema Stieger, Formann i Burger, 2011). Govoreći o odnosu agresivnog humora sa samopoštovanjem, rezultati u Tablici 4 pokazuju kako nema značajne povezanosti između tih varijabli. Ovakvi su nalazi korespondirajući s nizom istraživanja provedenih na ovu temu (Liu, 2012; Martin, 2003; Stieger i sur, 2011; Yue i sur, 2014), ali i konfrontirajući s rezultatima nekih drugih studija. Primjerice, McCosker i Moran (2012) utvrđuju pozitivnu povezanost između agresivnog humora i samopoštovanja, dok Ozyesil (2012) i Vaughn i sur. (2014) izvještavaju o negativnom odnosu. Ovakvi disonantni nalazi ukazuju na specifičnost ovog stila humora koji se izdvaja od ostalih kao jedinstven u pogledu njegove psihološke raščlambe, što bi trebalo temeljitije analizirati i problematizirati u budućim radovima. U pogledu ovog istraživanja, polaznom je hipotezom bilo naznačeno kako

će agresivni humor negativno korelirati sa samopoštovanjem, vodeći se racionalnom pretpostavkom kako je njegova prenaplašena upotreba primarno odraz hostilnosti i neuvažavanja drugih koji se javljaju kao posljedica smanjenog poštovanja prema samome sebi. Iako je dosadašnjim istraživanjima utvrđeno kako je agresivni stil humora doista povezan s hostilnosti i neuroticizmom, ovdje utvrđeni nalazi upućuju na zaključak kako je njegova upotreba odvojena od samopoštovanja kao takvoga.

Govoreći o posljednjem istraživačkom problemu, polaznom je hipotezom pretpostavljeno kako će adaptivni stilovi humora pozitivno korelirati s pozitivnim iskustvima i zadovoljstvom životom, dok će maladaptivni stilovi biti praćeni većim doživljavanjem negativnih iskustava i manjim zadovoljstvom životom. Iako većina utvrđenih korelacija prikazanih u Tablici 4 ukazuje na slaganje s polaznim pretpostavkama, ipak odnosi između određenih varijabli nisu onakvi kakvi su očekivani. Slijedom navedenog, polazne se hipoteze djelomično prihvaćaju. Dakle, pokazalo se kako je upotreba afilijativnog i samopoboljšavajućeg humora praćena većim doživljavanjem pozitivnih osjećaja (za potonji stil i veće zadovoljstvo životom), dok upotrebu samoporažavajućeg stila obilježava doživljavanje većeg broja onih negativnih. U pogledu diskutiranja o humoru i odnosu s emocionalnom dobrobiti, u posljednje se vrijeme o njemu sve više govori kao o efikasnoj strategiji emocionalne regulacije. U tom je smislu neporeciva činjenica da adaptivni stilovi humora pomažu u smanjivanju stresa i orijentaciji prema pozitivnim aspektima života na način da se pojedinac distancira od uvjetovanih odgovora na uznemirujuće događaje vršeći kognitivnu reproccjenu (Mathews, 2016). Uslijed toga, osoba situaciju promatra iz potpuno nove, moguće i apsurdnije perspektive koja mu omogućuje učinkovitije nošenje s konkretnim izazovima, što u konačnici doprinosi smanjenju negativnih i povećanju pozitivnih osjećaja. U opisu procesa kojim se odvija regulacija pozitivnih emocija, Tugade i Frederickson (2007) navode kako korištenje humora u različitim situacijama, osim za suočavanje sa stresom, može doprinijeti i održavanju stabilnih pozitivnih emocija. Stoga, ako dobar smisao za humor može pomoći u održavanju pozitivnih emocija, onda iz te stabilnosti proizlazi cijeli niz blagotvornih ishoda, poput snažnije otpornosti i efikasnijeg nošenja sa stresom, ali i većeg zadovoljstva životom.

Naposljetku, nužno je ukazati na izvjesne slabosti i nedostatke ovog istraživanja, kao i određene sugestije za buduće radove. Kao što je evidentno iz same konceptualizacije, riječ je o korelacijskom tipu istraživanja koji ne pruža mogućnost uzročno-posljedičnih objašnjenja, čime ostaje nejasan smjer kauzalnosti. U tom pogledu, potrebno bi bilo osmisliti longitudinalne

studije kojima bi se nedvojbeno mogao ispitati utjecaj humora na emocionalnu i kognitivnu dobrobit, kao i na fizičko zdravlje pojedinca. Ono što je također neophodno istaknuti je vremenski interval u kojem se sama provedba istraživanja odvijala. Kao što je i ranije navedeno, podatci su prikupljeni od ožujka do svibnja 2020. godine, a upravo je to razdoblje obilježeno svakojakim dramatičnim događajima. Uslijed planetarnog kolapsa i paralize većine društvenih tekovina izazvanih širenjem bolesti COVID-19, došlo je do korjenitih promjena svakodnevnih života svih ljudi. Upravo je ovaj dvomjesečni period bio obilježen radikalnom lišenošću osobnih sloboda i onemogućenošću življenja uobičajenog načina života, s ciljem sprječavanja širenja bolesti i očuvanja zdravlja ljudi. Dakle, u situaciji potpune zatvorenosti u vlastite domove i suočavanja s neviđenim oblicima socijalnih restrikcija, može se pretpostaviti kako je stanoviti dio ljudi doživljavao veći broj negativnih afekata, kao i da je osjećao mentalne posljedice takvih nametnutih ograničenja. Slijedom navedenog, moguće je da su uslijed neizbježnog djelovanja prije navedenih faktora rezultati ovog istraživanja mogli donekle biti kontaminirani. Ono što također nije zanemarivo jest činjenica da je istraživanje bilo provedeno nedugo nakon razornog potresa koji je pogodio Zagreb i njegovu okolicu 22. ožujka 2020., poglavito ako uzmemo u obzir činjenicu da je upitnik bio odaslan i ispitanicima s tog područja Hrvatske. Dakle, u budućim bi radovima bilo poželjno uzeti u obzir značajne životne događaje koje je pojedinac proživio u recentnom razdoblju kao kontrolnu varijablu.

## **6. ZAKLJUČAK**

Muškarci više upotrebljavaju agresivni stil humora negoli žene, dok kod afilijativnog, samopoboljšavajućeg i samoporažavajućeg stila razlike nisu pronađene.

Pojedinci koji koriste adaptivne stilove humora (afilijativni i samopoboljšavajući) imaju više samopoštovanja i doživljavaju više pozitivnih osjećaja. Također, upotreba samopoboljšavajućeg stila praćena je većim zadovoljstvom životom.

Upotreba samoporažavajućeg stila humora povezana je s nižim razinama samopoštovanja, doživljavanjem većeg broja negativnih osjećaja i manjim zadovoljstvom životom.



## 7. LITERATURA

Adler, A. (1927). *Understanding human nature*. New York : Fawcett.

Bezinović, P. (1988). *Percepcija osobne kompetentnosti kao dimenzija samopoimanja. Doktorska disertacija*. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta, Zagreb.

Bippus, A. M. (2005). Humor usage during recalled conflicts: The effect of form and sex on recipient evaluations. U: Serge P. Shohov (Ur.), *Advances in Psychology Research*, (115–26). Hauppauge: Nova Science Publishers.

Blascovich, J. i Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem. U: J. P. Robinson, P.R. Shaver i L. S. Wrightsman (Ur.), *Measures of personality and social psychological attitudes*. (115-160). San Diego: Academic Press.

Booth-Butterfield, S. i Booth-Butterfield, M. (1991). The communication of humor in everyday life. *Southern Communication Journal*, 56, 205-218.

Bremmer, J. (1997). Jokes, jokers and jokebooks in Ancient Greek culture. U: J. Bremmer i H. Roodenburg, (Ur.), *A Cultural History of Humor* (str. 11-28). Malden: Blackwell Publishers.

Cann, A. i Collette, C. (2014). Sense of humor, stable affect, and psychological well-being. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 464–479.

Cann, A., Stilwell, K. i Taku, K. (2010). Humor styles, positive personality and health. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), 213-235.

Chen, G.-H. i Martin, R. A. (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.

Chida, Y. i Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: A quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine*, 70(7), 741-756.

- Christov-Moore, L., Simpson, E. A., Coudé, G., Grigaityte, K., Iacoboni, M. i Ferrari, P. F. (2014). Empathy: Gender effects in brain and behavior. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 46 (4), 604–627.
- Davidson, K. W., Mostofsky, E. i Whang, W. (2010). Don't worry, be happy: positive affect and reduced 10-year incident coronary heart disease: the Canadian Nova Scotia Health Survey. *European Heart Journal*, 31(9), 1065-1070.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. i Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E. i Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. U: C. R. Snyder i S. J. Lopez (Ur.), *The handbook of positive psychology* (63–73). Oxford: Oxford University Press.
- Diener, E., Oishi, S. i Lucas, R.E. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. U: S. J. Lopez i C. R. Snyder (ur.), *The Oxford handbook of positive psychology*, (63–73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. i Smith, H.E. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Dyck, K. T. i Holtzman, S. (2013). Understanding humor styles and well-being: The importance of social relationships and gender. *Personality and Individual Differences*, 55(1), 53–58
- Feinberg, L. (1978). *The secret of humor*. Amsterdam: Rodopi.
- Ford, T. E., Lappi, S. K. i Holden, C. J. (2016). Personality, humor styles and happiness: Happy people have positive humor styles. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 320-337
- Ford, T. E., McCreight, K. A. i Richardson, K. (2014). Affective style, humor styles and happiness. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 451-463.
- Freud, S. (1928). Humour. *International Journal of Psychoanalysis*, 9, 1–6.
- Fromm E. (1981). Primary and secondary process in waking and in altered states of consciousness. *Academic Psychological Bulletin*, 3, 29–45.

- Groch, A. S. (1974). Generality of response to humor and wit in cartoons, jokes, stories, and photographs. *Psychological Reports*, 35, 835–838.
- Gruner, C. (1978). *Understanding laughter: The workings of wit and humor*. Chicago: Nelson-Hall.
- Hiranandani, N. A. i Yue, X. D. (2014). Humour styles, gelotophobia and self-esteem among Chinese and Indian university students. *Asian Journal of Social Psychology*, 17(4), 319-324.
- Horney, K. (1937). *The neurotic personality of our time*. New York: W.W. Norton.
- Jelić, M. (2012). Nove spoznaje u istraživanjima samopoštovanja: konstrukt sigurnosti samopoštovanja. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 21(2 (116)), 443-463.
- Kazarian, S. S. i Martin, R. A. (2004). Humor styles, personality, and well-being among Lebanese university students. *European Journal of Personality*, 18(3), 209–219.
- Kerla, M. (2012). The differences in adolescent humor style preferences. Predstavljeno na 2. Međunarodnoj konferenciji podučavanja stranog jezika i primijenjene lingvistike. *Intercultural Linguistic Competence and Foreign/Second Language Immersive Environments*, Sarajevo. Preuzeto 10. prosinca 2019. na adresi: <http://www.academia.edu/2073460/>.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford press.
- Komšo, T. i Burić, I. (2016). Dienerove skale subjektivne dobrobiti. U: I. Tucak Junaković.(ur.) *Zbirka psiholoških skala i upitnika* (str 7-17). Sveučilište u Zadru.
- Kuiper, N. A., Grimshaw, M., Leite, C. i 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.

- Kuiper, N. A., Martin, R. A. i Olinger, L. J. (1993). Coping humour, stress, and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 25, 81–96.
- Leary, M. R. (2012). Sociometer theory. U P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski i E. T. Higgins (Ur.), *Handbook of theories of social psychology* (151–159). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Leary, M.R., Tambor, E.S., Terdal, S.K. i Downs, D.L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 518-530.
- Lefcourt, H.M.(2001). *Humor: The psychology of living buoyantly*. New York: Kluwer Academic Publishers.
- Liu, K. W. Y. (2012). Humor styles, self-esteem and subjective happiness. Preuzeto 13. prosinca 2019. s City University of Hong Kong, CityU Institutional Repository.
- Lučić, M. (2018). *Prediktori korištenja stilova humora i zadovoljstvo životom studenata* (Diplomski rad). Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:224:021232>
- Lynch, O. H. (2006). Humorous communication: Finding a place for humor in communication research. *Communication Theory*, 12(4), 423-445.
- Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. Cambridge: Elsevier Academic Press.
- Martin, R. A. i Lefcourt, H. M. (1983). Sense of humor as a of the relation between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1313-1324.
- 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.
- 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.

- McCosker, B. i Moran, C. C. (2012). Differential effects of self-esteem and interpersonal competence on humor styles. *Psychology Research and Behavior Management*, 5, 143-150.
- McGhee, P. E. (1979). *Humor: Its origin and development*. San Francisco: W. H. Freeman.
- 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.
- Monro, D. H. (1988). Theories of Humor. U: Laurence Behrens i Leonard J. Rosen (Ur.), *Writing and reading across the curriculum, 3rd edition*, (349–355). Glenview: Scott, Foresman and Company.
- Ozyesil, Z. (2012). The prediction level of self-esteem on humor style and positive-negative affect. *Psychology*, 3(8), 638-641.
- Peterson, C. i Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford: University Press.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N. i Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149-156.
- Polimeni, J. i Reiss, J. P. (2006). The first joke: Exploring the evolutionary origins of humor. *Evolutionary Psychology*, 4(1), 347-366.
- Provine, R. R. (2000). *Laughter: A scientific investigation*. New York: Penguin.
- Puhlik-Doris, P. (2004). *The humor styles questionnaire: Investigating the role of humor in psychological well-being*. Neobjavljena doktorska disertacija. University of Western Ontario, London, Kanada.
- Raphael, D.D. (1991). *British moralists: 1650-1800: Volumes 1: Hobbes-Gay*. Indianapolis: Hackett Publishing Company.

- Reebye, P. (2005). Aggression during early years - infancy and preschool. *The Canadian Child and Adolescent Psychiatry Review*, 14(1), 16-20.
- Regan, P. C. i Berscheid, E. (1997). Gender differences in characteristics desired in a potential sexual and marriage partner. *Journal of Psychology and Human Sexuality*, 9(1), 25-37.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: University Press.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C. i Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141-156.
- Ruch, W. F. i Heintz, S. (2013). Humour styles, personality and psychological well-being: What's humour got to do with it? *The European Journal of Humour Research*, 1(4), 1–24.
- Ruch, W., Proyer, R. T., Harzer, C., Park, N., Peterson, C. i Seligman, M. E. P. (2010). Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS): Adaptation and validation of the German version and the development of a peer-rating form. *Journal of Individual Differences*, 31(3), 138-149.
- Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. i Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28.
- Salavera, C., Usan, P. i Jarie, L. (2018). Styles of humor and social skills in students. Gender differences. *Current Psychology*, 10, 1-10.
- Saroglou, V. i Scariot, C. (2002). Humor Styles Questionnaire: Personality and education correlates in Belgian high school and college students. *European Journal of Personality*, 16(1), 43–54.
- Stieger, S., Formann, A. K. i Burger, C. (2011). Humor styles and their relationship to explicit and implicit self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 50(5), 747-750.

- Svebak, S. (1974). A theory of sense of humor. *Scandinavian Journal of Psychology*, 15(2), 99–107.
- Tadić, M. (2010). Pregled nekih istraživanja u kontekstu subjektivne dobrobiti. *Društvena istraživanja: Časopis za opća društvena pitanja*, 19, 117-136.
- Tannen, D. (1990). *You just don't understand*. New York: Ballantine.
- Terry, R. L. i Ertel, S. L. (1974). Exploration of individual differences in preferences for humor. *Psychological Reports*, 34(3), 1031–1037.
- Tilinger, M. (2018). *Samopoštovanje i subjektivna dobrobit* (Završni rad). Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:070141>
- 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.
- Tucak, I., Lacković-Grgin, K., Penezić, Z. i Nekić, M. (2007). Uloga nekih mehanizama samoevaluacije i samoregulacije u održavanju samopoštovanja. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 16(3 (89)), 515-531.
- Tugade, M. M. i Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 311-333.
- Vaughan, J., Zeigler-Hill, V. i Arnau, R. C. (2014). Self-esteem instability and humor styles: Does the stability of self-esteem influence how people use humor? *The Journal of Social Psychology*, 154(4), 299-310.
- Watson, D. (1988). Intraindividual and interindividual analyses of Positive and Negative Affect: Their relation to health complaints, perceived stress, and daily activities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1020-1030.
- Watson, D., Clark, L. A. i Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.

- White, R. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297–333.
- Wilson, W. (1975). Sex differences in response to obscenities and bawdy humor. *Psychological Reports*, 37(3), 1074.
- Wu, C.-L., Lin, H.-Y. i Chen, H.-C. (2016). Gender differences in humour styles of young adolescents: Empathy as a mediator. *Personality and Individual Differences*, 99, 139-143.
- Yue, X. D., Hao, X. i Goldman, G. L. (2010). Humor styles, dispositional optimism, and mental health among undergraduates in Hong Kong and China. *Journal of Psychology in Chinese Societies*, 11(2), 173–188.
- Yue, X. D., Liu, K. W. Y., Jiang, F. i Hiranandani, N. A. (2014). Humor styles, self-esteem, and subjective happiness. *Psychological Reports*, 115(2), 517-525.
- Zubić, D. i Burušić, J. (2009). Fizička atraktivnost kao odrednica sociometrijskog statusa: moderirajući utjecaj samopoštovanja i socijalne anksioznosti. *Suvremena psihologija*, 12(1), 63-79.