

Humor i subjektivna dobrobit

Atanasovski, Patrik

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:142:238605>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-05**



FILOZOFSKI FAKULTET
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

Repository / Repozitorij:

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Preddiplomski sveučilišni jednopredmetni studij Psihologije

Patrik Atanasovski

Humor i subjektivna dobrobit

Završni rad

Mentorica: doc. dr. sc. Valerija Križanić

Osijek, 2022.

Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Odsjek za psihologiju

Preddiplomski sveučilišni jednopredmetni studij Psihologije

Patrik Atanasovski

Humor i subjektivna dobrobit

Završni rad

Područje društvenih znanosti, polje psihologija, grana opća psihologija

Mentorica: doc. dr. sc. Valerija Križanić

Osijek, 2022.

Prilog: Izjava o akademskoj čestitosti i o suglasnosti za javno objavljivanje

Obveza je studenta da donju Izjavu vlastoručno potpiše i umetne kao treću stranicu završnog odnosno diplomskog rada.

IZJAVA

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napravio te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova, a da nisu označeni kao citati s napisanim izvorom odakle su preneseni.

Svojim vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam suglasan da Filozofski fakultet Osijek trajno pohrani i javno objavi ovaj moj rad u internetskoj bazi završnih i diplomskih radova knjižnice Filozofskog fakulteta Osijek, knjižnice Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

U Osijeku, datum 5.9.2022.

Patrik Atanasovski, 0122233422
ime i prezime studenta, JMBAG

HUMOR I SUBJEKTIVNA DOBROBIT

SAŽETAK

Subjektivna dobrobit je pojam koji se odnosi na procjene osobe o zadovoljstvu vlastitim funkcioniranjem i postignućima. Neke od sastavnica subjektivne dobrobiti su ugodan i neugodan afekt te kognitivne evaluacije osobe o zadovoljstvu vlastitim životom u cjelini, ali i zadovoljstvu individualnim komponentama života. Osim toga, postoje i objektivni pokazatelji dobrobiti, kao što su liječnički nalazi o zdravlju osobe. Jedan od fenomena koji se još od vremena antičke Grčke dovodi u vezu s dobrobiti jest smisao za humor, odnosno razina u kojoj osoba stvara i koristi šaljive sadržaje te uživa u njima. Humor je višenaspektan konstrukt te mnogi autori ukazuju na postojanje različitih stilova humora, kao što su afilijativni, samopomažući, agresivni i samoporažavajući humor. Cilj ovog rada bio je definirati konstrukte humora i subjektivne dobrobiti te predstaviti rezultate istraživanja koja su ispitivala povezanost između ovih dvaju konstrukata i njihovih sastavnica. Predstavljena istraživanja ukazala su na generalno postojanje pozitivne povezanosti između korištenja afilijativnog i samopomažućeg humora te psihološke i emocionalne dobrobiti osobe, dok se upotreba stilova kao što su agresivni i samoporažavajući humor često dovodi u vezu sa štetnim posljedicama za dobrobit i zdravlje osobe koja ih koristi, ali i za dobrobit drugih. Navedene spoznaje moguće je primijeniti u medicini i različitim granama psihologije, kao što su psihoterapija, školska psihologija i organizacijska psihologija.

Ključne riječi: humor, subjektivna dobrobit, sreća, zdravlje

Sadržaj

Uvod.....	1
Humor.....	2
Uzroci humora.....	2
Oblici humora.....	4
Mjerenje humora.....	4
Tipovi humora prema HSQ-u.....	5
Individualne razlike u humoru.....	6
Subjektivna dobrobit.....	7
Dobrobit.....	8
Komponente subjektivne dobrobiti.....	9
Mjerenje dobrobiti.....	10
Individualne razlike u subjektivnoj dobrobiti.....	11
Intervencije za povećanje subjektivne dobrobiti.....	14
Humor i subjektivna dobrobit.....	14
Općenito o humoru i dobrobiti.....	14
Humor i subjektivni pokazatelji dobrobiti	15
Humor i objektivni pokazatelji dobrobiti.....	17
Humor kao komplementarna terapija.....	18
Humor i psihoterapija.....	19
Humor i ostale grane psihologije.....	20
Zaključak.....	20
Literatura.....	21

Uvod

Kroz veći dio svoje povijesti psihologija se kao znanstvena disciplina gotovo isključivo bavila proučavanjem poteškoća u funkcioniranju čovjeka, kao što su psihički poremećaji, strah i hostilnost, dok su pozitivni aspekti ljudskog funkcioniranja bili zanemareni (Diener i sur., 1999). Ovaj se trend mijenja pojavom humanističke i pozitivne psihologije, čiji se predstavnici prvenstveno bave proučavanjem optimalnog funkcioniranja čovjeka, odnosno njegove dobrobiti (Kaczmarek, 2020). Jedna od komponenti ovog konstrukta je i subjektivna dobrobit, koja se odnosi na procjene osobe o zadovoljstvu vlastitim životom (Diener, 2000).

Humanistički i pozitivni psiholozi također se bave pronalaženjem, osmišljanjem i usavršavanjem različitih intervencija kojima bi se postigao pozitivan utjecaj na dobrobit osobe (Goodwin, 2015). Jedan od psiholoških fenomena proučavanih u ovom kontekstu je humor, konstrukt koji obuhvaća produkciju i upotrebu šaljivih sadržaja te uživanje u njima (Martin i Ford, 2018).

Osnovni cilj ovog rada jest pobliže predstaviti humor i subjektivnu dobrobit, ukazati na postojanje različitih teorija i operacionalizacija ovih dvaju fenomena te napraviti pregled istraživanja koja su ispitivala povezanost između ovih dvaju konstrukata.

U prvom poglavlju ovog rada bit će riječi o humoru, teorijama o njegovom nastanku, oblicima i tipovima humora te pristupima njegovu mjerenju. Osim toga, bit će navedeni i uzroci individualnih razlika u razvijenosti smisla za humor i njegovih stilova.

Nadalje, drugo je poglavlje posvećeno dobrobiti i konstruktu subjektivne dobrobiti. Kao i u prethodnom poglavlju, bit će predstavljene različite definicije i teorijski pogledi na ovaj konstrukt te će biti riječi o njegovu mjerenju i opaženim individualnim razlikama. Na kraju poglavlja nalazi se kratki pregled intervencija kojima se može povećati subjektivna dobrobit osobe.

Naposljetku, u trećem će poglavlju biti predstavljeni rezultati istraživanja u kojima se proučavala povezanost između humora i njegovih stilova te različitih sastavnica dobrobiti, odnosno kognitivne i emocionalne komponente subjektivne dobrobiti te objektivnih pokazatelja dobrobiti. Zaključno, navedene su moguće implikacije za primjenu humora u područjima medicine i psihologije.

Humor

Smijeh je fizička reakcija koja uglavnom nastaje kao odgovor na šaljiv ili zabavan podražaj (Martin i Ford, 2018). Uz zaigranost i interes za nesklad, smijeh spada u elemente humora (Fry, 1994), višenaspektnog pojma koji označava proces stvaranja i izvođenja zabavnih podražaja koje drugi ljudi percipiraju smiješnima, te uživanje u takvim podražajima i općenito humorističnom pogledu na svijet (Martin i Ford, 2018). Drugim riječima, koncept humora sastoji se od nekoliko komponenti: (a) kognitivne, (b) socijalne, (c) emocionalne, (d) bihevioralne i (e) temperamentalne. Kognitivna se komponenta (a) odnosi na sposobnost stvaranja, prepoznavanja i razumijevanja smiješnog sadržaja (Feingold i Mazzella, 1993) te uživanja u njemu (Peterson i Seligman, 2004). Ljudi se s humorom ponajviše susreću u socijalnim situacijama, stoga su Martin i Ford (2018) zaključili da ovaj konstrukt ima i socijalnu komponentu (b). Isti autori istaknuli su i postojanje emocionalne komponente humora (c), kojom su označili emocionalne odgovore proizašle iz susretanja sa šaljivim sadržajem. Ovakvi su odgovori u većini slučajeva ugodni (npr. ugodan afekt), no ovisno o situaciji i vrsti humora može doći i do neugodnih emocionalnih reakcija (Martin i sur., 2003). Osim emocionalnih odgovora, kao rezultat humora pojavljuju su i određene ponašajne manifestacije (d) poput smiješka i smijanja (Martin i Ford, 2018). Naposljetku, smisao za humor može se definirati i kao temperamentalna dispozicija (e) koju karakterizira staložen i vedar pogled na život i nedaće, odnosno očuvanje dobrog raspoloženja tijekom nepovoljnih životnih događaja. Dakle, osoba humor može koristiti i kao strategiju suočavanja, odnosno obrambeni mehanizam (Lefcourt i Martin, 1986).

Uzroci humora

U skladu sa složenošću operacionalizacije samog konstrukta, objašnjenja nastanka humora također su višestruka. Kroz povijest psihologije ustalile su se tri klasične teorije razvoja humora (*teorija superiornosti*, *teorija olakšanja* i *teorija inkongruentnosti*), koje su pokušale dati sveobuhvatan odgovor na ovo pitanje, te su naišle na djelomičnu empirijsku potporu (Martin i Ford, 2018). Osim toga, suvremenim istraživanjima utvrđeno je još nekoliko procesa odgovornih za nastanak ovog fenomena (Peterson i Seligman, 2004).

Još od doba stare Grčke smatralo se da je humor zapravo jedan od oblika agresije, koji je nastao kao rezultat osjećaja superiornosti nad stvarnim osobama ili onima iz izmišljenih šala i priča (Keith-Spiegel, 1972). Drugim riječima, osoba pri susretu sa šalom ili smiješnom situacijom uspoređuje sebe sa subjektom humoristične poruke te uočava karakteristike ili položaj po kojima je superiornija nad subjektom. Postojanje ovakve naravi humora istaknuli su i Martin i suradnici (2003), koji su kao jednu od četiri vrste humora naveli agresivni humor. No,

izrugivanje s pojedinim inferiornim karakteristikama drugih ljudi nije nužno maladaptivno, posebice ako su te osobine nepoželjne i antisocijalne (Keith-Spiegel, 1972).

Prema *teoriji olakšanja*, humor ima ulogu otpuštanja viška energije koji kod osobe stvara psihičku i tjelesnu napetost (Spencer, 1911). Primjer tomu su šale i vicevi seksualne tematike, koji su u uobičajenoj komunikaciji često *tabu-tema*, ali su u kontekstu humora dozvoljeni (Balmores-Paulino, 2020). Jedan od pristalica ovog teorijskog okvira bio je i Freud (1928), koji je humor smatrao „najvišim“ obrambenim mehanizmom i zdravim načinom za održavanje distance između neugodne situacije i *vlastitog ja* (engl. *self*). Prema ovom gledištu humor pomaže osobi očuvati emocionalnu energiju te umanjuje ili sprječava neugodan afekt proizašao iz susreta s nekim problemom, pritom održavajući realističan pogled na situaciju.

Jačanjem kognitivističke struje u psihologiji sredinom 20. stoljeća naglasak se prebacio s ljudskog ponašanja na kognitivne procese poput percepcije i mišljenja (Goodwin, 2015). Sukladno tome, teoretičari humora počeli su ispitivati mentalne procese koji čine pojedine podražaje smiješnima (Martin i Ford, 2018). Tako je Keith-Spiegel (1972) istaknula kako osoba doživljava humor kad percipira nesklad između postojećih podražaja i onih koji su očekivani ili uobičajeni, pri čemu dolazi do osjećaja iznenađenja. Inkongruentnost sama po sebi nije dovoljna da bi se podražaj okarakterizirao humorističnim, već mora doći i do faze razrješenja u kojoj osoba pronalazi kognitivno pravilo koje razrješava percipirani nesklad, što rezultira smijehom (Suls, 1972). Osim toga, važan je i kontekst u kojem se podražaj pojavljuje, odnosno percepcija ozbiljnosti i sigurnosti situacije (Koestler, 1964).

S gledišta mnogih razvojnih psihologa (Barnett, 1991; Bergen, 1998; McGhee, 1999) humor se kod ljudi razvija još od najranijeg djetinjstva, i to kroz igru. McGhee (1999) je istaknuo kako je humor zapravo igranje idejama, te da većina ljudi primjećuje nesklad i apsurdne u različitim životnim situacijama, ali da samo zaigrane osobe mogu u njima prepoznati humor. Ovo stajalište podupiru rezultati istraživanja Bergen (1998), koja je primijetila kako djeca najviše koriste humor za vrijeme igre, te Barnett (1991), koja je ustanovila kako postoji značajna povezanost između smisla za humor i rezultata na različitim skalama zaigranosti. Uzevši u obzir rezultate navedenih istraživanja, McGhee (1999) je zaključio kako je smisao za humor urođena i univerzalna osobina, koja se kod mnogih ljudi tijekom razvoja inhibira zbog uvriježenog stava o zaigranosti kao socijalno nepoželjne karakteristike. Slično tome, Fry (1994) ističe kako je humor biološka i genetička karakteristika ljudske vrste, koja je zastupljena u svim kulturama.

Dakle, može se reći kako na razvoj humora djeluju i nasljedni i okolinski faktori. Peterson i Seligman (2004) istaknuli su kako je smisao za humor karakteristika s kojom se rodi gotovo svaka ljudska jedinka (uz iznimku pojedinaca kod kojih su prisutni određeni psihički poremećaji), no kasnija prisutnost humora i prevladavajući stil ovise o životnim iskustvima koja su jedinstvena za svaku pojedinu osobu. U takva iskustva spadaju socijalna interakcija, životni događaji, izloženost različitim medijima i događanjima, procesi učenja te jedinstvene karakteristike osobe, o čemu će biti riječi u kasnijim odlomcima.

Smisao za humor može se razvijati i putem različitih intervencija, poput tečajeva i radionica pasivnog učenja humora (u kojima se sudionike izlaže raznovrsnim humorističnim sadržajima), aktivnog učenja humora (u kojima se potiče stvaranje i primjena humorističnog sadržaja) te poticanja zaigranosti (McGhee, 1996).

Oblici humora

Prema Martinu i Fordu (2018), postoje tri oblika humora: (a) šale, (b) razgovorni humor te (c) nenamjerni humor. Šale (a) su kratke, duhovite (većinom izmišljene) priče koje osobe pamte i kasnije koriste kako bi nasmijale druge osobe. S druge strane, razgovorni humor (b) je većinom spontan i odvija se u prirodnom kontekstu, a može se pojaviti u obliku anegdota, igre riječima ili ironije. Naposljetku, nenamjerni humor može biti fizički (manje nezgode koje se dogode na iznenadan način) ili lingvistički (pogreške u izgovoru ili pisanju) (Martin i Ford, 2018).

Mjerenje humora

Konstrukt humora proučavan je u brojnim znanstvenim disciplinama (npr. lingvistika, sociologija, filozofija), a u psihologiji se mjeri prikupljanjem podataka o tome koliko osobe uživaju u humoru, koliko se često smiju, koliko ih je lako nasmijati te u kolikoj mjeri zabavljaju i nasmijavaju druge (Martin i Lefcourt, 1984). Većina suvremenih mjernih instrumenata pokriva svaki od navedenih aspekata, a pojavljuju se u obliku testova nadopunjavanja šala i stripova, opažanja ili upitnika samoiskaza (Martin i Lefcourt, 1983).

U testovima nadopunjavanja sudionik treba dovršiti započetu šalu ili strip, nakon čega eksperimentatori procjenjuju kvalitetu korištenog humora te frekvenciju pokušaja (Martin i Lefcourt, 1983). Nadalje, u metodi opažanja smisao za humor osobe procijenjen je od strane njegove obitelji i poznanika ili od strane eksperimentatora (Peterson i Seligman, 2004). Ipak, uvjerljivo najčešće korištena metoda za ispitivanje humora jesu upitnici samoiskaza, u kojima sudionik sam procjenjuje razinu vlastitog smisla za humor (Peterson i Seligman, 2004). Neki od

najčešće korištenih upitnika jesu *Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ)*; Martin i Lefcourt, 1984), *Coping Humor Scale (CHS)*; Martin i Lefcourt, 1983) te *Humor Styles Questionnaire (HSQ)*; Martin i sur., 2003).

SHRQ (Martin i Lefcourt, 1984) je upitnik kojim se ispituje koliko se često osoba smije ili veseli u različitim situacijama. Autori ističu kako se ovakvim pristupom ispitivanju humora maskira stvarna namjera eksperimentatora, odnosno kako sudionici često implicitno zaključuju da je svrha ovog instrumenta procijeniti koliko su pojedine situacije smiješne, a ne odrediti razinu njihova smisla za humor. Ovakvom odlukom autori su pokušali smanjiti učinak socijalne poželjnosti na rezultate mjerenja. Naime, u istraživanju Allporta (1961) čak 94% sudionika procijenilo je razinu svog smisla za humor prosječnom ili iznadprosječnom. Nedostatak ovog upitnika jest nedovoljno široka operacionalizacija konstrukta humora (Martin i sur., 2003).

Skalom CHS (Martin i Lefcourt, 1983) ispituje se razina u kojoj osobe koriste humor kao strategiju suočavanja sa stresom. Kao i prethodno spomenuti upitnik, i CHS definira humor kao isključivo pozitivan konstrukt, pritom zanemarujući njegove negativne aspekte (Martin i sur., 2003).

Martin i suradnici (2003) su humor u svojem upitniku HSQ operacionalizirali znatno šire i preciznije nego što je to bio slučaj kod skala SHRQ i CHS. Naime, autori su zaključili kako postoje četiri različita stila humora: (a) afilijativni, (b) samopomažući, (c) agresivni i (d) samoporažavajući. Afilijativni i samopomažući humor spadaju u adaptivne stilove humora, dok su agresivni i samoporažavajući humor načelno štetni. Svrha provođenja ovog upitnika jest odrediti koji je od navedena četiri stila humora, koji će biti detaljnije opisani u sljedećem odlomku, dominantan kod osobe (Martin i sur., 2003).

Tipovi humora prema HSQ-u

Jedan od adaptivnih ili benignih stilova humora jest afilijativni humor (a), koji se koristi s ciljem poboljšanja ili uspostavljanja društvenih odnosa, razrješenja sukoba te poboljšanja grupne kohezije i morala. Izražen je kod osoba koje se vole šaliti u socijalnim situacijama te zabavljati druge (Martin i sur., 2003).

Samopomažući humor (b) također spada u adaptivne stilove humora. Razlika u odnosu na afilijativni humor je ta da umjesto socijalne funkcije ovaj stil humora ima intrapsihičku funkciju (Martin i sur., 2003). Drugim riječima, ljudi koriste samopomažući humor kako bi oraspoložili sami sebe, te ga koriste kao strategiju suočavanja ili obrambeni mehanizam (Vukobrat, 2013), odnosno kao mehanizam regulacije emocija (Chen i Martin, 2007). Ovaj stil ima određenih

sličnosti s Freudovim (1928) viđenjem humora kao mehanizma za otpuštanje viška psihičke energije i lakše i objektivnije nošenje s averzivnim situacijama.

Za razliku od dva prethodno spomenuta stila humora, čije korištenje za posljedicu može imati različite pozitivne učinke na osobe koje ih koriste, ali i na osobe kojima su takvi humoristični sadržaji upućeni, agresivni humor (c) može postići sasvim suprotan učinak (Martin i sur., 2003). Naime, oblici humora kao što su sarkazam, seksistički i rasistički humor, zadirkivanje, ismijavanje i ponižavanje mogu povrijediti ili razljutiti osobe kojima su upućeni, pritom narušujući njihove odnose s pojedincem koji je koristio ovakve oblike humora (Vukobrat, 2013). Osobe najčešće koriste agresivni humor kako bi uzdigne sebe (Martin i sur., 2003), što je u skladu s *teorijom superiornosti* (Keith-Spiegel, 1972), no time mogu narušiti ili trajno uništiti odnose s bitnim drugima (Vukobrat, 2013). Valja napomenuti kako postoje slučajevi u kojima korištenje agresivnog humora nije maladaptivno, kao što je izrugivanje sa zlonamjernim i antisocijalnim ponašanjima drugih u svrhu njihove korekcije (Keith-Spiegel, 1972).

Naposljetku, samoporažavajući humor (d) odnosi se na poboljšanje grupne kohezije koje rezultira štetnim posljedicama za pojedinca koji ga koristi (Kazarian i Martin, 2004). Osobe koje koriste ovaj stil humora omalovažavaju sebe kako bi se svidjele drugima, odnosno kako bi postigle odobravanje od strane društva (Martin i sur., 2003). Samoporažavajući humor često je istaknut kod osoba s niskim samopoštovanjem (Fabrizi i Pollio, 1987) i slabo razvijenim strategijama suočavanja (Kubie, 1971). Slično tome, Saroglou i Scariot (2002) ističu kako je ovaj stil prediktor anksioznog stila privrženosti u prijateljskim odnosima.

Važno je napomenuti kako jedan stil humora ne isključuje postojanje drugog. Primjerice, afilijativni humor može uključivati šalu na vlastiti račun, sve dok se osoba ne omalovažava u prevelikoj mjeri i dok ima samopoštovanja (Martin i sur., 2003). Slično tomu, dok je za većinu osoba moguće izdvojiti najdominantniji stil humora, postoje i pojedinci koji pokazuju iznadprosječne rezultate na više različitih subskala HSQ-a, ili pak ispodprosječne rezultate za svaki od četiri stila humora (Galloway, 2010). Ipak, u brojnim istraživanjima (npr. Chen i Martin, 2007; Kazarian i Martin, 2004) provedene su konfirmatorne faktorske analize HSQ skale, te je u svima replicirano postojanje četiri međusobno različita faktora, odnosno stila humora.

Individualne razlike u humoru

Istaknutost pojedinog stila humora kod osobe, ali i izraženost smisla za humor uopće, ovisi o brojnim faktorima. Feingold i Mazzella (1991) zaključili su kako individualne razlike u

smislu za humor mogu biti kognitivne (sposobnost stvaranja humora), motivacijske (motivacija za stvaranjem humora) i komunikacijske prirode (sposobnost efektivnog komuniciranja humora). Wild i suradnici (2003) nadodali su kako su za individualne razlike odgovorni i različiti kognitivni procesi poput pažnje, radnog pamćenja, mentalne fleksibilnosti i apstraktnog mišljenja.

Čini se kako ulogu u oblikovanju smisla za humor kod ljudi imaju i demografski čimbenici. Tako su Kazarian i Martin (2004) uočili da muškarci češće koriste maladaptivne stilove humora nego žene, dok su Chen i Martin (2007) primijetili kako su afilijativni i agresivni humor najzastupljeniji kod adolescenata i osoba rane odrasle dobi.

Iako je smisao za humor u većini kultura vrlo cijenjena osobina pri odabiru suradnika i prijatelja, ali i partnera (Peterson i Seligman, 2004), postoje i određene kulturalne razlike u vrednovanju humora te afinitetima prema određenim stilovima humora. Naime, u više istraživanja (npr. Chen i Martin, 2007; Kazarian i Martin, 2004) ustanovljeno je kako pripadnici zapadnih kultura više cijene smisao za humor nego pripadnici istočnih kultura. Osim toga, iako je postojanje četiri stila humora navedenih u HSQ-u potvrđeno u brojnim kulturama (Chen i Martin, 2007; Kazarian i Martin, 2004; Martin i sur., 2003; Saroglou i Scariot, 2002), Chen i Martin (2007) istaknuli su kako pripadnici istočnih kultura rjeđe koriste agresivni humor od pripadnika zapadnih kultura.

Naposljetku, individualne razlike u zastupljenosti i preferiranom stilu humora povezane su i s crtama ličnosti. Naime, Feingold i Mazzella (1991) naveli su kako je duhovitost povezana s inteligencijom i kreativnošću. Nadalje, Martin i suradnici (2003) istaknuli su kako su adaptivni stilovi humora pozitivno povezani s ekstraverzijom, pri čemu je samopomažući humor također pozitivno koreliran i s emocionalnom stabilnošću. S druge strane, isti autori naveli su kako su maladaptivni stilovi u negativnoj korelaciji s ugodnošću i savjesnošću, uz što je samoporažavajući humor pozitivno povezan i s neuroticizmom. Naposljetku, Vukobrat (2013) je dodala kako između štetnih stilova humora i impulzivnog traženja uzbuđenja postoji statistički značajna povezanost koja je pozitivna.

Subjektivna dobrobit

Kao što je ranije spomenuto, kroz veći dio povijesti psiholozi su u istraživanjima i praksi zanemarivali pozitivne aspekte ljudskog funkcioniranja te su se gotovo u potpunosti posvetili proučavanju smetnji u ljudskom funkcioniranju (Diener i sur., 1999). To se promijenilo sredinom 20. stoljeća pojavom humanističke psihologije, čiji zagovornici naglašavaju važnost proučavanja

ljudskih potencijala i samoaktualizacije. Jedni od najistaknutijih predstavnika ove struje psihologije su Maslow i Rogers (Goodwin, 2015). Slično tome, na prijelazu između 20. i 21. stoljeća pojavljuje se pozitivna psihologija, kojoj su u fokusu teme slične onima kojima se bavi humanistička psihologija, kao što su ljudske osobine, snage karaktera i emocije koje pridonose optimalnom funkcioniranju osobe (Gable i Haidt, 2005). Ove dvije grane psihologije razlikuju se u opsegu operacionalizacije konstrukata te količini i kvaliteti empirijskih provjera teorija, pri čemu pozitivna psihologija ima čvršće znanstvene temelje (Goodwin, 2015). Neki od konstrukata kojima su pozitivni psiholozi posvetili najviše pažnje jesu optimizam i hrabrost, ali i humor te dobrobit (Martin i sur., 2003; Vukobrat, 2013).

Dobrobit

Dobrobit je konstrukt koji se odnosi na optimalno psihološko funkcioniranje čovjeka, njegova pozitivna uvjerenja o sebi i svijetu te intrinzično nagrađujuća i osobno cijenjena iskustva (Kaczmarek, 2020). Psihološke teorije dobrobiti potekle su iz filozofskih koncepata hedonije, eudaimonije, smisla života, utilitarizma i morala (Tatarkiewicz, 1976), no među psiholozima je dugo bilo uvriježeno mišljenje kako se radi o previše nezgrapnom konstrukt da bi ga se smatralo psihološkim pojmom. To se promijenilo razvojem pozitivne psihologije i pojavom brojnih teorija i istraživanja zahvaljujući kojima je operacionalizacija dobrobiti postala znatno šira i empirijski podržanija (Seligman i sur., 2005). Tako su nastale tri različite kategorizacije teorija dobrobiti: (a) hedoničke teorije (Diener, 2000; Kahneman, 1999), (b) eudaimoničke teorije (Ryan i Deci, 2000; Ryff, 2014; Waterman i sur., 2010) te (c) mješovite teorije (Czapiński i Peeters, 1991; prema Kaczmarek, 2020).

U okviru hedoničkih teorija (a) dobrobit je definirana kao doživljavanje ugodnih emocija i ostvarivanje vlastitih ciljeva (Kahneman, 1999). Najpoznatije hedoničke teorije dobrobiti su *teorija subjektivne dobrobiti* (Diener, 2000) i *teorija objektivne sreće* (Kahneman, 1999). Prema *teoriji subjektivne dobrobiti*, obilje ugodnih emocionalnih stanja i manji broj neugodnih emocionalnih stanja temelj su za procjenu života kao zadovoljavajućeg. Naglasak ove teorije je na subjektivnom iskustvu (Diener, 2000). Drugim riječima, osoba prema vlastitim kriterijima procjenjuje je li sretna i zadovoljna svojim životom. S druge strane, zagovornici *teorije objektivne sreće* smatraju kako su kognitivne evaluacije dobrobiti pristrane te da iz tog razloga zaključke treba donositi na temelju objektivnih pokazatelja dobrobiti, kao što su nalazi liječnika i visina prihoda (Kahneman, 1999).

Nadalje, eudaimoničke teorije dobrobiti (b) fokusirane su na ostvarivanje vlastitih potencijala i autentičnosti, a u njih spadaju *eudaimonička teorija dobrobiti* (Waterman i sur., 2010), *teorija psihološke dobrobiti* (Ryff, 2014) i *teorija samoodređenja* (Ryan i Deci, 2000). Waterman i suradnici (2010) u svojoj su *eudaimoničkoj teoriji* dobrobiti zaključili kako su sretni one osobe koje su angažirane oko spoznavanja *vlastitog ja*, samoizražavanja te ostvarivanja vlastitih potencijala. Nadalje, u *teoriji psihološke dobrobiti* (Ryff, 2014) spomenuto je šest aspekata od kojih se ona sastoji, a to su autonomija, kompetencija, smisao života, osobni razvoj, samoprihvatanje i pozitivni odnosi. Konačno, prema *teoriji samoodređenja* (Ryan i Deci, 2000) za postizanje dobrobiti osoba mora zadovoljiti tri osnovne psihološke potrebe, odnosno potrebu za autonomijom, kompetencijom i povezanošću.

Naposljetku, mješovite teorije dobrobiti (c) su one prema kojima su i ugodne emocije i ostvarivanje potencijala ključne sastavnice dobrobiti (Kaczmarek, 2020). Primjer ovakve teorije jest teorija Czapińskog i Peetersa (1991; prema Kaczmarek, 2020) koji su sreću predočili metaforom glavice luka, pri čemu je volja za životom središnji dio luka, generalna subjektivna dobrobit označava središnji sloj, dok su zadovoljstvo pojedinim domenama života i osjećaj smisla u životu vanjski sloj luka.

U ovome će radu fokus biti na *teoriji subjektivne dobrobiti*, ali će biti riječi i o drugim aspektima dobrobiti.

Komponente subjektivne dobrobiti

Prema Keyesu (2002) subjektivna dobrobit je termin koji se odnosi na subjektivne procjene osobe o svojoj psihološkoj, društvenoj i emocionalnoj dobrobiti. Diener i suradnici (1999) ističu kako se ovaj konstrukt sastoji od kognitivne i emocionalne komponente.

Kognitivna komponenta odnosi se na evaluaciju života osobe prema vlastitom obrascu kriterija i vrijednosti (Diener, 1999). Osoba zaključke donosi na temelju usporedbe trenutnog i idealnog stupnja dobrobiti, pri čemu je idealna razina sreće određena usporedbom s drugim ljudima, životnim iskustvom osobe te njezinim aspiracijama (Michalos, 1985). Procjene vlastita života mogu biti globalne, pri čemu se u obzir uzimaju zadovoljstvo životom te osjećaj smisla i uspjeha, ili vezane uz pojedinačna područja, kao što su zdravlje, obitelj, brak, posao, slobodno vrijeme, fizička sigurnost, prihvaćenost od strane okoline i ekonomski status (Miljković, 2013). U kognitivnu komponentu subjektivne dobrobiti spadaju i procjene samoeфикаsnosti, koje mogu biti globalne ili specifične za pojedina područja (Kuiper i Martin, 1998), te samopoštovanje (Kirsh i Kuiper, 2002) i zadovoljstvo društvenom okolinom (Keyes, 1998). Osim toga, u ovu

komponentu subjektivne dobrobiti mogu spadati i subjektivne procjene osoba o područjima koja inače čine psihološku dobrobit, odnosno procjene o samoprihvatanju, kvalitetnim vezama s drugima, osobnom rastu i razvoju, smislu u životu, kompetentnosti te autonomiji (Keyes i Ryff, 1999). Najčešće korišteni kognitivni indikator globalne subjektivne dobrobiti jest zadovoljstvo životom (Miljković, 2013). Što se tiče pojedinih domena života, čini se kako kod većine ljudi razina sreće ovisi ponajviše o zadovoljstvu zdravljem (Kaliterna Lipovčan i Prizmić-Larsen, 2006). Naime, doživljavanje intenzivne tjelesne boli, bolovanje od kronične ili terminalne bolesti te doživljavanje bolesti teškom i opasnom mogu značajno narušiti subjektivnu dobrobit osobe (Havelka Meštović i Havelka, 2020).

Za razliku od kognitivne komponente subjektivne dobrobiti koja se temelji na mentalnim procesima percepcije i mišljenja, emocionalna komponenta označava učestalost ugodnih afektivnih stanja kod osobe, odnosno omjer ugodnih i neugodnih afektivnih stanja (Watson i sur., 1988). Neka od afektivnih stanja povezanih s ugodnim afektom su radost, zadovoljstvo, ponos i sreća, dok u neugodan afekt spadaju stanja kao što su krivnja, srdžba, anksioznost, depresija i strah (Diener i sur., 1999). Iako osobe teže što većem doživljavanju ugodnog afekta i minimaliziranju neugodnih čuvstvenih stanja, valja naglasiti kako potpuna odsutnost neugodnog afekta nije realna niti bi bila adaptivna. Naime, u tome slučaju ljudi ne bi mogli prepoznati ili reagirati na opasne ili nepovoljne situacije, što bi moglo imati negativne posljedice po njihovo fizičko i psihičko zdravlje (Tadić, 2010).

Važno je napomenuti kako između subjektivne dobrobiti i njezinih sastavnica postoji dvosmjerna veza. Primjerice, ugodan afekt može osobu potaknuti na prosocijalno ponašanje, zbog čega će se kod osobe povećati samopoštovanje i subjektivna dobrobit. Takav pozitivan ishod ponovno će kod osobe stvoriti ugodne afektivne doživljaje, čime se stvara mogućnost za ponavljanjem ovog adaptivnog procesa (Miljković, 2013).

Mjerenje dobrobiti

Mjerenju dobrobiti može se pristupiti na objektivnan, subjektivan ili mješoviti način (Tadić, 2010).

Objektivni pristup zasniva se na donošenju zaključaka o dobrobiti osobe na temelju okolinskih čimbenika i osobnih pokazatelja, koji postoje bez obzira na to je li ih osoba svjesna. Primjerice, o dobrobiti osobe može se zaključivati na temelju visine njezinih prihoda ili liječničkih nalaza (Clark i Oswald, 2002). Osim toga, pri evaluaciji se mogu koristiti i procjene

članova obitelji i prijatelja, ili opažanja i zaključci proizašli iz intervjua s klijentom ili sudionikom (Miljković, 2013).

S druge strane, subjektivni pristup temelji se na samoprocjenama dobrobiti koje su bazirane na implicitnim kriterijima osobe, a mjerenje se odvija pomoću različitih upitnika samoiskaza (Tadić, 2010). Kod većine postojećih upitnika od osoba se traži da procjene vlastitu dobrobit na temelju jednog od dvaju pristupa (emocionalnog ili kognitivnog), te se na temelju dobivenih rezultata donose zaključci o ukupnoj dobrobiti osobe (Diener i sur., 2010; Watson i sur., 1988). Primjer upitnika u kojemu se dobrobit mjeri putem emocionalnih stanja sudionika je *Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)*; Watson i sur., 1988). Sudionici prilikom ispunjavanja ovog upitnika odgovaraju na pitanja o tome koliko su često u nekom periodu osjećali određene ugodne ili neugodne emocije, i u kakvom intenzitetu (Watson i sur., 1988). Nadalje, jedna od skala kojom se mjere procjene zadovoljstva specifičnim područjima života je *Flourishing Scale (FS)*; Diener i sur., 2010). Ovim se upitnikom kod ljudi određuje razina prosperiteta, odnosno zadovoljstva aspektima kao što su društveni odnosi, vlastita kompetentnost i osjećaj smisla u životu. Osim FS i sličnih skala mogu se koristiti i skale koje mjere pojedinačne domene života, a koje imaju utjecaja na dobrobit osobe (Diener i sur., 1999). Tako se o nečijoj subjektivnoj dobrobiti može zaključiti na temelju samoprocjena samopoštovanja (Rosenberg, 1979) ili depresije (Eaton i sur., 2004). Naposljetku, skalom *The Satisfaction With Life Scale (SWLS)*; Diener i sur., 1985) također se utvrđuje zadovoljstvo životom osobe, ali ne kroz pojedine domene već u globalnom kontekstu.

Čini se kako objektivni indikatori sami po sebi nisu dovoljni za donošenje preciznih zaključaka o nečijoj subjektivnoj dobrobiti. Naime, Diener i suradnici (2003) istaknuli su kako ovakvi pokazatelji mogu objasniti relativno malen dio varijance (između osam i 20%) subjektivne dobrobiti. Slično tome, Diener i suradnici (1999) naveli su kako su subjektivni indikatori bolji prediktori subjektivne dobrobiti u odnosu na objektivne, što i nije neobično ako se u obzir uzmu naziv i definicija samog konstrukta. Ipak, i ovaj pristup evaluaciji sreće ima određene nedostatke, kao što su utjecaj konteksta i trenutnog raspoloženja (Schwarz i sur., 2009) te kognitivnih procesa poput pamćenja i dosjećanja (Robinson i Clore, 2002). Iz tog je razloga preporučljivo kombinirati ova dva pristupa, odnosno mjeriti i objektivne i subjektivne indikatore subjektivne dobrobiti.

Individualne razlike u subjektivnoj dobrobiti

Čak i ako dvije osobe doživljavaju jednak omjer pozitivnih i negativnih životnih događaja, vrlo vjerojatno neće jednako procjenjivati svoju subjektivnu dobrobit (Lyubomirsky i Lepper, 1999). Ovakve individualne razlike u dobrobiti mogu biti objašnjene razlikama u: (a) ličnosti (DeNeve i Cooper, 1998), (b) kognitivnim strategijama (DeNeve, 1999), (c) interesima i prioritetima (Tadić, 2010), (d) genetičkim faktorima (Tellegen i sur., 1988), (e) okolini i životnim događajima (Kim-Prieto i sur., 2005; Suh i Oishi, 2002), (f) zdravlju (Romano i Turner, 1985) te (g) demografskim čimbenicima (Keyes, 2002).

Prema dispozicijskom pristupu subjektivnoj dobrobiti (a), sreća je više stabilna osobina ličnosti nego što je varijabilno stanje (DeNeve i Cooper, 1998). Drugim riječima, čini se kako postoje individualne razlike među ljudima u njihovoj općoj sklonosti da životne situacije percipiraju pretežno pozitivnima ili pretežno negativnima (Miljković, 2013). Prema *modelu dinamičke ravnoteže*, kojega su postavili Headey i Wearing (1989), životni događaji mogu pomaknuti emocionalne reakcije prema smjeru ugone ili neugode, ali se one s vremenom vraćaju na svoj tipičan raspon koji je određen ličnošću osobe. Dakle, ovi autori smatraju da je ličnost važnija odrednica subjektivne dobrobiti od životnih događaja, a vjerojatno i od svih ostalih determinanata. Osim ovakvog temperamentalnog odnosa između ličnosti i subjektivne dobrobiti, prema kojemu ekstraverzija ima izravan pozitivan, a neuroticizam izravan negativan utjecaj na sreću osobe, McCrae i Costa (1991) istaknuli su kako postoji i posredan utjecaj preostale tri osobine ličnosti iz njihova *NEO-PI-R* modela na subjektivnu dobrobit. Drugim riječima, otvorenost prema iskustvu, savjesnost i ugodnost usmjeravaju ljude prema situacijama koje mogu pozitivno ili negativno utjecati na njihovu dobrobit.

Nadalje, razina subjektivne dobrobiti povezana je i s primjenom različitih kognitivnih strategija (b), odnosno strategija suočavanja i obrambenih mehanizama (DeNeve, 1999). Istraživanja ukazuju na pozitivnu povezanost subjektivne dobrobiti i otpornosti, atribucijskih procesa, lokusa kontrole (DeNeve, 1999), regulacije emocija (Kaczmarek, 2020) te samoeфикаsnosti (Richards i sur., 2002). Slično tome, veća subjektivna dobrobit osobe povezana je i s manjom sklonošću ruminaciji (Abbe i sur., 2003), pozitivnijom slikom o sebi (Lang i Heckhausen, 2001) i drugima (Berry i Hansen, 1996) te češćim korištenjem humora (Lyubomirsky i Tucker, 1998), o čemu će biti više riječi u kasnijim dijelovima ovog rada.

Razina sreće neke osobe ovisi i o njezinim interesima i prioritetima (c) te će biti veća ukoliko je osoba usmjerena na ciljeve i zadatke koji ju zanimaju i ispunjavaju, čak i ako rad na

ispunjavanju tih ciljeva nije ugodan (Tadić, 2010) Primjerice, sami procesi trčanja maratona ili pisanja završnog rada su naporni i nisu previše ugodni, no ostvarivanje ovih ciljeva za osobu može biti izuzetno ispunjujuće . U ovakvim se slučajevima radi o procesu doživljavanja optimalnog iskustva, odnosno stanja potpune uživljenosti osobe u obavljanje određenog zadatka ili aktivnosti uz korištenje vlastitih kompetencija i vještina pri pokušaju njegova savladavanja (Reeve, 2010). Ukoliko su izazovnost zadatka i razina kompetencija osobe na podjednako (visokoj ili umjereno visokoj) razini, može doći do povećanja angažiranosti, koncentracije i uživanja u zadatku (Csikszentmihalyi i Csikszentmihalyi, 1988). Sukladno tome, ljudi procjenjuju svoju subjektivnu dobrobit na temelju čimbenika koji su im važniji, dok manji naglasak stavljaju na ostale odrednice (Schimmack i sur., 2009).

Čini se kako je i genetika (d) povezana sa razinom sreće kod osobe. Naime, Tellegen i suradnici (1988) u svojoj su studiji blizanaca ustanovili kako jednojajčani blizanci odrasli u odvojenim domovima pokazuju sličnije rezultate na skalama subjektivne dobrobiti od dvojajčanih blizanaca, bilo da su odrasli odvojeno ili zajedno. Nadalje, isti su autori procijenili kako nasljeđe objašnjava između 40 i 55% varijance konstrukta subjektivne dobrobiti, dok je između dva i 22% varijance objašnjeno okolinom u kojoj osoba odrasta.

Naravno, ne smije se zanemariti niti uloga okoline (e). Postoje životni događaji koji mogu privremeno ili trajno promijeniti bazičnu razinu subjektivne dobrobiti, u pozitivnom ili negativnom smjeru (Headey, 2008). Primjeri takvih događaja su stupanje u brak, rođenje djeteta ili smrt supružnika (Kim-Prieto i sur., 2005). Naime, Keyes (2002) je istaknuo kako osobe koje su u braku pokazuju više rezultate na mjerama subjektivne dobrobiti u odnosu na samce, razvedene i obudovjele osobe. Nadalje, uočeno je i kako su razine subjektivne dobrobiti drugačije kod pripadnika različitih kultura, pri čemu su procjene vlastite sreće generalno više kod pripadnika individualističkih kultura u odnosu na procjene osoba koje pripadaju kolektivističkim kulturama (Suh i Oishi, 2002).

Kao što je ranije navedeno, odrednica koja je većini ljudi posebno bitna pri evaluaciji zadovoljstva vlastitim životom jest zdravlje (f) (Kaliterna Lipovčan i Prizmić-Larsen, 2006). Naime, fizički osjeti boli, kognitivne procjene utjecaja boli na zadovoljstvo životom te emocije koje bol stvara značajno su povezane sa subjektivnom dobrobiti osobe (Peyron i sur., 1999). Osim toga, Romano i Turner (1985) ističu kako oko 40% kroničnih bolesnika pati i od depresije, što kod oboljelih dodatno narušava razinu sreće. Postoji i proces koji djeluje u suprotnome smjeru. Naime, Havelka Meštrović i Havelka (2020) ističu kako osjećaj anksioznosti, koji je

obično negativno povezan s procjenama subjektivne dobrobiti, dodatno povećava osjet boli kod osobe, iz čega se može zaključiti kako je odnos između osjećaja boli i percipirane dobrobiti dvosmjernan. Postoje i određene individualne razlike u procjenama subjektivne dobrobiti kod različitih kroničnih bolesnika. Sousa i suradnici (2019) ustanovili su kako su starija dob, umirovljenje, obudovjelo, razvedenost te prisutnost komorbiditeta povezani s nižim rezultatima na subjektivnoj dobrobiti kod osoba oboljelih od kronične bolesti bubrega.

Slično tomu, povezanost demografskih čimbenika (g) i individualnih razlika u dobrobiti postoji i u zdravoj populaciji. Tako je Keyes (2002) zaključio kako muškarci i osobe srednje do kasne odrasle dobi kontinuirano pokazuju veće rezultate na subjektivnoj dobrobiti od žena i osoba mlađe do srednje odrasle dobi. Ove bi spoznaje potencijalno mogle biti objašnjene nizom bioloških, kulturoloških i razvojnih faktora. Primjerice, iako su se žene nakon stoljeća podređenosti društveno emancipirale, mnoga su društva i dalje pretežno patrijarhalna, što bi moglo biti povezano s nižim rezultatima koje su žene u istraživanju Keyesa (2002) pokazale na skali subjektivne dobrobiti. Spolne razlike u dobrobiti mogle bi biti povezane i s hormonalnom aktivnošću, dok bi razlike u dobi mogle imati veze sa životnim iskustvom, ambicijama i generativnošću.

Intervencije za povećanje subjektivne dobrobiti

Kao što je slučaj i kod humora, postoje određene intervencije kojima se nastoji povećati razina subjektivne dobrobiti kod klijenata. Bolier i suradnici (2013) istaknuli su postojanje intervencija za povećanje subjektivne dobrobiti, odnosno pozitivnopsiholoških intervencija inspiriranih metodama kognitivne terapije. Isti autori spomenuli su i vježbe usmjerene na povećanje ugodnih emocija, kognicija i ponašanja, kojima se sreća kod klijenata pokušava povećati na indirektan način.

Humor i subjektivna dobrobit

U laičkoj, ali i u znanstvenoj literaturi humor je kroz povijest prikazivan kao gotovo isključivo pozitivna pojava (Kuiper i sur., 2004). To se odrazilo i na istraživanja povezanosti humora i subjektivne dobrobiti, pri čemu su istraživači najčešće predviđali pozitivnu povezanost ovih dvaju konstrukata (Kazarian i Martin, 2004). Rezultati ovakvih istraživanja bili su dvojaki te se postulat o humoru kao isključivo pozitivnom konstrukturu počeo dovoditi u pitanje (Kuiper i sur., 2004). Naime, Kuiper i Martin (1998) su istaknuli kako su tada aktualne mjere humora većinom slabo ili neznačajno povezane s odrednicama subjektivne dobrobiti. Slično tome, statističke analize koje su proveli Thorson i suradnici (1997) pokazale su kako humor objašnjava

manje od 6% varijance mentalnog zdravlja. Pojavom i psihometrijskom evaluacijom upitnika HSQ (Martin i sur., 2003) ustalilo se gledište o postojanju adaptivnih i maladaptivnih oblika humora, a rezultati istraživanja postali su konzistentniji i počeli su ići u prilog teoriji o pozitivnoj povezanosti adaptivnih stilova humora i sreće (Kuiper i sur., 2004).

Općenito o humoru i dobrobiti

Okvir upitnika HSQ (Martin i sur., 2003) inspiriran je radovima poznatih teoretičara poput Freuda (1928), Allporta (1961), Maslowa (1954) i Vaillant (1977). Naime, svi ovi autori smatrali su kako je zdravo psihološko funkcioniranje povezano s korištenjem humora u socijalnim okolnostima i izbjegavanjem agresivnih stilova humora poput sarkazma i omalovažavanja. Drugim riječima, Martin i suradnici (2003) postavili su hipotezu o korisnom učinku adaptivnih stilova humora te štetnom učinku maladaptivnih stilova humora, što su u velikoj mjeri replicirala različita istraživanja (npr. Kazarian i Martin, 2004; Kuiper i sur., 2004). Pritom su Kuiper i suradnici (2004) istaknuli da se korištenjem afilijativnog humora povećava i subjektivna dobrobit kod osoba kojima je humoristično ponašanje usmjereno, a ne isključivo kod onih osoba koje su primijenile humor. Ipak, Overholser (1992) je u nalazima drugih istraživanja uočio obrazac prema kojem je za objektivne pokazatelje dobrobiti neke osobe bitnije stvaranje humora nego uživanje u njemu. Što se tiče CHS skale (Martin i Lefcourt, 1983), čini se kako je humor korišten kao strategija suočavanja dobar pozitivan prediktor subjektivne dobrobiti (Chen i Martin, 2007). No, Overholser (1992) je istaknuo kako ne treba pretjerivati s korištenjem ovog oblika humora iz razloga što se time gubi temeljna uloga suočavanja. Slično tome, Baisley i Grunberg (2019) konstatirali su kako bi se humor općenito trebao koristiti u umjerenim količinama te kako prekomjernom upotrebom humora osoba od strane okoline postaje percipirana neozbiljnom te gubi kontakt s realnošću.

Iz navedenih nalaza može se zaključiti kako između humora i subjektivne dobrobiti generalno postoji poveznica. U nastavku rada ovaj će fenomen biti promatran kroz različite teorije i konceptualizacije ovih dvaju konstrukata.

Humor i subjektivni pokazatelji dobrobiti

Kao što je ranije spomenuto, konstrukt subjektivne dobrobiti odnosi se na doživljavanje ugodnih afektivnih stanja te donošenje procjena o zadovoljstvu vlastitim životom, koje mogu biti globalne ili specifične za pojedina područja.

Ulogu humora u regulaciji emocija među prvima je u modernoj psihologiji primijetio Freud (1928), okarakteriziravši humor kao zreli obrambeni mehanizam koji umanjuje ili otklanja

neugodan afekt. Slično tome, Dowling i Fain (1999) istaknuli su kako se upotrebom humora mogu ublažiti neugodne emocije i druga afektivna stanja poput ljutnje, tuge i anksioznosti. Važno je istaknuti kako su ovakvi efekti uočeni kod adaptivnih stilova humora (Martin i sur., 2003), dok su samoporažavajući humor i ugodan afekt u negativnoj korelaciji (Kuiper i sur., 2004). Nadalje, Martin i Lefcourt (1983) ustanovili su kako ne postoje razlike u omjeru doživljenih ugodnih i neugodnih događaja kod osoba s razvijenim i slabije razvijenim smislom za humor. Ipak, isti autori navode kako je kod osoba koje se češće smiju povezanost nepovoljnih životnih događaja i neugodnih afektivnih stanja manja nego kod osoba koje nisu toliko sklone upotrebi humora.

Osim s ugodnim afektom, čini se kako je korištenje humora pozitivno povezano i s mentalnim zdravljem, no većinom je to slučaj isključivo kod adaptivnih stilova humora. Naime, Bennett i Lengacher (2006) istaknule su kako su visoki rezultati na subskalama adaptivnog humora indirektno i direktno povezani s manjom stopom depresije, dok su Chen i Martin (2007) pronašli isti obrazac za simptome anksioznosti. Slično tome, razvijenost adaptivnih stilova humora kod ljudi povezana je s višim rezultatima na samopoštovanju (Galloway, 2010) i samopouzdanju (Kuiper i sur., 2004) te zdravom samopoimanju (Kuiper i Martin, 1998). Osim toga, Tucker i suradnici (2013) istaknuli su kako je afilijativni stil humora zaštitni faktor protiv suicidalnih misli, dok je Overholser (1992) ukazao na negativnu korelaciju između smisla za humor i osjećaja usamljenosti. No, valja napomenuti kako se pojedini oblici humora mogu dovesti u vezu s lošijim mentalnim zdravljem osobe. Naime, Saroglou i Scariot (2002) uočili su pozitivnu povezanost između samoporažavajućeg stila humora i anksioznosti, depresije te neugodnog afekta. Također, u istom istraživanju opažene su negativne korelacije između ovog stila humora i samopoštovanja te emocionalne stabilnosti. Slično tome, Kuiper i Olinger (1998) istaknuli su kako je agresivan humor štetan za psihičku dobrobit osobe koja ga koristi, ali i za dobrobit osoba kojima je ovakav humor upućen. Primjerice, isti autori naveli su kako korištenje ovog stila humora od strane nastavnika narušava atmosferu u razredu i smanjuje samopoštovanje kod učenika. Nadalje, Tucker i suradnici (2013) istaknuli su kako samoporažavajući stil humora pojačava vezu između osjećaja nepripadanja i suicidalnih misli. Naposljetku, Ruch i Proyer (2008) ukazali su na to da subjektivna dobrobit osobe može biti negativno povezana s nesposobnošću percipiranja humora i njegovih znakova na pozitivan način. Naime, ovakav se poremećaj naziva *gelotofobija* (engl. *gelotophobia*), a Titze (1995; prema Martin i Ford, 2018) ga je objasnio kao patološki strah od bivanja objektom podsmijeha. Neki od negativnih učinaka

gelotofobije su socijalno povlačenje, nisko samopoštovanje te niže procjene subjektivne dobrobiti (Ruch i sur., 2014).

Stilovi humora također su različito povezani s društvenom komponentom subjektivne dobrobiti. Što se tiče adaptivnih stilova humora, Saroglou i Scariot (2002) su istaknuli kako osobe koje ih koriste percipiraju veću socijalnu podršku od osoba koje preferiraju maladaptivne stilove humora, što za rezultat može imati smanjen osjećaj stresa i poboljšanje mentalnog zdravlja (Zhao i sur., 2014). Kuiper i suradnici (1992) također su naveli kako osobe s razvijenijim smislom za humor više uživaju u različitim socijalnim ulogama. Slično tome, Campbell i suradnici (2008) uočili su veće zadovoljstvo brakom kod osoba čiji je dominantan stil humora afilijativni ili samopomažući. S druge strane, maladaptivni stilovi humora najčešće su povezani s nižom razinom društvene komponente subjektivne dobrobiti. Naime, agresivni stil humora je potencijalno štetan za subjektivnu dobrobit osobe jer može narušiti njezine odnose s važnim drugima (Martin i sur., 2003). Osim toga, Hampes (2006) je uočio kako su oba maladaptivna stila humora povezana s osjećajem srama i nelagode u društvu, s tim da je ovaj osjećaj kod muškaraca više povezan s korištenjem agresivnog humora, a kod žena s korištenjem samoporažavajućeg humora. Naposljetku, Campbell i suradnici (2008) istaknuli su kako su štetni stilovi humora karakteristični za osobe koje nisu zadovoljne svojim brakom.

Humor i objektivni pokazatelji dobrobiti

Nakon što su u prethodnim odlomcima prikazani odnosi između smisla za humor i subjektivnih pokazatelja zadovoljstva životom, u ovome će odlomku biti predstavljeni rezultati istraživanja u kojima se proučavala povezanost između smisla za humor i sastavnica dobrobiti koje su u skladu s *teorijom objektivne sreće* (Kahneman, 1999). Najčešće korišteni objektivni pokazatelj dobrobiti jest zdravlje (Clark i Oswald, 2002), a čini se kako je korištenje humora povezano s efikasnim radom pojedinih sustava u organizmu. Naime, Peterson i Seligman (2004) istaknuli su kako je humor kroz poticanje smijeha indirektno povezan s boljim radom imunološkog, kardiovaskularnog, muskuloskeletalnog i živčanog sustava.

Utjecaj humora na zdravlje vjerojatno je najizraženiji u kontekstu imunološkog sustava (Fry, 1994). Naime, uočeno je kako smijeh ubrzava transport bijelih krvnih stanica (Berk i sur., 1992; prema Fry, 1994) te potiče smanjenje razine kortizola, hormona odgovornog za suzbijanje imunološkog odgovora (Boričević Maršanić i sur., 2016). Smijeh također potiče stvaranje T-limfocita i *stanica ubojica*, stanica zaduženih za obranu organizma od zaraznih bolesti (Locke i sur., 1984). Valja napomenuti i kako postoje istraživanja u kojima nije pronađena veza između

smisla za humor i rada imunološkog sustava, no radi se mahom o istraživanjima starijeg datuma i manje precizne operacionalizacije humora (npr. Martin i Dobbin, 1989).

Nadalje, smijeh na kardiovaskularni sustav utječe tako što povećava brzinu otkucaja srca, krvni tlak i cirkulaciju (Berlyne, 1969). Povećanjem pulsa jača se srčani mišić, dok pojačana cirkulacija rezultira većom količinom kisika, hranjivih tvari i imunskih stanica u različitim sustavima organizma (Fry, 1994). Naravno, postoje i slučajevi u kojima ove promjene u kardiovaskularnom sustavu mogu uzrokovati negativne ishode, kao što je srčani zastoj, no Fry (1994) ističe kako su takvi slučajevi toliko rijetki da se niti ne spominju u znanstvenoj literaturi.

Također, smijeh utječe na respiratorni sustav tako što potiče povećanje plućne ventilacije (Fry, 1994). Drugim riječima, pri smijanju osoba udiše veće količine zraka čime se u plućima smanjuje razina rezidualnog zraka, odnosno ugljikovog dioksida i vodene pare koji se nakupljaju u plućima tijekom normalnog disanja. Smanjenjem razine rezidualnog zraka u plućima povećava se razina kisika, a samim time i crvenih krvnih stanica, te se smanjuje razina bakterija, čime se umanjuju i šanse za pojavom infekcije ili pneumonije. Osim toga, kontrakcijama izazvanim smijehom razvijaju se pluća i povezani mišići, što rezultira njihovim poboljšanim radom (Fry, 1994).

Ugodne emocije povezane s humorom potiču otpuštanje endorfina, neurotransmitera zaduženog za blokiranje prijenosa impulsa iz perifernog živčanog sustava u središnji. Ovim procesom također se blokira i prienos bolnih impulsa do mozga, što bi značilo da je endorfin povezan s većom tolerancijom na bol (Wall i Melzack, 1994). Još jedan neurotransmiter povezan s upotrebom humora jest serotonin, koji osobi pomaže pri kontroliranju impulzivnih poriva te održavanju smirenosti (Yim, 2016).

Fry (1994) je istaknuo i neke učinke humora povezane s poboljšanjem rada muskuloskeletalnog sustava. Naime, smijehom se aktiviraju i jačaju skeletni mišići, odnosno mišići lica, vrata, ramena, prsa i abdomena.

Naposljetku, treba spomenuti i rezultate istraživanja Bush i suradnika (2012), koji su zaključili kako terapija smijehom smanjuje nesanicu kod klijenata.

Humor kao komplementarna terapija

Komplementarna terapija je u medicini naziv za podupiruću metodu kojom se upotpunjuje klasična terapija za pojedine tipove bolesti. Pri tome je bitno napomenuti kako

komplementarna terapija ne zamjenjuje klasičnu terapiju niti liječi bolest, ali može ublažiti simptome pacijenata te poboljšati njihovu subjektivnu dobrobit (Bennett i Lengacher, 2006).

Humor se kao komplementarna terapija koristi još od antičke Grčke, gdje su liječnici kao dio tretmana i procesa oporavka znali slati pacijente na izvedbe komičara (Savage i sur., 2017). U modernoj znanosti uspostavljena je *gelotologija*, posebno područje medicine koje predlaže pragmatične načine uključivanja smijeha u svakodnevnu medicinsku praksu (Kumar i sur., 2021). Izlaganjem humorističnim sadržajima i poticanjem korištenja humora kod pacijenata se pokušavaju smanjiti neugodne emocije i intenzitet boli (Dowling i Fain, 1999), ali i vrijeme potrebno za oporavak bolesnika (Skevington i White, 1998). Osim toga, humor se koristi kako bi se između medicinskog osoblja i pacijenata uspostavio odnos povjerenja (engl. *rapport*) (Goodman, 1992) te poboljšala kvaliteta komunikacije (McCreddie i Payne, 2012). Naposljetku, upotreba humora kod hospitaliziranih pacijenata pridonosi humanizaciji njihovog boravka u bolnici kroz smanjivanje stresa, straha (Boričević Maršanić i sur., 2016), frustracije i napetosti (McCreddie i Payne, 2012). Kod hospitalizirane je djece uz navedene reakcije česta i anksioznost zbog odvajanja od roditelja, a dobrobit ovakve djece pokušava se povećati uz pomoć klaunova-doktora, odnosno *Crvenih nosova* (Boričević Maršanić i sur., 2016). Klaunovi-doktori su nespretni i sve rade pogrešno te su im potrebni djetetovi savjeti i pomoć. Ovakva intervencija, osim što je djeci zabavna, pozitivno utječe na njihovo samopoštovanje i samopouzdanje (Boričević Maršanić i sur., 2016). Osim klaunova-doktora, još neke komplementarne gelotološke metode su terapija smijehom (Mora-Ripoll, 2013) i programi za razvijanje humora (Tagalidou i sur., 2018). Terapije smijehom uključuju intenzivno smijanje naglas koje obuhvaća aktivaciju trbušnih mišića i poseban način disanja (Mora-Ripoll, 2013), dok se programi za razvijanje humora prvenstveno fokusiraju na podučavanje ljudi o pozitivnim utjecajima humora na psihičko i fizičko zdravlje (Tagalidou i sur., 2018).

Humor se koristi kao dodatak uobičajenoj terapiji i kod nekih kroničnih i teških bolesti, kao što su rak dojke (Lengacher i sur., 2002) i kronična bolest bubrega (Sousa i sur., 2019). Lengacher i suradnici (2002) uočili su kako 21% sudionica s dijagnosticiranim rakom dojke samoinicijativno koristi humor kao komplementarnu terapiju, dok su još neke od često korištenih komplementarnih terapija duhovne aktivnosti i sudjelovanje u grupama podrške. Nadalje, postojanje pozitivne povezanosti između humora i subjektivne dobrobiti kod osoba koje boluju od kronične bolesti bubrega svojim su istraživanjem ustanovili Sousa i suradnici (2019).

Humor i psihoterapija

Osim u medicini, humor je naišao na upotrebu i u psihoterapiji (Martin i Ford, 2018). Pozitivni učinci humora na psihološki tretman su brojni. Naime, poticanje upotrebe humora može poslužiti kao projektivna tehnika kojom se pruža bolji uvid u funkcioniranje klijenata. Na primjer, kroz humor na vidjelo mogu izaći do tad prikriveni unutarnji konflikti te iracionalne misli klijenta (Zwerling, 1955). Osim toga, klijenti koji češće koriste humor skloniji su probleme percipirati kao izazove, a ne kao prijetnje (Pešić i sur., 2020). Nadalje, uočeno je kako humor ima ulogu u poboljšanju klijentova samorazumijevanja (Franzini, 2001) te korekciji nepoželjnih kognicija i ponašanja (Gibson i Tantam, 2018). Osim učinaka na efikasnost terapije, pronađeni su i pozitivni učinci upotrebe humora na klijentovo zadovoljstvo terapijom i terapeutom. Primjerice, Pešić (2011; prema Pešić i sur., 2020) je primijetila kako se terapeute procjenjuje ljubaznijima, efikasnijima, stručnijima i dostojnijima povjerenja ukoliko tijekom razgovora s klijentom koriste humor. Ovaj se nalaz podudara s onim Canna i Calhouna (2001), koji su zaključili kako su ljudi s razvijenim smislom za humor općenito smatrani inteligentnijima, kooperativnijima i manje hladnima. Nadalje, Panichelli i suradnici (2018) ukazali su na postojanje visoke pozitivne povezanosti između klijentova korištenja humora i procjene efikasnosti terapije od strane klijenata, ali i od strane terapeuta, što pridonosi uspostavljanju odnosa povjerenja između terapeuta i klijenta (Gibson i Tantam, 2018). Sažeto, primjene humora navedene u ovome odlomku za rezultat mogu imati poboljšanje učinkovitosti terapije i klijentovog zadovoljstva njome.

No, postoje i potencijalne negativne indikacije korištenja humora u psihoterapiji. Tako pojedini klijenti kroz pretjeranu upotrebu humora mogu pokušati minimalizirati svoje probleme, odnosno skretati pozornost s važnih tema na irelevantne sadržaje (Gibson i Tantam, 2018). S druge strane, ekscesivno korištenje humora od strane terapeuta može biti smatrano neprofesionalnim, vulgarnim, nezrelim ili čak latentno agresivnim (Cann i Calhoun, 2001).

Dakle, humor u psihoterapiji može donijeti mnogo koristi, ali postoje i potencijalni štetni učinci. Iz tog bi razloga upotreba humora u procesu terapije trebala biti odmjerena te prilagođena situaciji i uvjetima (Pešić i sur., 2020).

Humor i ostale grane psihologije

Mimo onoga što je prikazano u pregledu literature, mogle bi se naznačiti i neke druge moguće implikacije navedenih nalaza o povezanosti humora i subjektivne dobrobiti. Osim već navedenih implikacija za medicinsku i psihološku terapiju, spoznaje navedene u ovom radu

moгу koristiti psiholozima iz razliĉitih grana ove znanosti. Tako primjerice školski psiholozi kroz radionice mogu poticati uĉenike i stručno osoblje na češću upotrebu adaptivnih stilova humora za vrijeme i izvan nastave, dok također mogu ukazati na postojanje štetnih stilova humora te preporučiti njihovo izbjegavanje. Slično tome, organizacijski psiholozi kroz slične intervencije u svojoj organizaciji mogu stvoriti ugodniju radnu atmosferu te povećati zadovoljstvo djelatnika i smanjiti fluktuaciju i apsentizam.

Zaključak

Zaključno, može se konstatirati kako je smisao za humor povezan sa subjektivnom dobrobiti i njezinim različitim odrednicama, poput zadovoljstva životom, afektivnog stanja i mentalnog zdravlja. Smjer ove povezanosti ovisi o karakteristikama pojedine osobe, ali i o stilu humora kojega osoba preferira. Afilijativni i samopomažući stilovi humora načelno pozitivno djeluju na subjektivnu dobrobit ljudi, dok korištenje agresivnog i samoporažavajućeg humora može biti štetno za osobu i okolinu.

Korištenje adaptivnih stilova humora povezano je s većim subjektivnim procjenama dobrobiti kod osoba, i to prema pokazateljima kao što su samopoštovanje, percipirana socijalna podrška i zadovoljstvo odnosima sa značajnim drugima. S druge strane, maladaptivni stilovi humora dovode se u vezu s nižim procjenama zadovoljstva osoba određenim područjima njihova života.

Osim subjektivnih pokazatelja dobrobiti, korištenje humora povezano je i s nekim objektivnim pokazateljima dobrobiti. Tako se smijeh dovodi u vezu s efikasnijim radom imunološkog, kardiovaskularnog, muskuloskeletalnog i živčanog sustava.

Povoljni učinci humora na dobrobit prepoznati su i od strane medicinskih djelatnika i psihoterapeuta, koji kroz korištenje i poticanje humora pokušavaju poboljšati učinkovitost tretmana, kao i kvalitetu komunikacije s pacijentima ili klijentima te njihovu dobrobit. Još neke grane psihologije u kojima bi upotreba humora u praksi potencijalno mogla dovesti do pozitivnih učinaka za određene skupine ljudi jesu školska i organizacijska psihologija.

Naposljetku, može se zaključiti kako korištenje humora u svakodnevnom životu osobi donosi brojne pozitivne posljedice. Pri tome treba voditi računa o izbjegavanju potencijalno štetnih stilova humora te o situacijskom kontekstu.

Literatura

- Abbe, A., Tkach, C. i Lyubomirsky, S. (2003). The Art of Living by Dispositionally Happy People. *Journal of Happiness Studies*, 4(4), 385–404.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. Holt, Rinehart & Winston.
- Baisley, M. C. i Grunberg, N. E. (2019). Bringing humor theory into practice: An interdisciplinary approach to online humor training. *New Ideas in Psychology*, 55, 24–34.
- Balmores-Paulino, R. S. (2020). Humor. U V. Zeigler-Hill i T. K. Shackelford (Ur.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (str. 2081-2087). Springer.
- Barnett, L. A. (1991). The Playful Child: Measurement of a Disposition to Play. *Play and Culture*, 4(1), 51-74.
- Bennett, M. P. i Lengacher, C. (2006). Humor and Laughter May Influence Health: II. Complementary Therapies and Humor in a Clinical Population. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 3(2), 187–190.
- Bergen, D. (1998). Development of the sense of humor. U W. Ruch (Ur.), *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic* (str. 329-358). Walter de Gruyter.
- Berlyne, D. E. (1969). Laughter, Humor and Play. U G. Lindzey i E. Aronson (Ur.), *Handbook of Social Psychology* (str. 795-852). Addison-Wesley.
- Berry, D. S. i Hansen, J. S. (1996). Positive Affect, Negative Affect, and Social Interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(4), 796–809.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F. i Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, Članak 19. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
- Boričević Maršanić, V., Zečević, I., Vukić, Z., Franić, T., Karapetrić Bolfan, L. i Javornik, S. (2016). Uloga humora u medicini i djelovanje klaunova-doktora. *Socijalna psihijatrija*, 44(1), 22-31.
- Bush, K. A., Krukowski, K., Eddy, J. L., Janusek, L. W. i Mathews, H. L. (2012). Glucocorticoid receptor mediated suppression of natural killer cell activity: Identification of associated deacetylase and corepressor molecules. *Cellular Immunology*, 275(1-2), 80–89.

- Campbell, L., Martin, R. A. i Ward, J. R. (2008). An observational study of humor use while resolving conflict in dating couples. *Personal Relationships*, 15(1), 41–55.
- Cann, A. i Calhoun, L. G. (2001). Perceived personality associations with differences in sense of humor: Stereotypes of hypothetical others with high or low senses of humor. *Humor – International Journal of Humor Research*, 14(2), 117-130.
- 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.
- Clark, A. E. i Oswald, A. J. (2002). A simple statistical method for measuring how life events affect happiness. *International Journal of Epidemiology*, 31(6), 1139-1144.
- Csikszentmihalyi, M. i Csikszentmihalyi, I. S. (Ur.) (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press.
- DeNeve, K. M. (1999). Happy as an Extraverted Clam? The Role of Personality for Subjective Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*, 8(5), 141-144.
- DeNeve, K. M. i Cooper, H. (1998). The Happy Personality: A Meta-Analysis of 137 Personality Traits and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., 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., Oishi, S. i Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403–425.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. i Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-W., Oishi, S. i Biswas-Diener, R. (2010). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156.

- Dowling, J. S. i Fain, J. A. (1999). A Multidimensional Sense of Humor Scale for School-Aged Children: Issues of Reliability and Validity. *Journal of Pediatric Nursing, 14*(1), 38–43.
- Eaton, W. W., Smith, C., Ybarra, M., Muntaner, C. i Tien, A. (2004). Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: Review and Revision (CESD and CESD-R). U M. E. Maruish (Ur.), *The use of psychological testing for treatment planning and outcomes assessment: Instruments for adults* (str. 363-377). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Fabrizi, M. S. i Pollio, H. R. (1987). A Naturalistic Study of Humorous Activity in a Third, Seventh, and Eleventh Grade Classroom. *Merrill-Palmer Quarterly, 33*(1), 107-128.
- Feingold, A. i Mazzella, R. (1991). Psychometric intelligence and verbal humor ability. *Personality and Individual Differences, 12*(5), 427–435.
- Feingold, A. i Mazzella, R. (1993). Preliminary Validation of a Multidimensional Model of Wittiness. *Journal of Personality, 61*(3), 439–456.
- Franzini, L. R. (2001). Humor in Therapy: The Case for Training Therapists in its Uses and Risks. *The Journal of General Psychology, 128*(2), 170–193.
- Freud, S. (1928). Humour. *International Journal of Psychoanalysis, 9*(1), 1-6.
- Fry, W. F. (1994). The biology of humor. *Humor - International Journal of Humor Research, 7*(2), 111-126.
- Gable, S. L. i Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology, 9*(2), 103–110.
- Galloway, G. (2010). Individual differences in personal humor styles: Identification of prominent patterns and their associates. *Personality and Individual Differences, 48*(5), 563–567.
- Gibson, N. i Tantam, D. (2018). The Best Medicine? Psychotherapists' Experience of The Impact of Humour on the Process of Psychotherapy. *Journal of The Society for Existential Analysis, 29*(1), 64-76.
- Goodman, J. B. (1992). Laughing matters; taking your job seriously and yourself lightly. *Journal of the American Medical Association, 267*(13), 1858-1861.
- Goodwin, C. J. (2015). *A History of Modern Psychology*. Wiley.

- Hampes, W. P. (2006). Humor and shyness: The relation between humor styles and shyness. *Humor - International Journal of Humor Research*, 19(2), 179-187.
- Havelka Meštrović, A. i Havelka, M. (2020). *Zdravstvena psihologija : psihosocijalne osnove zdravlja*. Naklada Slap.
- Headey, B. (2008). Life Goals Matter to Happiness: A Revision of Set-Point Theory. *Social Indicators Research*, 86(2), 213–231.
- Headey, B. i Wearing, A. (1989). Personality, Life Events, and Subjective Well-Being: Toward a Dynamic Equilibrium Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 731–739.
- Kaczmarek, L. D. (2020). Happiness. U V. Zeigler-Hill i T. K. Shackelford (Ur.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (str. 1875-1879). Springer.
- Kahneman, D. (1999). Objective Happiness. U D. Kahneman, E. Diener i N. Schwartz (Ur.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (str. 3-25). Russel Sage Foundation.
- Kaliterna Lipovčan, Lj. i Prizmić-Larsen, Z. (2006). Kvaliteta življenja, životno zadovoljstvo i osjećaj sreće u Hrvatskoj i europskim zemljama. U K. Ott (Ur.), *Pridruživanje Hrvatske Europskoj uniji: Izazovi sudjelovanja* (str. 181-198). Institut za javne financije; Zaklada Friedrich Ebert.
- Kazarian, S. S. i Martin, R. A. (2004). Humour styles, personality, and well-being among Lebanese university students. *European Journal of Personality*, 18(3), 209–219.
- Keith-Spiegel, P. (1972). Early Conceptions of Humor: Varieties and Issues. U J. H. Goldstein i P. E. McGhee (Ur.), *The Psychology of Humor: Theoretical perspectives and empirical issues* (str. 3-39). Academic Press.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140.
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Keyes, C. L. M. i Ryff, C. D. (1999). Psychological Well-Being in Midlife. U S. L. Willis i J. D. Reid (Ur.), *Life in the Middle: Psychological and Social Development in Middle Age* (str. 161-180). Academic Press.

- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C. i Diener, M. (2005). Integrating The Diverse Definitions of Happiness: A Time-Sequential Framework of Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 261–300.
- Kirsh, G. A. i Kuiper, N. A. (2002). Individualism and Relatedness Themes in the Context of Depression, Gender, and a Self-Schema Model of Emotion. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 43(2), 76–90.
- Koestler, A. (1964). *The act of creation*. Hutchinson.
- Kubie, L. S. (1971). The Destructive Potential of Humor in Psychotherapy. *American Journal of Psychiatry*, 127(7), 861–866.
- 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. i Martin, R. A. (1998). Is sense of humor a positive personality characteristic?. U W. Ruch (Ur.), *The Sense of humor: Explorations of a personality characteristic* (str. 159-178). Mouton de Gruyter.
- Kuiper, N. A., Martin, R. A. i Dance, K. A. (1992). Sense of humour and enhanced quality of life. *Personality and Individual Differences*, 13(12), 1273–1283.
- Kuiper, N. A. i Olinger, L. J. (1998). Humor and mental health. U H. Friedman (Ur.), *Encyclopedia of Mental Health* (str. 445-457). Academic Press.
- Kumar, V. R., Mohan, M. V. R., Kumar, G. V. i Kalra, S. (2021). Laughter therapy in diabetes. *Primary Care Diabetes*, 71(6). 1696-1697.
- Lang, F. R. i Heckhausen, J. (2001). Perceived Control Over Development and Subjective Well-Being: Differential Benefits Across Adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(3), 509–523.
- Lefcourt, H. M. i Martin, R. A. (1986). *Humor and Life Stress: Antidote to Adversity*. Springer.
- Lengacher, C. A., Bennett, M. P., Kip, K. E., Keller, R., LaVance, M. S., Smith, L. S. i Cox, C. E. (2002). Frequency of Use of Complementary and Alternative Medicine in Women With Breast Cancer. *Oncology Nursing Forum*, 29(10), 1445-1453.

- Locke, S. E., Kraus, L., Leserman, J., Hurst, M. W., Heisel, J. S. i Williams, R. M. (1984). Life Change Stress, Psychiatric Symptoms, and Natural Killer Cell Activity. *Psychosomatic Medicine*, 46(5), 441–453.
- Lyubomirsky, S. i Lepper, H. S. (1999). A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137–155.
- Lyubomirsky, S. i Tucker, K. L. (1998). Implications of Individual Differences in Subjective Happiness for Perceiving, Interpreting, and Thinking About Life Events. *Motivation and Emotion*, 22(2), 155–186.
- Martin, R. A. i Dobbin, J. P. (1989). Sense of Humor, Hassles, and Immunoglobulin A: Evidence for a Stress-Moderating Effect of Humor. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 18(2), 93–105.
- Martin, R. A. i Ford, T. E. (2018). *The psychology of humor: An integrative approach*. Academic Press.
- 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.
- Martin, R. A. i Lefcourt, H. M. (1984). Situational Humor Response Questionnaire: Quantitative Measure of Sense of Humor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(1), 145–155.
- 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.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.
- McCrae, R. R. i Costa, P. T. (1991). Adding Liebe und Arbeit: The Full Five-Factor Model and Well-Being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(2), 227–232.
- McCreaddie, M. i Payne, S. (2012). Humour in health-care interactions: a risk worth taking. *Health Expectations*, 17(3), 332–344.
- McGhee, P. E. (1996). *Health, healing and the amuse system: Humor as survival training*. Kendall/Hunt.
- McGhee, P. E. (1999). *Humor, health and the amuse system*. Kendall/Hunt.

- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16(4), 347–413.
- Miljković, D. (2013). Zdravlje i subjektivna dobrobit. *Radovi Zavoda za znanstvenoistraživački i umjetnički rad u Bjelovaru*, 7, 223-237.
- Mora-Ripoll, R. (2013). Laughter techniques for therapeutic use in medicine. *OA Alternative Medicine*, 1(3), Članak 25. Pribavljeno 12. srpnja 2022. s adrese: <https://www.oapublishinglondon.com/article/1098>
- Overholser, J. C. (1992). Sense of humor when coping with life stress. *Personality and Individual Differences*, 13(7), 799–804.
- Panichelli, C., Albert, A., Donneau, A.-F., D'Amore, S., Triffaux, J.-M. i Ansseau, M. (2018). Humor Associated With Positive Outcomes in Individual Psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 71(3), 95-103.
- Pešić, J., Vukosavljević Gvozden, T. i Batinić, B. (2020). Upotreba humora u psihoterapiji. *Engrami*, 42(1), 68-82.
- Peyron, R., García-Larrea, L., Grégoire, M.-C., Costes, N., Convers, P., Lavenne, F., Mauguière, F., Michel, D. i Laurent, B. (1999). Haemodynamic brain responses to acute pain in humans: Sensory and attentional networks. *Brain*, 122(9), 1765–1779.
- Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Naklada Slap.
- Richards, J. C., Richardson, V. i Pier, C. (2002). The Relative Contributions of Negative Cognitions and Self-efficacy to Severity of Panic Attacks in Panic Disorder. *Behaviour Change*, 19(2), 102–111.
- Robinson, M. D. i Clore, G. L. (2002). Belief and Feeling: Evidence for an Accessibility Model of Emotional Self-Report. *Psychological Bulletin*, 128(6), 934–960.
- Romano, J. M. i Turner, J. A. (1985). Chronic Pain and Depression: Does the Evidence Support a Relationship? *Psychological Bulletin*, 97(1), 18–34.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. Basic Books.
- Ruch, W., Hofmann, J., Platt, T. i Proyer, R. (2014). The state-of-the art in gelotophobia research: A review and some theoretical extensions. *Humor - International Journal of Humor Research*, 27(1), 23-45.

- Ruch, W. i Proyer, R. T. (2008). Who is Gelotophobic? Assessment Criteria for the Fear of Being Laughed at. *Swiss Journal of Psychology*, 67(1), 19–27.
- Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
- 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.
- Savage, B. M., Lujan, H. L., Thipparthi, R. R. i DiCarlo, S. E. (2017). Humor, laughter, learning, and health! A brief review. *Advances in Physiology Education*, 41(3), 341–347.
- Schimmack, U., Diener, E. i Oishi, S. (2009). Life-Satisfaction Is a Momentary Judgment and a Stable Personality Characteristic: The Use of Chronically Accessible and Stable Sources. *Social Indicators Research Series*, 39, 181–212.
- Schwarz, N., Kahneman, D. i Xu, J. (2009). Global and Episodic Reports of Hedonic Experience. U R. F. Belli, F. P. Stafford i D. F. Alwin (Ur.), *Calendar and Time Diary Methods in Life Course Research* (str. 157-174). Sage.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. i Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421.
- Skevington, S. M. i White, A. (1998). Is laughter the best medicine?. *Psychology and Health*, 13(1), 157–169.
- Sousa, L. M. M., Antunes, A. V., Marques-Vieira, C. M. A., Silva, P. C. L., Valentim, O. M. M. D. S. i José, H. M. G. (2019). Subjective wellbeing, sense of humor and psychological health in hemodialysis patients. *Enfermería Nefrológica*, 22(1), 34-41.
- Spencer, H. (1911). *Essays on Education and Kindred Subjects*. Dent.
- Suh, E. M. i Oishi, S. (2002). Subjective Well-Being Across Cultures. *Online Readings in Psychology and Culture*, 10(1), Članak 1. <http://dx.doi.org/10.9707/2307-0919.1076>
- Suls, J. M. (1972). A Two-Stage Model for the Appreciation of Jokes and Cartoons: An Information-Processing Analysis. U J. H. Goldstein i P. E. McGhee (Ur.), *The*

- Psychology of Humor: Theoretical Perspectives and Empirical Issues* (str. 81-100). Academic Press.
- Tadić, M. (2010). Pregled nekih istraživanja u kontekstu subjektivne dobrobiti. *Društvena istraživanja - Časopis za opća društvena pitanja*, 19(105-106), 117-136.
- Tagalidou, N., Loderer, V., Distlberger, E. i Laireiter, A.-R. (2018). Feasibility of a Humor Training to Promote Humor and Decrease Stress in a Subclinical Sample: A Single-Arm Pilot Study. *Frontiers in Psychology*, 9, Članak 577. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00577>
- Tatarkiewicz, W. (1976). *Analysis of happiness*. Martinus Nijhoff.
- Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L. i Rich, S. (1988). Personality Similarity in Twins Reared Apart and Together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1031–1039.
- Thorson, J. A., Powell, F. C., Sarmany-Schuller, I. i Hampes, W. P. (1997). Psychological Health and Sense of Humor. *Journal of Clinical Psychology*, 53(6), 605–619.
- Tucker, R. P., Wingate, L. R., O’Keefe, V. M., Slish, M. L., Judah, M. R. i Rhoades-Kerswill, S. (2013). The moderating effect of humor style on the relationship between interpersonal predictors of suicide and suicidal ideation. *Personality and Individual Differences*, 54(5), 610–615.
- Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to life*. Little, Brown and Company.
- Vukobrat, S. (2013). Inkrementalna valjanost zadovoljstva životom u odnosu na osobine ličnosti u predikciji stilova humora. *Primenjena psihologija*, 6(2), 121-138.
- Wall, P. D. i Melzack, R. (1994). *Textbook of pain*. Churchill Livingstone.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Bede Agocha, V., Kim, S.-Y. i Brent Donnellan, M. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 41–61.
- 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.

- Wild, B., Rodden, F. A., Grodd, W. i Ruch, W. (2003). Neural correlates of laughter and humour. *Brain*, *126*(10), 2121–2138.
- Yim, J.-E. (2016). Therapeutic Benefits of Laughter in Mental Health: A Theoretical Review. *The Tohoku Journal of Experimental Medicine*, *239*(3), 243–249.
- Zhao, J., Wang, Y. i Kong, F. (2014). Exploring the mediation effect of social support and self-esteem on the relationship between humor style and life satisfaction in Chinese college students. *Personality and Individual Differences*, *64*, 126–130.
- Zwerling, I. (1955). The Favorite Joke in Diagnostic and Therapeutic Interviewing. *The Psychoanalytic Quarterly*, *24*(1), 104–114.