

UNIVERZA V LJUBLJANI
TEOLOŠKA FAKULTETA

Nejc Šmit

**POVEZANOST STILOV HUMORJA Z ZADOVOLJSTVOM V
PARTNERSKI ZVEZI**

MAGISTRSKO DELO

Ljubljana, 2019

Univerza v Ljubljani
Teološka fakulteta



DRUGOSTOPENJSKI MAGISTRSKI ŠTUDIJSKI PROGRAM
ZAKONSKI IN DRUŽINSKI ŠTUDIJI

Nejc Šmit

**POVEZANOST STILOV HUMORJA Z
ZADOVOLJSTVOM V PARTNERSKI ZVEZI**

MAGISTRSKO DELO

Mentor: izr. prof. dr. Robert Cvetek

Ljubljana, 2019

» Kako pa kaj tvoja magistrska?«
Prijatelji in svojci v letih 2016, 2017 in 2018

ZAHVALA

Hvala Jože Robežnik in Bernarda Žarn, ker sta me vsakič opomnila, da sem javno obljubil, da bom dokončal magistrsko nalogo in tega nista pozabila.

Hvala Anja Ramšak. Ker veš kje so vejice in znaš stavek preoblikovati tako, da izpade bistveno boljše.

Hvala mentor, izr. prof. dr. Robert Cvetek, za odzivnost ob urah izven »delovnega« časa, za vse nasvete, napotke in ideje.

Hvala prijatelji in sodelavci, da ste strpno prenašali mojo neodzivnost in (občasno) nejevoljo. Vi veste, kdo ste.

Hvala starša, da navkljub mojim odzivom, nista nehala spraševati *kdaj bom magistriral* in sta verjela vame, da mi bo prej ali slej uspelo.

Hvala Cvijeta. Da si mi posredno dala idejo za magistrsko delo, da si skrbela zame, da si razumela moje izpade, da si mi dala mir, kot sem ga potreboval in da si bila z mano, ko sem te potreboval.

SEZNAM KRATIC

Ang. – angleško

HSQ – humor styles questionnaire, vprašalnik stilov humorja

Max - maksimum

Min – minimum

N – numerus, vzorec

p – statistična pomembnost

RAS – relationship assesement scale, lestvica zadovoljstva s partnerskim odnosom

SD – standardna deviacija

SE – koeficient asimetričnosti

KAZALO VSEBINE

1. UVOD	1
2. TEORETIČNA IZHODIŠČA	2
2.1 ŠTIRJE TIPI HUMORJA	2
2.2 HUMOR IN IZBIRA PARTNERJA	3
2.3 RAZLIKE MED SPOLOMA	4
2.4 HUMOR IN PRIVLAČNOST	5
2.5 HUMOR IN STILI NAVEZANOSTI	6
2.5.1 Navezanost, stili humorja in reševanje sporov	7
2.6 HUMOR IN SREČA	7
2.7 HUMOR IN VELIKIH PET FAKTORJEV OSEBNOSTI	8
2.8 HUMOR IN EMPATIJA	9
2.9 TERAPEVTSKI HUMOR	10
2.9.1 Terapevtski humor pri terapijah z otroki	11
2.10 HUMOR IN NEZAVEDNO	11
2.11 RAZVOJ HUMORJA PRI OTROCIH	12
2.12 KOGNITIVNI RAZVOJ IN HUMOR	13
2.13 JEZIKOVNI RAZVOJ IN HUMOR	15
2.14 NEVROLOGIJA HUMORJA	17
2.15 HUMOR V ŠOLI	18
2.16 HUMOR IN SOCIALNE KOMPETENCE	19
2.17 ZADOVOLJSTVO IN PARTNERSTVO, VZGOJA TER SPOLNOST	20
2.17.1 Partnerski odnos v sodobni družbi	20
2.17.2 Socialna omrežja in iskanje informacij	21
2.17.3 Spolnost in vloga spolov v sodobni družbi	22

2.17.4	Spolna anoreksija kot problem sodobnih partnerjev.....	22
2.17.5	Starševstvo in vzgoja v sodobni družbi	24
2.17.6	Vloga matere in očeta	25
2.17.7	Sobivanje staršev in mladih odraslih	26
2.18	HUMOR IN ZADOVOLJSTVO V ZVEZI.....	27
3.	NAMEN IN OPREDELITEV PROBLEMA RAZISKAVE	28
3.1	RAZISKOVALNA VPRAŠANJA IN HIPOTEZE	28
3.1.1	Raziskovalno vprašanje 1: Ali obstaja povezanost med uporabo družabnega humorja in zadovoljstvom v partnerski zvezi?	28
3.1.2	Raziskovalno vprašanje 2: Ali obstaja povezanost med uporabo samovarovalnega humorja in zadovoljstvom v partnerski zvezi?	28
3.1.3	Raziskovalno vprašanje 3: Ali obstaja povezanost med uporabo agresivnega humorja in zadovoljstvom v partnerski zvezi?	28
3.1.4	Raziskovalno vprašanje 4: Ali obstaja povezanost med uporabo samouničevalnega humorja in zadovoljstvom v partnerski zvezi?.....	29
3.1.5	Raziskovalno vprašanje 5: Ali obstaja razlika pri uporabi različnih tipov humorja glede na spol?	29
4.	METODA	30
4.1	Udeleženci.....	30
4.2	Pripomočki	30
4.2.1	Demografska vprašanja.....	30
4.2.2	Lestvica zadovoljstva s partnerskim odnosom	31
4.2.3	Vprašalnik stilov humorja.....	31
4.3	Postopek	32
4.1	Zanesljivost vprašalnikov.....	32
5.	REZULTATI	33
5.1	Opisne statistike	33
5.2	Normalnost distribucije.....	34

5.3	Povezanost med spremenljivkami	38
5.4	Povezanost med spremenljivkami glede na zakonski stan	39
5.5	Razlike med spoloma.....	41
6.	RAZPRAVA	43
7.	SKLEP.....	48
8.	POVZETEK	49
9.	ABSTRACT	50
10.	REFERENCE	51

KAZALO TABEL

Tabela 1: Opisne statistike Lestvice zadovoljstva s partnersko zvezo in Vprašalnika stilov humorja	33
Tabela 2: Opisne statistike Lestvice zadovoljstva s partnersko zvezo in Vprašalnika stilov humorja za ženske.....	34
Tabela 3: Opisne statistike Lestvice zadovoljstva s partnersko zvezo in Vprašalnika stilov humorja za moške	34
Tabela 4: Testi normalnosti distribucije	34
Tabela 5: Tabela povezanosti med spremenljivkami zadovoljstva v zakonu in dimenzij vprašalnika humorja.....	38
Tabela 6: Tabela povezanosti med spremenljivkami za poročene posameznike.....	39
Tabela 7: Tabela povezanosti med spremenljivkami za posameznike, ki niso poročeni, vendar so v zvezi.....	39
Tabela 8: Opisne statistike glede na zakonski stan.....	39
Tabela 9: Povprečne vrednosti rangov glede na spol	41
Tabela 10: Mann-Whitneyjev U test.....	41

KAZALO SLIK

Slika 1: Frekvenčna porazdelitev na podlestvici HSQ_druž.....	35
Slika 2: Frekvenčna porazdelitev na podlestvici HSQ_svar	35
Slika 3: Frekvenčna porazdelitev na podlestvici HSQ_agr.....	36
Slika 4: Frekvenčna porazdelitev na podlestvici HSQ_suni	36
Slika 5: Frekvenčna porazdelitev lestvice RAS_sum	37

1. UVOD

Znano je, da humor igra veliko vlogo v odnosih, predvsem v partnerstvu. Raziskave potrjujejo, da je humor ena bolj iskanih lastnosti v partnerstvu in se povezuje z zadovoljstvom v partnerski zvezi. Avtorji so opredelili dve skupini uporabe humorja (pozitivni in negativni), kjer se pozitivni pozitivno, negativni pa negativno povezuje z zadovoljstvom v zvezi in privlačnostjo partnerja. Nekateri avtorji dajejo velik pomen humorju tudi v terapevtskem procesu, a je to še relativno neraziskano področje. Zanimivo je, da je večina raziskav, ki preučujejo humor, še relativno mladih. Iz vseh raziskav pa lahko zaključimo, da je uporaba humorja tako v medosebnih odnosih kot tudi v terapevtski praksi pomembna lastnost. Tako kot pri vseh drugih intervencah in osebnostnih lastnostih pa je tudi pri humorju potrebno paziti na to, kako ga uporabljamo. Napačna uporaba humorja lahko pusti posledice na posamezniku, pravilna uporaba pa nam lahko v odnosih prinese veliko pozitivnega.

2. TEORETIČNA IZHODIŠČA

2.1 ŠTIRJE TIPI HUMORJA

Smisel za humor se nanaša na osebnostno lastnost posameznika. Vendar pa smisel za humor ni le enodimenzionalen, temveč je večplasten konstrukt. V literaturi je mogoče zaslediti različne razdelitve tipov humorja, a najširše zastavljena je razdelitev na štiri (širše) tipe humorja. Martin in dr. (2003, 49–51) opisujejo dva pozitivna oziroma adaptivna stila humorja (družabni/dobrohotni – angl. »affiliative« in samovarovalni/samokrepitveni – angl. »self-enhancing«) in dva negativna oziroma slabše adaptivna stila humorja (agresivni – angl. »aggressive« in stil samo-uničevanja/samomalovaževanja – angl. »self-defeating«).

Dobrohotni stil se nanaša na nesovražen humor za utrjevanje odnosov s smešnimi zgodbami, duhovitimi pripombami in zabavno gestikulacijo. Nasprotno se agresivni humor nanaša na posmehovanje in negativno draženje. Posamezniki s samokrepitvenim humorjem uporabljajo humor pri soočanju z neprijetnimi situacijami, s čimer ohranijo pozitiven pogled na dogajanje tudi z opazkami in šalami na svoj račun, medtem ko posamezniki s humornim stilom samo-omalovaževanja za potrebe humornega efekta »tlačijo« sami sebe (Caird in Martin 2014, 228–230).

Primeri različnih tipov uporabe humorja:

Dobrohotni stil humorja: »Včeraj sem hodil po cesti in kar naenkrat name skoči pes. Dober zaključek že tako pasjega tedna.«

Samo-krepitven stil: »Vem, da nisem najbolj pameten človek, samo zakaj se orke ne imenujejo morske pande?«

Agresivni humor: »Ti si tako neumna. Saj se samo hecam, sem pozabil, da ne razumeš heca.«

Stil samo-omalovaževanja: »Bil sem tako grd otrok, da sem prvo leto življenja moral nositi vrečko čez glavo.«

Glede na napisano verjetno lahko sklepamo, da niso vsi tipi humorja enako privlačni pri izbiri partnerja, predvidevamo celo lahko, da sta negativna stila odbijajoča. Dobrohotni in agresivni stil sta arhetipična predstavnika širših kategorij humorja, tj. pozitivne in

negativne, in se razlikujeta prvenstveno in temeljno v njuni povezanosti z družbeno zaželenimi lastnostmi. Pozitivni stili so povezani z adaptivnimi značilnostmi duševnega zdravja, medtem ko negativni stili napovedujejo osnovne lastnosti, ki so lahko škodljive za duševno in socialno blagostanje (Didonato, Bedminster, in Machel 2013, 375–385).

2.2 HUMOR IN IZBIRA PARTNERJA

Vprašanje, kaj so tiste prednosti in slabosti, ki igrajo vlogo pri izbiri življenjskega partnerja, je predmet debate že vrsto let, a le redke raziskave so se pri tem osredotočale na smešnost, humor, zabavnost ipd. Starejše raziskave evolucionjskih psihologov pravijo, da naj bi moški pri izbiri partnerice cenili fizično privlačnost in mladost bolj kot ženske, kajti to naj bi bila pokazateljka ženske reproduktivne vrednosti. Ženske naj bi v moškem iskale zanesljivost, ambicioznost, visoke karijerne cilje in dober socioekonomski status (McGee in Shevlin 2009, 76–78). Avtorji so šele zadnjih nekaj let začeli preučevati vlogo humorja v partnerstvu in družbi, kar pomeni, da so raziskave še mlade in je prostora za nadaljnje ugotovitve še kar precej.

Izbira partnerja je tekmovalna igra, ki jo napaja močna motivacija. Sam humor je dober napovednik privlačnosti pri izbiri partnerja. Študije so pokazale, da družba preprosto obožuje smešne posameznike. Tako moški kot ženske raje izbirajo partnerje, ki imajo dober smisel za humor. Zdi se, da se posamezniki zavedajo vloge oziroma pomembnosti humorja pri izbiri partnerja, včasih celo doživljajo stisko, ko jih njihova t. i. konkurenca prekaša v smešnosti. Raziskave so pokazale, da je ravno uporaba dobrega smisla za humor najbolj učinkovit pristop k »dvorjenju« (Didonato, Bedminster, in Machel 2013, 385).

Avtorja McGee in Shelvin (2009, 68–69) sta v svoji študiji želela raziskati vpliv različne stopnje uporabe humorja in spol posameznika na oceno zaželenosti potencialnega partnerja z vidika fizične privlačnosti in primernosti za dolgoročnega partnerja. Z rezultati sta potrdila hipotezo in zdi se, da prisotnost dobrega smisla za humor v potencialnem partnerju vodi v dobre rezultate fizične privlačnosti in partnerjeve primernosti. Našla nista nobene statistično pomembne razlike pri tistih ciljnih osebah s povprečnim ali nizkim smislom za humor. Njuna raziskava je potrdila tudi, da je razlika med spoloma pri oceni zaželenosti potencialnega partnerja statistično pomembna, in sicer so moški žensko ciljno osebo ocenili pomembno višje kot ženske moško ciljno osebo.

Študije, ki so upoštevale različne tipe humorja, so raziskovale, kakšno vlogo imata agresivni in dobrohotni stil humorja pri ženskah in moških tako pri njihovi percepciji kompetenc in toplote potencialnega partnerja, obenem pa tudi glede na kratkoročen ali dolgoročen tip zveze. Tovrstne študije so pokazale, da ima humor vlogo takrat, ko so udeleženci ocenjevali partnerje za dolgoročno zvezo, pri kratkoročnih pa humor ni imel vloge. Pozitivni oziroma dobrohotni stil se je pri udeležencih pokazal kot bolj zaželen oziroma ima večjo napovedno vrednost romantičnega interesa kot negativen oziroma agresivni humor. Raziskava ni pokazala nobene statistično pomembne razlike med moškimi in ženskami (Didonato, Bedminster, in Machel 2013, 385–386).

2.3 RAZLIKE MED SPOLOMA

Avtorji Weisfeld idr. (2011, 450–455) predvidevajo, da moški v javnosti pogosteje kot ženske kažejo sposobnost uporabe humorja in to zaradi moške tekmovalnosti (nasprotno se je pokazalo v Rusiji, kjer ženske kažejo večjo uporabo humorja kot moški). Po raziskavah sodeč dajejo ženske večji pomen partnerjevi uporabi humorja in v partnerstvu iščejo zabavnega moškega, ki jih bo zabaval dolgoročno, na drugi strani pa imajo tudi moški tendenco, da iščejo zabavno partnerico. Razlike se pokažejo pri dnevni uporabi humorja. Moški imajo večjo potrebo po zadovoljevanju potreb po »zabaviščini« (z izjemo turških udeležencev), iz česar lahko sklepamo, da je želja po zabavnem partnerju med spoloma enaka, vendar pa moški večkrat nasmejijo svoje partnerice predvsem zato, ker na dnevni ravni večkrat uporabijo humor. Novejše raziskave so razmejile še pomembnost proizvodnje in sposobnost sprejemanja partnerjevega humorja. Ženske so v veliki večini ocenjevale pomembnost obojega kot enakovredno, medtem ko so moški večjo pomembnost pripisali sposobnosti sprejemanja njihovega humorja pri svojih partnericah (Hone, Hurwitz, in Lieberman 2015, 175–179).

2.4 HUMOR IN PRIVLAČNOST

Ljudje smo odnosnostna bitja in stremimo k temu, da smo v odnosih. Posamezniki, ki so v predanih odnosih, doživljajo višjo subjektivno blagostanje, poročajo o manj psihičnih težavah, so bolj fizično zdravi in živijo dlje v primerjavi s samskimi posamezniki. Kljub temu, da posamezniki uporabljajo ogromno strategij z namenom biti privlačen drugemu in z njim vstopiti v odnos, pa je ena strategija še posebej v pomoč – smisel za humor. Uporaba humorja se je izkazala za najbolj učinkovito »taktiko«, ki jo tako moški kot ženske uporabljajo, da bi pritegnili potencialnega partnerja (Didonato in Jakubiak 2016, 390). Kot smo že v uvodu vzpostavili, pa humor ni enodimenzionalen konstrukt in predvidevamo lahko, da se različni tipi humorja različno povezujejo s specifičnimi motivi v odnosih, v odnosih, tj. predvsem z vidika, ali je posameznikov interes v odnosu dolgotrajen ali kratkoročen.

Posamezniki si močno želijo partnerja, ki ima dober smisel za humor. Kaj uvršča humor tako visoko na spisek zaželenih lastnosti pri partnerji, so se raziskovalci spraševali že z več vidikov. En izmed vidikov je, da je humor pokazatelj osebnostnih lastnosti. Gre za spolno orientirano vedenje, ki zanesljivo kaže genetsko predispozicijo za neopazne lastnosti, kot so inteligenca in ustvarjalnost ali kaže na starševske sposobnosti, toplino in prosocialno vedenje. Drugi popularen vidik humorja je, da humor deluje kot indikator interesa potencialnega partnerja in služi kot test recipročnosti romantičnega interesa. Drugi vidiki opisujejo funkcijo humorja kot znak deljenega znanja in kompatibilnosti (Boxer, Noonan, in Whelan 2013).

Uporaba humorja je učinkovita taktika dvorjenja. Ženske privlači moški, ki ima smisel za humor, natančneje – ženskam je bolj pomembna moška sposobnost tvorjenja humorja kot njihova pripravljenost sprejeti in ceniti humor.

2.5 HUMOR IN STILI NAVEZANOSTI

Bowlby (1982) v svojem delu pravi, da smo človeška bitja rojena z notranjim psiho-biološkim sistemom, ki nas motivira, da iščemo pomoč in podporo v nam pomembnih drugih, še posebej v stresnih življenjskih situacijah, kar se predvideva tudi pri uporabi humorja. Avtorji so sklepali, da obstajajo štirje tipi navezanosti, ki se začnejo v otroštvu s primarnimi odnosi. Tako lahko ločimo varno, anksiozno-ambivalentno, izogibajoče in dezorganizirano navezane posameznike (Bowlby 1982, 12). V odraslosti pa poznamo varno, anksiozno-ambivalentno in izogibajoče stile navezanosti (Cann in dr. 2008, 134). Predpostaviti moramo, da je humor sicer bolj kompleksen konstrukt, ki ga ne moremo razdeliti le na štiri tipe uporabe humorja, nam pa to predstavlja neke smernice. Raziskave so pokazale, da se različni stili navezanosti pomembno povezujejo s tipom uporabe humorja. Recimo, posamezniki, ki v splošnem kažejo več anksioznosti v odnosih, manj pogosto uporabijo oziroma so manj zmožni uporabiti dobrohotni stil humorja. Prav tako ga ne uporabljajo kot orodje za regulacijo stiske ter kot sredstva za izboljšanje medosebnih odnosov. Tovrstni posamezniki doživljajo manj pozitivnih čustev in misli kot odziv na humorne situacije. Anksiozno-ambivalentno navezani posamezniki kažejo manjšo tendenco k uporabi pozitivnih stilov humorja in pa povišano uporabo samo-omalovaževalnega humorja. Prav tako skoraj nikoli ne uporabijo humorja kot sredstva za regulacijo stiske v socialnem okolju. Rezultati izogibajoče navezanih neposredno odražajo svojo sovražno in negativno naravnost do drugih. Ti posamezniki manj cenijo humor drugih in manj odobravajo družabni humor. Njihova težnja po čustveni oddaljenosti in samostojnosti v odnosih se je kazala kot pomanjkanje uporabe humorja za ustvarjanje bližine in harmonije znotraj odnosov s pomembnimi drugimi (Sar-El, Mikulincer, in Doron 2013, 34–51).

2.5.1 Navezanost, stili humorja in reševanje sporov

Stili reševanja konfliktov se nanašajo na reševanje konfliktnih situacij, ko v odnosu s pomembnim drugim pride do konflikta. Ker se stili navezanosti nanašajo na primarne odnose in na posameznikove temeljne osebnostne značilnosti, so avtorji predvidevali, da se tako stili humorja kot stili reševanja sporov pomembno povezujejo s stili navezanosti. V raziskavi (Cann in dr. 2008, 143–145) so potrdili, da se stili humorja in reševanja sporov pomembno povezujejo oziroma imajo svoje korenine v stilih navezanosti, še posebej z dimenzijama izogibanja in anksioznosti v odnosih. Vsi trije modeli pa predvidevajo močno povezanost z zadovoljstvom v odnosu.

2.6 HUMOR IN SREČA

Sreča je, tako kot humor, kompleksen konstrukt. Posamezniki načeloma poročajo o tem, ali so srečni ali ne, hkrati pa jim je srečo težko definirati. Raziskovalci (Ford, Lappi, in Holden 2016, 321) srečo definirajo kot večplasten konstrukt, ki vsebuje kognitivno in afektivno komponento. Kognitivno sestavlja posameznikovo oceno zadovoljstva z življenjem, afektivno pa relativna prevlada pozitivnih in negativnih emocij, ki jih posameznik doživlja. Srečni ljudje poročajo o več pozitivnih kot negativnih mislih in občutkih o svojem življenju. S srečo avtorji (G. Myers in Diener 1995) povezujejo štiri osebnostne lastnosti, in sicer ekstravertnost, mesto nadzora, samopodoba in optimizem. Raziskave (Ford, Lappi, in Holden 2016, 324) so pokazale, da je sreča pozitivno povezana z obema adaptivnima stiloma humorja (družabni in samovarovalni), negativno pa z obema negativnima stiloma humorja (agresivni in samouničevalni). Nadalje so ugotovili še, da sta stila, ki sta orientirana na posameznika (samovarovalni in samouničevalni), dobra napovednika blagostanja posameznika. Natančneje so našli tudi močno povezanost med osebnostnimi lastnosti, ki se povezujejo s srečo in stili uporabe humorja. Tako se družabni in samovarovalni humor pozitivno povezujeta z optimizmom, medtem ko se agresivni in samouničevalni humor z optimizmom povezujeta negativno. Negativna stila sta dobra napovednika nižje samozavesti in negativne presoje o kompetentnosti posameznika, prav tako sta dobra napovednika pozitivna stila uporabe humorja, vendar v

obratni maniri, kar pomeni, da napovedujeta višjo samozavest in več pozitivne presoje o kompetentnosti posameznika.

Z obzirom na te raziskave avtorji (Wellenzohn, Proyer, in Ruch 2016, 330) pravijo, da so posamezniki, ki so dosegali visoke rezultate na lestvicah ekstravertnosti, notranjem občutku nadzora, optimizma in samopodobe, razvili adaptivne strategije uporabe humorja v vsakdanjem življenju, kar jim pomaga pri tem, da so srečni. Doživljajo več občutkov sreče, saj so boljši pri iskanju strategij regulacije emocij, prav običajna ter redna uporaba pozitivnih stilov humorja je ena izmed teh strategij. Srečni ljudje so spretnejši pri uporabi teh pozitivnih stilov humorja, kar je način, s katerim življenjske dogodke pospremiijo s pozitivnimi afekti. Posamezniki na ta način zavarujejo svoje psihološko blagostanje z uporabo samovarovalnega humorja, s katerim stresorje preoblikujejo v bolj pozitivne in lahkotne.

2.7 HUMOR IN VELIKIH PET FAKTORJEV OSEBNOSTI

Smisel za humor lahko razumemo kot stabilno osebnostno težnjo z namenom doseganja določenih občutkov (zabave), vedenja (smeh) kot način spoprijemanja (obrambni mehanizem), kot zmožnost tvorjenja samega humorja in nenazadnje tudi kot estetsko lastnost posameznika (Mendiburo-Seguel, Páez, in Martínez-Sánchez 2015, 335). Pri izdelavi vprašalnika stilov uporabe humorja (HSQ – Humor Styles Questionnaire) so avtorji (Martin in dr. 2003, 51) opazili povezanost med različnimi tipi humorja in zmožnostjo spoprijemanja s stresom, zabavo ter obrambnimi mehanizmi. Interpersonalni aspekt humorja je tisti, ki se nanaša na posameznikove odnose s pomembnimi drugimi, se povezuje s težnjo potrjevanja socialnega blagostanja, spoprijemanja s stresom in močnejšo zmožnostjo utrjevanja vezi v odnosih. Prav tako se posamezniki, ki uporabljajo več humorja, drugim zdijo bolj privlačni. Uporaba humorja v večjih skupinah se povezuje s socialno kohezijo in krepitvijo identitete. Razlika med intrapersonalno in interpersonalno uporabo humorja je podobna tisti med individualizmom in kolektivizmom (Mendiburo-Seguel, Páez, in Martínez-Sánchez 2015, 336).

Najbolj popularni dimenzionalni model osebnosti je t. i. »velikih 5« in vsebuje pet faktorjev oziroma dimenzij osebnosti: ekstravertnost, sprejemljivost, vestnost, nevroticizem in odprtost (Costa in R. McCrae 2012, 99).

Ekstravertnost vključuje toplino, družabnost, samozavest, spodbujanje iskanja stimulacij in težnje k doživljanju pozitivnih čustev. Povezuje se s temperamentom, družabnostjo in aktivacijo. Sprejemljivost vključuje zaupanje, zmernost, altruizem, sodelovanje, skromnost, prijaznost in sočutje. Vestnost opišemo s kompetentnostjo, redom, občutkom dolžnosti, nagnjenostjo k doseganju ciljev, samodisciplino in previdnostjo. Ta dimenzija se povezuje z akademskim uspehom in tudi z impulzivnim temperamentom. Nevroticizem se definira kot osebnostna lastnost, ki jo opiše nagnjenost k doživljanju negativnih emocij. Povezuje se s čustvenimi stiskami, tesnobo/anksioznostjo, sovražno jezo, depresijo, impulzivnostjo in čustveno ranljivostjo. Zadnjo dimenzijo, tj. odprtost, lahko opišemo kot estetično odprtost, odprtost do čustvovanja, aktivnosti, idej in vrednot (Costa in R. McCrae 2012, 100–104).

Kot lahko predvidevamo, se štirje stili uporabe humorja povezujejo s petimi dimenzijami osebnosti. Ekstravertnost se pozitivno povezuje z družabnim in samovarovalnim humorjem, ne povezuje pa se z agresivnim in samouničevalnim humorjem. Sprejemljivost se negativno povezuje z agresivnim in samouničevalnim humorjem, podobno tudi vestnost. Agresiven in samouničevalen humor se pozitivno povezujeta z nevroticizmom, ki se negativno povezuje z samovarovalnim humorjem. Povezavo najdemo še z odprtostjo in družabnim ter samovarovalnim humorjem, z negativnima stiloma uporabe humorja pa povezave ni (Mendiburo-Seguel, Páez, in Martínez-Sánchez 2015, 337).

2.8 HUMOR IN EMPATIJA

Humor in empatija sta se velikokrat izkazala kot pomembna faktorja pri zadovoljnih in zdravih medosebnih odnosih. Empatija je glavna komponenta čustvene inteligence, ki pa se visoko povezuje z zadovoljstvom v odnosih, prav tako pa se humor povezuje z zaupanjem, socialnimi veščinami in zadovoljstvom v odnosih, iz česar lahko sklepamo, da sta pomembno povezana tudi empatija ter humor (Hampes 2010, 36–41). Avtor Martin in dr. (2003, 68–71) pravi, da je ena izmed lastnosti, ki ločuje dobrohotni in samokrepitven stil uporabe humorja, uporaba humorja kot načina za spreminjanje pogleda oziroma perspektive drugega. Ta lastnost se kaže pri tistih z visoko uporabo samokrepitvenega stila humorja. Te ugotovitve so relevantne tudi v povezanosti samo-

krepitevenega stila humorja z zmožnostjo vživljanja se v občutja drugih, kar je ena izmed dimenzij empatije. Dobrohotni stil uporabe humorja pa se pozitivno povezuje z empatično skrbjo, ki je bolj čustvena dimenzija empatije, medtem ko je zmožnost vživljanja v občutja drugih bolj kognitivna dimenzija. Visoka stopnja empatije omogoča posamezniku vpogled v počutje posameznika, ki je tarča posameznika z visoko stopnjo uporabe agresivnega stila humorja, zato je sta med seboj negativno povezana; višja stopnja empatije (na vseh dimenzijah) predvideva manjšo stopnjo agresivnega stila humorja (Hampes 2010, 40–42).

2.9 TERAPEVTSKI HUMOR

Terapevtski humor vključuje tako namensko kot spontano uporabo humorja terapevta v klinični praksi, ki lahko vodi k izboljššanju razumevanja in vedenja klientov. Terapevtski humor je najbolj koristen, ko se nanaša na klientovo lastno (konfliktno) izkušnjo oziroma osebnostno lastnost. Lahko vključuje formalno sestavljeno šalo, izpostavljanje absurdov, nenamerne besedne igre ali spunerizem¹, vedenjske ali verbalne spodrsaljaje, primere nelogičnega razmišljanja, ekstremno pretiravanje, lastne šale na terapevtov račun, namensko ponavljajoče smešne situacije ali komične pripombe na trenutno situacijo v družbi ali okolju (Franzini 2001, 170).

Že Freud (1938) pravi, da je svojim pacientom govoril šale v situacijah, ki bi bile lahko sicer frustrirajoče in od takrat naprej je govora o terapevtski uporabi humorja kar precej. Za primer lahko dam avtorja Kuhlmana, ki v svojem delu iz leta 1984 (Franzini 2001, 170) pravi: »Humor lahko služi kot močna sila v procesih spremenbe in ima prostor v odnosu terapevt–klient, kot ga ima tudi v vsakdanjih medosebnih odnosih.« Vendar je pri uporabi humorja potrebno biti previden. Kljub temu, da uporaba humorja v terapevtskem procesu lahko pomaga pri vzpostavljanju dobrega odnosa terapevt–klient in lahko celotno terapevtsko izkušnjo olajša tako za klienta kot tudi terapevta, pa je potrebno biti previden, saj lahko klienti humor uporabljajo za izogibanje težjim, globljim temam ali kot zanikanje nekaterih nereguliranih čustvenih stanj. Raziskave kažejo, da imajo najboljši terapevti dober smisel za humor. Čustveno-vedenjski terapevti humor uporabljajo tudi kot terapevtsko

¹ Spunerizem – besedna igra ali govorna napaka, pri kateri ustrezni samoglasniki, zlogi ali morfemi zamenjajo mesta in nastanejo nesmiselne besede oziroma besedne zveze, ali pa dobijo povsem drug pomen.

intervenco. Terapevti se morajo neprestano zavedati svojega dela in ga ocenjevati, pri tem morajo razdelati tudi to, zakaj in kdaj lahko uporabijo kako intervenco in se s tem ognejo negativni uporabi humorja v svojih terapevtskih srečanjih, kar je podobno kot pri vseh intervencah (Franzini 2001, 170).

2.9.1 Terapevtski humor pri terapijah z otroki

Prvenstveni razlog za uporabo humorja v času terapije je za ustvarjanje odnosa med otrokom in terapevtom. Uvodna srečanja so lahko stresna za otroka in humor lahko otroku predstavlja znan in produktiven način lajšanja stresa. Terapevt se z uporabo humorja otroku pokaže kot pravi zaveznik, dosegljiv in človeški. Humor pomaga vzpostaviti terapevtsko zavezništvo s klientom in pomaga razumeti, da je terapevtsko okolje varno za kakršnokoli temo, hkrati pa pomaga otroku določiti omejitve terapije. Strah in samozavarovanje sta pogosta v veliki večini terapevtskih odnosov, še posebej, ko se klient za obisk ne odloči sam, kar je pri mlajših otrocih kar pogost primer. Smejanje s klientom lahko pomaga olajšati ozračje in zmanjšati potrebo po samo-zavarovanju (Berg in dr. 2009, 227–230).

2.10 HUMOR IN NEZAVEDNO

Freud (1960, 125–128) opisuje humor, šale in duhovitost kot nezavedne procese, ki predstavljajo nek globlji čustven pomen. Pravi, da je koncept humorja vzporeden sanjam, s tem skuša razložiti proces, skozi katerega so percepcije, notranja gnanja in afekti shranjeni v nezavednem, iz česar izhajajo ustvarjanje šal, trenutki dezinhibicije, ugodje in tako kontroliran kot nekontroliran smeh (Freud 1960, 132). Iz Lacanove (1997, 52) perspektive so šale primeri nezavednih formacij, ki združujejo metafore in metonimije² ter odmikanje. Humor je pomemben aspekt posameznikove sposobnosti nasloviti omejitve, ki jih posamezniku narekuje družba, smrtnost in neizgovorjen strah pred resničnim (Newirth 2006, 560).

² Metonimija – zamenjava imena ali preimenovanje je retorična figura, v kateri je ime za neko stvar zamenjano z drugim imenom, ki je s prvim v vzorčni ali kateri drugi zvezi

2.11 RAZVOJ HUMORJA PRI OTROCIH

Raziskave ugotavljajo (npr. Neely N. idr. 2012, 1784), da se humor začne razvijati že pri otrocih in je povezan oziroma poteka sočasno z otrokovim kognitivnim razvojem, z razvojem zaznavnih sposobnosti (ang. »perceptual skills«) ter z razvojem socialnih kompetenc. Semrud-Clikeman in Glass (2010, 1250) v luči tega izpostavljata, da je humor viden že pri dojenčku, ko pri staršu izzove smeh in nato ponavlja ta dejanja, ki so izzvala smeh, da bi ponovno dobil enako vrsto pozornosti. Pri otrocih, starih med 18 meseci in tremi let, je razumevanje risank ravno tako povezano z veseljem ob neki komični situaciji ali uporabi neke stvari na nenavaden način. Nato se humor običajno usmeri k uporabi in razumevanju besednih iger ter ugank, z otrokovim odraščanjem pa humor dobi bolj prefinjeno in kompleksno obliko (1250).

V prvi vrsti si bomo najprej pogledali en vidik razvoja humorja, ki je povezan z razvojem kognitivnih sposobnosti.

2.12 KOGNITIVNI RAZVOJ IN HUMOR

Kot ugotavljajo nekatere raziskave (Hoicka in Gattis 2008, 180–182), otroci, z razvojem, postanejo vedno bolj sposobni za uživanje v humorju ter za to, da tudi sami uporabljajo in oblikujejo široke različice humorja, ko integrirajo (povežejo) bogatejše znanje in bolj kompleksne kognitivne mehanizme. Običajno je prav razumevanje protislovja tista ključna osnova za oblikovanje humorističnih situacij ali humorističnih izjav. Po besedah istih avtorjev (180–182) je temu tako, saj prav razumevanje protislovja omogoča prepoznavanje tega, da je neka humoristična/šaljiva napaka namerna in da je ta napaka storjena z namenom, da zabava. Otroci naj bi že pri 25 mesecih razumeli protislovno situacijo ter to, da je človek z namenom naredil neko napačno stvar. Ta sposobnost naj bi se razvila, še preden otrok lahko razume pretvarjanje drugega ali laž (180–182).

Paul McGhee (2009), eden izmed najbolj vplivnih razvojnih psihologov na področju humorja, je tisti, ki je razvil štiristopenjsko teorijo za razvoj razumevanja humorja pri otrocih. Njegova teorija sloni na spoznanjih Piagetove teorije razvoja, omenjene stopnje razvoja humorja pa slonijo na osnovi otrokove razvijajoče se sposobnosti za prepoznavanje in oblikovanje kognitivnega protislovja. Glede na njegovo teorijo, se humor začne enkrat pozno v drugem letu starosti, ko se pri otroku razvije sposobnost za fantazijo in domišljijo:

- Stopnja 1 (ok. 18–24 mesecev): v tej stopnji se je otrok sposoben pretvarjati, da se igra z nekim predmetom oziroma neki predmet nadomesti z drugim, npr. ko mama oblači otroka in mu nogavico da na nos ali na roko, bo to pri otroku lahko izzvalo smeh, v kolikor je otroku domače in jasno, da se nogavica nosi na nogi.

- Stopnja 2 (približno med 2. in 3. letom): za to stopnjo je značilen pojav verbalnih šal in otrok se nauči zamenjati dejanja z besedami. Čeprav lahko to zgleda zelo enostavno, za otroka to predstavlja višji nivo kognitivnega delovanja (zahteva malo več spomina). Otroci se bodo v tej stopnji neizmerno veselili, ko bodo psa poklicali mucka ali mamico očka. Če mora biti v prvi stopnji objekt humorja še fizično prisoten, zato da se otrok šali, v tej drugi fazi to ni več potrebno.

- Stopnja 3 (med 3. in 5. letom): v tej stopnji otrok razvršča objekte in dogodke. Humor se v tej stopnji pojavi, ko otrok spremeni neko stvar ali dogodek (npr. na neko sliko doda velike ali majhne stvari) in ugotovi, da stvari niso, kot bi morale biti (npr. ko se nekdo

tušira popolnoma oblečen). Humor se ne pojavi, ker bi bile stvari nelogične, ampak ker so zabavne.

- Stopnja 4 (po 6./7. letu): otrok se na tej stopnji že lahko igra z besedami v obliki ugank in besednih iger, poleg tega pa je ta stopnja obarvana z otrokovim razumevanjem dvojnega pomena neke besede ali stavka. Zato bo otrok na tej stopnji razumel sledečo šalo, na tretji stopnji pa še ne: »Zakaj je gospa poslala svojemu sinu, ki je na faksu, tri nogavice? Ker ji je v pismu napisal, da odkar je odsoten, mu je zrasla še ena noga.«

Ne glede na te stopnje razvoja, pa se je, kot pravi McGhee (1979) potrebno zavedati dejstva, da je čisto možno in običajno, da otrok, ki sodi v neko starejšo stopnjo razvoja, uživa v humorju, ki je značilen za nižjo stopnjo (npr. otroci med 6. in 8. letom starosti se lahko še vedno zabavajo, ko nadomestijo neki predmet z drugim, pa čeprav je to značilno za prvo stopnjo).

Avtorja Semrud-Clikeman in Glass (2010, 1251) sta k temu »protislovnemu« modelu humorja dodala še šaljiv/igriv okvir. Ta avtorja sta trdila, da če naj bi bilo to protislovje bolj zabavno in ne bi spravljalo posameznika v nezadovoljstvo, ali bi bilo pretresljivo ali celo strašljivo, mora obstajati nek jasen namig, ki bi temu protislovju dal neki igrivi oziroma varen okvir. Po njunem se je potrebno zavedati, da bolj mlad je otrok, tem bolj očiten mora biti ta namig, saj so mlajši otroci tisti, ki pogosto kažejo nejasno razumevanje realnosti. Ti namigi naj bi otroku pokazali, da neko vedenje (ki naj bi izzvalo humor) ni napaka ali neko čudno pravilo. Če to pojasnimo na primeru: npr. ko se odrasli igra z malčkom igrico »te bom že dobila/ulovila«, pri tem dela pretirane obrazne poteze (se pači) in spušča pretirane glasove kot v počasnem posnetku – to je pomembno še posebej takrat, ko so ti glasovi in obrazni izrazi za malčka novi. Ti pretirani namigi pridejo postopoma v navado, ko otrok razvije sposobnost, da razume iz konteksta. V kolikor pa ima posameznik težave s prepoznavanjem obraznih izrazov, procesiranjem in pravilnim prepoznavanjem (uvrščanjem/etiketiranjem) afektov, slabši razvoj empatije ipd., lahko to negativno vpliva na dojetje/zaznavanje tega igrivega okvirja (1251).

Na podlagi zapisanega smo lahko videli, da je razvoj humorja tesno povezan s kognitivnim razvojem. Kot pa smo že nekoliko nakazali, je z razvojem humorja povezan še en pomemben vidik otrokovega razvoja, in sicer razvoj jezika.

2.13 JEZIKOVNI RAZVOJ IN HUMOR

Kot smo že zgoraj omenili, lahko vidimo, da v zgodnjem otroštvu otrokov humor temelji na kontekstu neke uganke oziroma besedne igre in ne toliko na samem jeziku (oziroma besednem pomenu) – to se pojavi kasneje (kot verbalni humor). Majhni otroci namreč še nimajo razvitega jezika, tako da gre tudi razvoj jezika in razumevanje le-tega z roko v roki z razvojem verbalnega humorja, kar bomo videli v nadaljevanju.

Jezik je poljuben sistem simbolov, ki jih s slovničnimi pravili med seboj povežemo, tako da lahko posredujemo neomejeno število informacij. Jezik se razlikuje od govora, ki je konkretna uporaba jezika pri komunikaciji oziroma sporazumevanju. Z jezikom se ukvarja gramatika, ki preučuje tri njegove sestavine: fonetiko ali glasoslovje (preučuje najmanjše glasovne sestavine jezika – foneme – ki jih sestavljamo, da bi iz njih oblikovali besede), sintakso ali skladnjo (ukvarja se s pravili, kako besede povezujemo v stavke) in semantiko (ukvarja se z besedili, ki urejajo pomen besed in povedi) (Kompore idr. 2004, 163–164). Razvoj jezika se začneja že zelo zgodaj, kako se kaže in kako je povezan z razvojem humorja, si bomo pogledali v nadaljevanju. Pred tem pa moramo opomniti, da bomo razvoj do starosti 3 let izpustili, saj se po ugotovitvah nekaterih avtorjev (Semrud-Clikeman in Glass 2010, 1251) mlajši otroci začnejo »verbalno« šaliti (v smislu, da bi z besedami oziroma govorno izrazili neko šalo) šele po 3. letu starosti.

Kot že rečeno, se otroci začnejo »verbalno šaliti« pri 3 oziroma 4 letih, ko lahko že rečemo, da »obvladajo jezik« (1251). To v praksi pomeni, da otroci pri starosti 3 in 4 let že uporabljajo povedi s tremi do štirimi ali celo več besedami, da razumejo osnovna pravila jezika, da uporabljajo vprašalnice, uporabljajo pretekli in prihodnji čas ter uporabljajo predloge in pridevnike (Raising Children Network 2016). Tipi verbalnega humorja, ki se v tem obdobju pojavljajo, so pri treh letih besedne igre, pri štirih letih pa smešne rime (Semrud-Clikeman in Glass 2010, 1251). Pri 6 letih starosti, otrok v stavku uporablja že šest besed, slovnično pravilno uporablja vse besedne vrste, tudi svojilne zaimke (moj, tvoj, njegov, njen, njihov) (Raising Children Network 2016). Ta starost naj bi tako predstavljala začetek t. i. predhodnih šal (oziroma t. i. pred-šal), ki kažejo na to, da otroci že začnejo obvladati jezik na način, ki predstavlja začetek približevanja odraslemu nivoju. V luči tega nekatere raziskave ugotavljajo, da otroci prav pri tej starosti, torej v začetnih letih osnovne šole, pripovedujejo uganke, ki temeljijo predvsem

na semantičnih razlagah ali pa vključujejo besede z več pomeni (Semrud-Clikeman in Glass 2010, 1251).

Da bi to povezavo med jezikovnim razvojem in razvojem humorja ponazorili v praksi, si bomo v nadaljevanju pogledali, kako poteka razvoj tipa humorja, ki vključuje uganke (ta tip humorja vključuje vprašanja, značilna za uganke, odgovor nanje pa izzove smeh). Kot ugotavljajo nekateri avtorji (Semrud-Clikeman in Glass 2010, 1251) razvoj ugank poteka skozi leta. **Pred-uganka** je torej tisti humor, ki se običajno razvije prvi. Na tej stopnji otrok misli, da je razvil neko obliko ugank/šal, vendar se ljudje nanjo običajno ne odzovejo s humorjem. Ta zgodnji tip humorja namreč vključuje okorne neskladnosti in ne ponuja nobene jasne razlage, zaradi česar se, kot že rečeno, odraslim ne zdi smešno. Primer takšne pred-uganke je naslednji: *»Tok, tok. Ko je tukaj? Pomaranča. Pomaranča kdo? Oranžna bananina glava.«* Med 6. in 8. letom starosti so otroci sposobni razumeti t. i. prvo vrsto prave strukture ugank, tj. **fonološka uganka**. Te uganke so odvisne od specifičnih glasovnih sprememb, ki so posledica spremembe pomena. Na podlagi tega lahko vidimo, da ta razvojna stopnja kaže na to, da otrok v polnosti osvoji fonetiko (otroci, ki imajo učne težave, tega tipa ugank na primer ne bodo razumeli). Primer takšne fonološke uganke je naslednji: *»Kdaj astronaut jedo? V času izstrelitve.«* Med 8. in 10. letom starosti prevladujejo t. i. **leksikalne uganke** (ang. Lexical riddles), vezane na narečje in so bazirane na besedah z dvojnimi pomenom. Uporaba teh ugank sovpada z jezikovnim razvojem, kjer otroci uporabljajo besede z več pomeni in metafore, obvladajo naglas, kar jim pomaga razločevati med podobnimi besedami ter razumejo neko narečje, ki ga pogosto slišijo. Pri tem tipu je razjasnitev pomena ključna za to, da se posameznik lahko sploh miselno premakne k interpretaciji ključne besede. Primer za takšno obliko uganke je sledeč: *»Kaj ima 18 nog in lovi usnjeno žogo (ang. flies)? Ekipa za bejzbol.«* Med 10. in 14. letom pa otroci pripovedujejo uganke s tistim pravim kompleksnim kognitivnim protislovjem. Humor je pri teh ugankah izzvan z nelogičnimi sklepi oziroma odgovori. Uganke v tem obdobju kažejo na otrokovo rastoče razumevanje jezika kot sistema. Primer takšnega humorja je: *»Kaj je rekel napovedovalec po tem, ko je oznanil, da se bliža konec sveta? Ostanite z nami. Novice na 11. programu.«* (Bruno, Johnson in Simon 1987, 568–570).

2.14 NEVROLOGIJA HUMORJA

V zadnjih 15 letih so nevrološke raziskave pokazale, da lahko humorne dražljaje glede na njihov nevrološki odziv delimo v dve skupini, in sicer na vizualne in verbalne dražljaje. (Vrticka, Black, in Reiss 2013, 860–861). Humor aktivira širok spekter možganskih funkcij, ampak lahko rečemo, da se združi v dveh komponentah, tj. kognitivni in čustveni (Neely in dr. 2012, 1784). Procesiranje humorja ima vlogo v več delih možganov, vendar lahko zaključimo, da se združi v križišču temporalnega, okcipitalnega in parietalnega režnja (TOPJ), ki sprejema in združuje različne senzorične dražljaje (audiorne, vizualne in somatosenzorične). Odgovoren pa je tudi za zaznavanje nepričakovanih dražljajev in je povezan z frontalno parietalnim delom možganov, ki skrbi za pozornost in odločanje (Vrticka, Black, in Reiss 2013, 862). Humor ima tesno povezavo tudi s čustveno nevrološko komponento, natančneje z mezokortično potjo (ventralni del, substantia nigra, nucleus accumbens, ventralni striatum ...). Ta pot je ena izmed štirih glavnih dopaminskih poti v človeških možganih in je znana tudi kot pot nagrajevanja, vlogo ima tudi pri kognitivnih funkcijah, motivaciji in čustvenim odzivanjem. Kot zanimivost, lezije na tej poti so povezane tudi z negativnimi simptomi shizofrenije (Vrticka, Black, in Reiss 2013, 863). Procesiranje humorja je tesno povezano tudi z aktivacijo amigdale, ki ima ključno vlogo selekcije vseh različnih dražljajev, ki so za organizem pomembni v nekem določenem trenutku. Ta vloga je pomembna pri prepoznavanju pozitivnosti, dvoumnosti in nepričakovanosti. Aktivacija amigdale še dodatno ojača vlogo humorja kot socialnega procesa pri človeku (Vrticka, Black, in Reiss 2013, 866). Na to kažejo tudi starejše raziskave (James in Tager-Flusberg 1994, 613), ki so ugotovljale povezanost uporabe humorja z avtizmom in Downovim sindromom. Glede na to, da je avtizem primarno socialno kognitivna motnja in motnja čustvovanja, ni bilo presenečenje, da so imeli tovrstni posamezniki težave pri produciranju in razumevanju humorja. Raziskave so bile večinoma opravljene na odraslih posameznikih, a so novejša raziskave pokazale (Neely in dr. 2012, 1789), da je procesiranje humorja pri otrocih od 6 do 12 let zelo podobno. Deficiti pri razumevanju humorja lahko celo dobro napovejo prisotnost učnih težav, slabše kognitivno razumevanje ali oteženo socialno funkcioniranje. Razlike v primerjavi z odraslimi so se pokazale le v aktivaciji nagrajevalnih poti. Mlajšim otrokom humor prinaša večjo notranjo nagrado oziroma so pričakovanja o nagradi manjša in je zato potem nagrada večja.

2.15 HUMOR V ŠOLI

Stereotipni šolski profesorji naj bi bili tihi, inteligentni, pametni, ampak dolgočasni in suhoparni. To naj bi izhajalo iz dejstva, da so bili tako naučeni in da naj bi humor v učilnici izpodbijal odraslost in resnost. Vendar pa so raziskave (Lei 2010, 326) pokazale, da smeh pri učencih kaže le to, da so učenci budni, »pri stvari« in poslušajo učitelja. Danes ima humor v učilnici pomembno mesto zaradi vseh dokazanih psiholoških, socialnih in kognitivnih prednosti. Učenci celo poročajo, da je smisel za humor ena najbolj zaželenih karakteristik učitelja.

Vendar pa ima humor tako prednosti kot tudi slabosti: (Lei 2010, 328–330)

Prednosti:

Psihološke:

- Izboljša duševno zdravje
- Izboljša psihično zdravje
- Sprošča endorfine, ki pomagajo zmanjšati bolečino
- Pomaga pri soočanju s stresom
- Zmanjša napetost
- Zmanjša strah
- Zmanjša tesnobo
- Zmanjša depresijo
- Poveča dobrobit študentov
- Zviša samopodobo
- Zviša samozavest

Socialne:

- Izboljša študentovo moralo
- Vzpostavi profesionalni odnos z učenci
- Spodbuja občutek zaupanja
- Deluje kot »ice breaker«
- Učitelj se pokaže kot bolj človeški
- Zmanjša vrzel med učenci in učitelji
- Ustvari sproščeno okolje za učenje

Kognitivne:

- Vzpodbudi zanimanje učencev
- Omili »dolgočasne« teme
- Poveča pozornost študentov
- Poveča motivacijo
- Inspirira ustvarjalnost
- Pomaga pri reševanju problemov
- Spodbuja eksperimentiranje

Slabosti:

Ponižujoče opazke učencev glede na:

- Spol
- Versko, rasno in nacionalno pripadnost
- Politično opredeljenost
- Spolno usmerjenost
- Stereotipe
- Inteligenco
- Fizični izgled

Negativni/agresivni humor:

- Spolni
- Morbidni
- Vulgarni
- Sarkastični
- Metaforični
- Cinični

Pretirana uporaba humorja:

- Zmanjša kredibilnost učitelja
- Naredi učenca preveč vsiljivega
- Učencem je lahko dolgočasno
- Učenci lahko izgubijo fokus glede tematike

Bistvena naloga učiteljev je olajšati in maksimizirati učenje učencev, ko postajajo aktivni iskalci znanja. Naloga učiteljev je ne le to, da učenci uživajo pri urah, ampak tudi to, da se naučijo resnično uživati in ceniti tematiko, ki je stvar predavanja. Humor je eden od bolj cenjenih orodij poučevanja, če ga učitelji uporabljajo primerno, konstruktivno in zmerno (Lei 2010, 331).

V nedavni raziskavi (Kavandi in Kavandi 2016, 1475) so merili spremembe pri študentih, ko je bil na predavanjih prisoten humor in ko ga ni bilo. Ugotovili so, da so študenti po uvedbi humorja na predavanja hodili z večjim zanosom in so bili bolj vključeni. Motivacija se povečala tako pri podpovprečnih kot tudi nadpovprečnih študentih, stopnja manjkajočih se je zmanjšala, izboljšali so se njihovi rezultati in večina študentov je kazala večje spoštovanje do profesorja. Sicer se je pokazalo tudi nekaj negativnih učinkov. Nekateri študenti so se skušali nočevati iz profesorja, nekateri študenti, so se smejali preveč naglas in so motili ostale študente, torej je prevelika uporaba vodila k izgubi nadzora v predavalnici.

2.16 HUMOR IN SOCIALNE KOMPETENCE

Več raziskav povezuje humor s socialnimi kompetencami (divergentno mišljenje, socialno razumevanje) ali pa direktno povezujejo humor z inteligenco, motivacijo in dobrimi odnosi z vrstniki. Uporaba in razumevanje humorja ter veselje se pozitivno povezujejo tudi z akademsko in socialno kompetentnostjo. Humor se torej razvija v povezavi z kognitivnimi, socialnimi in tudi jezikovnimi sposobnostmi. Dober smisel za humor povezujejo s popularnostjo, prosocialnimi veščinami in socialnim položajem (Semrud-Clikeman in Glass 2010, 1252).

2.17 ZADOVOLJSTVO IN PARTNERSTVO, VZGOJA TER SPOLNOST

Dva pomembna dejavnika zadovoljstva v partnerski zvezi sta tudi vzgoja in partnerstvo. Hkrati sta tudi dva izmed najbolj raziskovanih terminov na področju družinskega življenja. Pojma sta zelo široka in med seboj tesno povezana. V sodobni družbi se srečujemo s poplavo nasvetov kako vzgajati, kakšen je dober partner, kako prepoznati težave v razmerju, 10 korakov do dobre zveze ipd. S temi pritiski sodobne družbe se je težje soočati kot včasih, ko sta bila vzgoja in partnerstvo bolj domena instinktivnega. Hkrati pa tudi raziskave na teh dveh področjih iz leta v leto pridejo do drugačnih, novih in bolj podrobnih ugotovitev, kar še dodatno povečuje pritisk na bodoče in sedanje starše ter partnerske zveze. Kljub temu, da sodobna znanost sicer stremi k pojasnjevanju in vrednotenju praktično vsega, je zmotno misliti, da za odnos ali vzgojo obstaja 10 korakov, ki jim je potrebno slediti z željo biti popoln partner ali starš.

2.17.1 *Partnerski odnos v sodobni družbi*

Sodobna družba se v marsikaterih vidikih razlikuje od predhodnih, tudi z vidika partnerskih odnosov. Predhodna tradicionalna družba je bila bolj določena, sedaj pa smo relativno osvobojeni vlog, ki jih je predpisovala predhodna tradicionalna družba. Pojem, ki se vedno bolj pogosto pojavlja, je *ljubezen*, ki je v resnici postala že tržna niša (Temnik in Kuhar 2007, 595–596). Hkrati pa daje sodobna družba večji poudarek notranji intimnosti. Več je pogovarjanja o čustvih, notranjih željah, ciljih in razumevanju partnerja. Po drugi strani pa so ravno te večšine tiste, ki jih sodobna družba ni več sposobna ponotranjiti. Zanimiv je tudi podatek, da večina mladih moških poroča o tem, da bi čez 10 let želeli živeti s svojo partnerko in otroki, večina mladih žensk pa s partnerjem in brez otrok (Temnik in Kuhar 2007, 596). Iz tega lahko sklepamo, da sodobne ženske bolj stremijo k karieri kot včasih, kar vpliva na dinamiko partnerskega odnosa in pričakovanj obeh partnerjev.

Več teorij predvideva, da se partnerski odnos razvija v stopnjah. Tipično modeli predvidevajo napredovanje zveze, znotraj katere se posameznika spoznata, vzpostavita

romantični interes, hodita na zmenke, nato vstopita v bolj ekskluziven odnos, ki se kasneje razvije v predanost.

Z razvojem sodobne družbe, predvsem tehnologije, so tudi odnosi postali »podrejeni« medijem, socialnim omrežjem in družbenim normam. Že seksualnost samo avtorji definirajo kot socialno konstruirano, kar pomeni, da je odvisna od družbenih, ekonomskih in političnih okoliščin in da se spreminja s časom in prostorom (Temnik in Kuhar 2007, 597). V sodobni družbi so socialna omrežja in mediji del vsakdana in neizbežno je bilo, da se tudi del človeških odnosov »prenese na splet«.

2.17.2 Socialna omrežja in iskanje informacij

Socialna omrežja so postala eden od glavnih medijev komunikacije znotraj odnosov in o njih. Nedavne raziskave kažejo, da igrajo socialna omrežja glavno vlogo pri odigravanju odnosov. Vedno več je tudi dolgoročnih partnerskih zvez, ki so se začele na socialnih omrežjih. Tovrsten tip zvez pa lahko v odnos prinese več negotovosti. Posamezniki se lahko sprašujejo, ali njihovi partnerji sploh želijo nadaljevati zvezo. Avtorji (Fox in Anderegg 2014, 685) navajajo tri različne strategije, kako se posamezniki soočajo z negotovostjo v odnosu, tj. pasivno, aktivno in interaktivno. Pasivne strategije vključujejo opazovanje »tarče« za potrebe zbiranja informacij. Ta je najbolj pogosta na socialnih omrežjih, saj lahko tam posameznik dobi veliko informacij, in sicer od starosti, poklica, dnevnih obveznosti, navad, stvari, ki jih ima posameznik rad, slik ... Aktivna strategija vključuje zbiranje informacij o posamezniku, brez da bi neposredno kontaktiral posameznika. Na spletnih omrežjih, recimo, bi lahko uporabil njegove prijatelje in njih spraševal o »tarči«. Interaktivna strategija pa je, ko s posameznikom dejansko stopiš v kontakt, s komentiranjem, všečkanjem, privatnimi sporočili ... V sodobnem partnerstvu je spletno iskanje informacij relativno pogosto vedenje, kljub temu, da večina posameznikov poroča, da je tovrstno vedenje neprimerno, če ne celo vsiljivo.

Rezultati študije (Fox in Anderegg 2014, 687) kažejo, da se normativno in sprejemljivo vedenje glede iskanja informacij prek spleta razlikuje glede na stopnje zveze, v kateri sta partnerja. Pasivno iskanje informacij, kot je recimo ogledovanje slik na spletu, se kaže kot bolj sprejemljivo, preden par sploh začne hoditi na zmenke, kasneje pa ne. Ta vzorec se lahko pojavi, ker se posameznikoma še ne zdi dovolj varno, da bi za določene informacije vprašala drugega, hkrati pa z zbiranjem tovrstnih informacij dobiš več

podatkov o osebi in lahko po tem sklepaš, če ti bo sploh privlačna. Aktivne strategije, kot je npr. dodajanje za prijatelja, so bile poročane kot nesprejemljive, preden sta se posameznika spoznala in najbolj normativne, ko sta posameznika vstopila v ekskluzivno zvezo.

2.17.3 Spolnost in vloga spolov v sodobni družbi

Spremembe sodobne družbe so tesno povezane s širšimi družbenimi spremembami in spremembami v morali. Avtorji verjamejo, da je partnerstvo v sodobni družbi zgrajeno na egalitarnosti in recipročnih standardih. V tem oziru partnerstvo postane reflektivno. Vloga žensk v partnerstvu kot tudi v družbi se je skozi stoletja drastično spreminjala. Od šestdesetih let naprej, ko so bile ženske del restriktivne kulture, ki je jasno dala vloge in pričakovanja obema spoloma do danes, ko je kultura bolj permisivna. To kulturo karakterizira prosto izražanje z liberalnimi in tolerantnimi pogledi na spola in spolne razlike. Spolnost kot taka ni več samo orodje razmnoževanje, temveč predstavlja užitek (Švab 2011, 168).

2.17.4 Spolna anoreksija kot problem sodobnih partnerjev

Spolna anoreksija je obsesivno stanje, pri katerem fizična, duševna in čustvena nagnjenost k izogibanju spolnosti nadvlada celotno življenje posameznika. Kakor stradanje in zavračanje hrane, lahko tudi pomanjkanje spolnosti pri posamezniku povzroči, da se počuti močan in varen pred vsakršno bolečino. (Carnes 1998, 294)

Glede na nekatere raziskave, vsak peti Američan nima želje po spolnosti, kar bi v konkretnih številkah pomenilo okoli 40 milijonov odraslih. Mnogi ljudje bi na tem mestu pomislili: »Torej, če nimam spolnih odnosov, to pomeni, da sem spolno anoreksičen?« Odgovor je seveda nikalen. Kajti obstajajo številni dejavniki, ki lahko zmanjšajo željo po spolnosti, kot so npr. razni biološki dejavniki, osebni razvoj posameznika, odnosi itd., torej to pomeni, da vsak, ki nima spolnih odnosov, še ni spolno anoreksičen (Carnes 2010, 21). Posameznik mora izpolnjevati še nekatere druge kriterije oziroma mora ustrezati nekemu določenemu profilu, da lahko zanj rečemo, da je spolno anoreksičen in ga tako izločimo iz populacije tistih, ki imajo druge težave, zaradi katerih ne morejo imeti spolnega odnosa (Carnes 1998, 295–297): **a)** Pri spolni anoreksiji se ponavlja vzorec

odpora in obsojanja vsake spolne aktivnosti, pobude ali vedenja. Ta vzorec vztrajnega odpora do spolnega odnosa nadaljujejo, kljub zavedanju, da je ta odnos do spolnosti samodestruktiven ali pa škodljiv za razmerje. **b)** Posamezniki si na vse mogoče načine, ki gredo v ekstreme, prizadevajo preprečiti kakršenkoli spolni stik, kar vključuje pohabljanje samega sebe, izkrivljanje telesa itd. **c)** Posamezniki doživljajo tudi ekstremen sram in odpor do kakršnihkoli spolnih izkušenj in spolnih atributov. **č)** Njihov odpor do spolnosti vpliva na delo, hobije, prijatelje, na družino ter na primarne odnose. **d)** Izogibanje intimnosti in zvezam iz strahu pred spolnim odnosom. Strah pred spolnostjo vpliva na vse socialne stike. **e)** Stiska, tesnoba, nemir ali razdražljivost zaradi spolnega stika ali potencialnega kontakta. Anoreksiki so pogosto zelo razburjeni nad razpravo o tej temi, čeprav se je ta začela na njihovo zahtevo in pobudo.

Da bi bolje razumeli kako posamezniki, ki trpijo za spolno anoreksijo, dosežejo takšne zaključke, moramo pogledati globlje v njihovo **preteklost** (Cares 2010, 43–44):

- **Številni prihajajo iz zelo rigidnih družin:** družine so zelo nadzirajoče; en posameznik ima glavno besedo; od otrok se pričakuje perfekcija; v primeru neizpolnjenih pričakovanj, sledi kazen; družinski sistem je zelo zaprt.
- **Običajno so družine nagnjene k negativnosti glede spolnosti:** spolni odnos obravnavajo v luči visoke morale in na zelo obsojajoč način; vprašanja o spolnosti so tabu tema; v mnogih primerih imajo starši skrivnostna spolna vedenja, s katerimi kršijo pravila o spolnosti, ki so jih sami postavili.
- **Pogosto prihajajo iz »umaknjenih« družin:** družinski člani nimajo veliko skupnega in ne delijo veliko stvari drug z drugim; vsak je bolj sam zase; intimnost je zelo redko prisotna oziroma je zelo malo; starši so nedostopni, zaradi česar se otroci težko navežejo nanje.
- **Lahko prihajajo tudi iz t. i. »enmeshed« družin:** v takšni družini je preveč bližine, zaradi česar je že kar zadušljivo; meje so porušene, nejasne ali pa jih sploh ni; zadeva posameznika je stvar cele družine; ni čustvene privatnosti in niti avtonomije.
- **V družinskem sistemu anoreksikov je bila lahko prisotna tudi kakšna travma:** odvisnost ob substanc in/ali odvisnost z različnimi vedenji; fizična, čustvena ali spolna zloraba; zanemarjanje, izguba družinskih članov.

Spolni anoreksiki se na podlagi svoje notranje logike zapletejo v vedenjski cikel, ki se začne z **obsesivno preokupacijo** glede vseh stvari, ki se tičejo spolnosti – ti ljudje so ves čas pozorni na obstoj potencialnih spolnih groženj. Ta obsesija sčasoma vodi k »**strategijam odmika**«, ki so lahko oblačenje v neprivlačna oblačila ter v oblačila, ki so že malce zastarela in izven mode, oblačenje na zelo konservativen način, ki prekrije vse dele telesa, ki bi lahko pri nekom vzpodbudile kakšne spolne želje, pretirana vadba ali kompulzivne diete, ki krepijo občutja obvladovanja nad svojim telesom, psihosomatske motnje, ki onemogočajo spolno aktivnost, rezanje oziroma poškodovanje delov telesa z namenom, da se naredijo za neprivlačne (Carnes 2010, 47). Ko se te strategije odmikanja pojavljajo dlje časa, to vodi v **odpor do spolnosti**, pri čemer posameznik popolnoma izključi kakršnakoli spolna občutja. V tem stanju je anksioznost lahko zmanjšana oziroma popolnoma odpravljena (in pojavijo se občutki prikrajšanosti za to tesnoba). V primeru, da ta anksioznost ostaja prisotna, pa se v posamezniku oblikuje rešitev: »Nič spolnosti, nič grožnje.« To rešitev spremlja občutek dobrega počutja in netesnobnosti, ki pa ne traja dolgo. Potem pa se zgodi neizogibno in to prehodno stanje dobrega počutja, zamenja globok **obup**, ki človeka popolnoma preplavi. Na tej točki anoreksik začuti, da je nekaj pravzaprav zelo narobe v enačenju »nič spolnosti pomeni, nič strahu« in to zavedanje da prosto pot občutkom brezupnosti in sovraštva do sebe, rezultat vsega tega pa je vrnitev anksioznosti. »Zdravilo« za vse to je seveda **ponovna vrnitev v obsesijo**, kajti takšno obsesivno življenje blokira vsa občutja. Nato se ponovno vključijo strategije odmika, anksioznost se posledično spet zmanjša in cikel se ponovi v istem vrstnem redu (Carnes 2010, 53).

2.17.5 Starševstvo in vzgoja v sodobni družbi

Ko partnerstvo preide v naslednjo fazo in partnerja postaneta starša, to lahko predstavlja večji stres in definitivno veliko spremembo v načinu življenja. Veliko del še vedno potrjuje neenakost med spoloma, tudi kar se tiče starševskih vlog. Ta se kaže v količini opravljenega domačega dela, tudi v vsebini del. Omenjena neenakopravnost pa hkrati vpliva še na stopnjo (ne)zadovoljstva s partnerskim odnosom (Humer in Kuhar 2013, 221).

2.17.6 *Vloga matere in očeta*

Veliko govora na področju starševstva je glede vlog matere in očeta. Nekateri zagovarjajo dejstva, da sta vlogi enakovredno deljeni, nekateri, da lahko v otroka v zgodnjih letih vzgaja le mati. V ameriški kulturi so v začetku 21. stoletja slavili matere, ki so ostajale doma in se popolnoma podredile vzgoji in skrbi za otroka. Vsaka ločitev matere od otroka je takrat veljala za potencialno psihično tragedijo in travmo (Warner 2012, 49). Sodobne »delavne« matere se tako lahko počutijo dolžne do svojih otrok. Kljub temu, da se zavedajo, da je njihova kariera pomembna tako zanje kot za družino, pa se lahko znajdejo v intelektualno zaskrbljujoči situaciji »delo–družina«, ki jim lahko predstavlja stres in emocionalno razdvojenost. Veliko avtorjev v zadnjih letih obsoja zahteve po samožrtvovanju, popolni osredotočenosti na otroka in časovni obremenjenosti mater. Pojavlja se izraz *hiper-starševstvo*. Dejstvo je, da so pričakovanja do mater ušla izpod nadzora (Warner 2012, 49). Predvidevamo lahko celo, da preveč intenzivno starševstvo, ki vodi v zlite odnose s potomci, negativno vpliva na celoten družinski sistem, tj. tako na otroka kot tudi na mater in očeta ter njun odnos.

Po drugi strani pa se skozi čas spreminjajo tudi vloge očeta. Oče, ki ostane doma, je bil v 20. stoletju skorajda neobstoječ pojav. Sedaj naj bi bile vloge bolj porazdeljene in recipročne. Seveda to še vedno ni pogost pojav, a vendar trendi težijo v to smer. Tako imenovana *tradicionalnost* družin je še vedno ena najbolj pogostih oblik družin in razdelitve vlog znotraj sistema. Aktivno očetovstvo je največkrat definirano in merjeno z očetovo vključenostjo v nego otroka in ostalo družinsko delo, ki je potrebno za vsakodnevno delovanje družine in družinskih članov. Raziskave (Švab in Humer 2010, 82–83) sicer kažejo, da v Sloveniji težnja po aktivnem očetovstvu še vedno ni tako visoka kot v ostalih državah. Spremembe se kažejo, vendar so še daleč od evropskega povprečja. Spremembe, ki se pojavljajo, so odraz višje zaposlenosti žensk, razdelitev družinskega dela pa v Sloveniji ostaja kar podobna. To se kaže predvsem pri mlajših starših, kjer je vključenost mladega očeta še posebej nizka. Merjenje vključenosti pa ni vedno lahka naloga, kajti starš je lahko vključen v starševstvo tudi posredno. Očeti večinoma preživljajo čas s svojimi otroci z igranjem, a takrat počnejo le to, medtem ko matere velikokrat iz gospodinjskih opravil naredijo igro, npr. v smislu: »Operiva perilo, to je zabavno!« (Švab in Humer 2010, 85).

Družina kot celota je tudi skozi leta doživela razvoj oziroma spremembo. Družina v sodobni družbi velja kot temeljni gradnik družbe, postaja nekakšna čustvena in podporna skupnost in zadnje pribežališče v brezsrčnem svetu. Specifično je bila slovenska družba označena za *otrokocentrično*, zlasti zaradi visokih emocionalnih in ostalih starševskih ter tudi širše družinskih, sorodstvenih vložkov. Spreminja se tudi kontekst podaljšanih mladinskih prehodov in dolge odvisnosti od izvorne družine. Kako pa je s tem?

2.17.7 *Sobivanje staršev in mladih odraslih*

Ko govorimo o razvoju partnerstva in razvoju posameznika se velikokrat dotaknemo teme osamosvajanja od staršev in odseljivanja od izvorne družine. Raziskave kažejo (Kuhar 2012, 365), da je Slovenija glede dolžine sobivanja s starši v zadnjih letih v samem evropskem vrhu. Povezanost s sobivanjem dostikrat povezujejo z drugimi statusnimi prehodi, predvsem s poroko in starševstvom. V predindustrijski dobi te povezanosti ni bilo, sedaj pa je ta zelo močna. Kot razlog za daljše sobivanje s starši lahko navedemo slabšanje ekonomskih razmer, nezaposljivost mladih, značilnosti stanovanjskega trga in možnost zanašanja na različne vire finančne pomoči. Za razloge navajajo tudi različne vidike družinskih odnosov, zadovoljstvo z odnosom med starši in otrokom ter stopnja avtonomije, ki jo otrok uživa doma (Kuhar 2012, 368–369). Iz tega lahko sklepamo, da so odnosi med starši in otroci drugačni, kot so bili generacijo ali dve nazaj. Podaljšano bivanje se pogosto interpretira kot posledica podpornih, zavezniških odnosov med starši in otroki ter razmeroma visoke ravni avtonomije doma. Večina Slovencev in Slovenk je deležna razmeroma dobrih čustev in instrumentalne podpore staršev. Slovenski mladostniki so tudi v mednarodni perspektivi, v samem vrhu po samooceni kakovosti odnosa s starši, posebej z materjo. Hkrati pa te iste raziskave opozarjajo, da se manj kot petina mladih doma ne počuti dobro oziroma ocenjujejo svoj odnos starši kot nekakovosten (Kuhar 2012, 371–372).

2.18 HUMOR IN ZADOVOLJSTVO V ZVEZI

V uvodu smo razmejili med štirimi različnimi tipi uporabe humorja in vsak ima pomembno, vendar različno vlogo pri zadovoljstvu v zvezi. Na splošno sta oba adaptivna stila pozitivno povezana z zadovoljstvom in vztrajnostjo v zvezi, medtem ko sta oba neadaptivna stila negativno povezana z zadovoljstvom v zvezi in sta lahko napovednika razpada zveze. Od vseh štirih stilov imata največjo povezavo z zadovoljstvom v zvezi dobrohotni in agresivni stil uporabe humorja. Pomembno je, da se zavedamo, da usmerjenost vpliva ni znana. Obstaja možnost, da uporaba dobrohotnega stila humorja med partnerjema vodi k večjemu zadovoljstvu v zakonu, možnost pa je tudi, da visoko zadovoljstvo v zakonu vodi k temu, da partnerja uporabljata več dobrohotnega stila humorja (Caird in Martin 2014, 230–232).

Pri razlaganju vpliva humorja na zadovoljstvo v zvezi pa ne smemo zanemariti še drugih lastnosti posameznika. Različni stili uporabe humorja se pomembno povezujejo s psihosocialnim blagostanjem, ki lahko vpliva na zadovoljstvo v zvezi. Na splošno so adaptivni stili humorja pozitivno povezani z indikatorji psihičnega in socialnega blagostanja, medtem ko neadaptivni stili kažejo obratne vzorce. Nadalje, posamezniki z več pozitivnega stila humorja in manj neadaptivnega stila uporabljajo več prilagodljivih stilov spoprijemanja s konfliktnimi situacijami, medtem ko tisti z bolj agresivnim stilom humorja uporabljajo agresivne in dominantne stile za spoprijemanje s konfliktnimi situacijami (Caird in Martin 2014, 232–234). Iz tega lahko sklepamo, da je uporaba dobrohotnega stila humorja dober napovednik zadovoljstva in vztrajnosti v zvezi, medtem ko je agresivni stil napovednik ali razpada ali slabega zadovoljstva v zvezi.

Raziskave kažejo (Saroglou, Lacour, in Demeure 2010, 101–112), da je odsotnost samovarovalnega humorja dober napovednik slabe stabilnosti zakona. Tovrstni tip uporabe humorja avtorji povezujejo z boljšo zmožnostjo regulacije emocij, kar lahko vpliva na stabilnost zakonske zveze. Prav tako uporaba agresivnega stila humorja kaže na večjo možnost ločitve zakoncev, saj so tovrstni posamezniki pogosto bolj sovražni in v odnosih ne nudijo varnosti, topline in zaupanja.

3. NAMEN IN OPREDELITEV PROBLEMA RAZISKAVE

V raziskavi smo želeli preveriti, ali obstaja povezanost med uporabo različnih tipov humorja z zadovoljstvom v partnerski zvezi. V našem prostoru je bilo narejenih malo raziskav na to temo. Z raziskavo želimo spodbuditi nadaljnje raziskave o humorju kot osebnostni lastnosti, ki ni samo obrambni mehanizem, temveč ena od osebnostnih lastnosti posameznika.

3.1 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA IN HIPOTEZE

3.1.1 Raziskovalno vprašanje 1: Ali obstaja povezanost med uporabo družabnega humorja in zadovoljstvom v partnerski zvezi?

H1: Predvidevamo, da obstaja pozitivna povezanost med uporabo družabnega humorja in zadovoljstvom v partnerski zvezi. Višja kot je uporaba družabnega humorja, večje bo zadovoljstvo v partnerski zvezi in obratno.

3.1.2 Raziskovalno vprašanje 2: Ali obstaja povezanost med uporabo samovarovalnega humorja in zadovoljstvom v partnerski zvezi?

H2: Predvidevamo, da obstaja pozitivna povezanost med uporabo samovarovalnega humorja in zadovoljstvom v partnerski zvezi. Višja kot je uporaba samovarovalnega humorja, večje bo zadovoljstvo v partnerski zvezi in obratno.

3.1.3 Raziskovalno vprašanje 3: Ali obstaja povezanost med uporabo agresivnega humorja in zadovoljstvom v partnerski zvezi?

H3: Predvidevamo, da obstaja negativna povezanost med uporabo agresivnega humorja in zadovoljstvom v partnerski zvezi. Nižja kot je uporaba agresivnega humorja, večje bo zadovoljstvo v partnerski zvezi in obratno.

3.1.4 Raziskovalno vprašanje 4: Ali obstaja povezanost med uporabo samouničevalnega humorja in zadovoljstvom v partnerski zvezi?

H4: Predvidevamo, da obstaja negativna povezanost med uporabo samouničevalnega humorja in zadovoljstvom v partnerski zvezi. Nižja kot je uporaba samouničevalnega humorja, večje bo zadovoljstvo v partnerski zvezi in obratno.

3.1.5 Raziskovalno vprašanje 5: Ali obstaja razlika pri uporabi različnih tipov humorja glede na spol?

H5: Predvidevamo, da moški pogosteje in več uporabljajo družabni humor.

H6: Predvidevamo, da moški pogosteje in več uporabljajo samovarovalni humor.

H7: Predvidevamo, da moški pogosteje in več uporabljajo agresivni humor.

H8: Predvidevamo, da moški pogosteje in več uporabljajo samouničevalni humor.

4. METODA

V letu 2016 smo naredili pilotno raziskavo (Šmit, 2016) z manjšim vzorcem, kjer smo potrdili veljavnost in zanesljivost prevoda vprašalnika stilov humorja (HSQ). Prav tako nam je pilotna raziskava dala občutek o smiselnosti raziskave in interpretacije rezultatov. Rezultate smo zbirali preko spletne aplikacije »Ika« točno dva meseca, od 11. 7. 2017 do 11. 9. 2017. Vprašalnik se je delil preko osebnih virov, spletnih strani, forumov in socialnih omrežij. Za potrebe doseganja največ udeležencev najrazličnejših demografskih skupin je bil posnet tudi šaljiv posnetek s povabilom k reševanju.

4.1 Udeleženci

V raziskavi je sodelovalo 841 udeležencev. Njihova starost je bila od 15 do 66 let ($M = 29,9$; $SD = 10,1$). Med udeleženci je bilo 662 žensk (79 %) in 179 moških (21 %). Večina ima dokončano srednjo šolo ($N = 271$, 32 %), višješolsko, visokošolsko izobrazbo ali dokončano prvo bolonjsko stopnjo ($N = 219$, 26 %) in univerzitetno izobrazbo ali izobrazbo druge bolonjske stopnje ($N = 256$, 30 %). Manj je tistih z dokončano samo osnovnošolsko izobrazbo ali manj ($N = 31$, 3 %), poklicno izobrazbo ($N = 29$, 3 %), specializacijo ali magisterijem znanosti ($N = 29$, 3 %) ter doktoratom ($N = 29$, 3 %).

4.2 Pripomočki

4.2.1 Demografska vprašanja

V prvem sklopu vprašanj v anketi smo udeležence spraševali po njihovih demografskih značilnostih, tj. spol, starost, dosežena stopnja izobrazba (osnovnošolska izobrazba, poklicna izobrazba, srednješolska izobrazba, višješolska/visokošolska izobrazba/izobrazba prve bolonjske stopnje, univerzitetna izobrazba/izobrazba druge bolonjske stopnje, specializacija/magisterij znanosti in doktorat) in zakonski stan (samski/a, poročen/a, neporočen/a v partnerski zvezi, razporočen/a ali ločen/a, ovdovel/a in drugo).

4.2.2 *Lestvica zadovoljstva s partnerskim odnosom*

Za merjenje zadovoljstva v partnerskem odnosu smo uporabili Lestvico zadovoljstva s partnerskim odnosom (Relationship assessment scale – RAS; Hendrick, 1988). Lestvica meri splošno zadovoljstvo s partnerskim odnosom in vsebuje 7 postavk. Na postavke udeleženci odgovarjajo s pomočjo 5-stopenjske lestvice Likertovega tipa, pri kateri 1 pomeni nizko strinjanje, 5 pa pomeni visoko strinjanje. Vprašalnik se je na našem vzorcu pokazal kot zanesljiv, saj Cronbachov alfa meri 0,87. Originalna verzija vprašalnika je pokazala podobno zanesljivost, tam je Cronbachov alfa meril 0,86 (Hendrick 1988, 96). Lestvica ima dobro sočasno veljavnost, saj je (v originalu) pokazala statistično pomembne korelacije z drugimi lestvicami, kot sta lestvica ljubezenskih odnosov in vprašalnik medsebojne prilagojenosti. Prav tako ima dobro napovedna veljavnost, saj statistično pomembno razlikuje med pari, ki naknadno ostanejo v zvezi ali se razidejo (Costa in McCrae 2012, 171).

4.2.3 *Vprašalnik stilov humorja*

Štiri tipe humorja smo merili z Vprašalnikom stilov humorja HSQ (Humor Styles Questionnaire – HSQ; Martin 2013). Popravljen prevod po predlogah kolegic Maje Ban in Sabine Lidijan je bil apliciran na pilotni raziskavi leta 2016 in se je izkazal za dobrega, z veljavnostjo in zanesljivostjo večjo od originalnega vprašalnika. Istega leta je bil opravljen tudi t. i. »back translation«, in sicer v dogovoru z avtorjem vprašalnika dr. Rod Martinom, ki je prevod odobril kot ustrezen. Vprašalnik meri uporabo 4 stilov humorja (dobrohotni, samo-krepitveni, samo-omalovaževalni, agresivni) na štirih podlestvicah, vsaka pa vsebuje 8 postavk, torej skupno 32. Udeleženci za vsako postavko odgovarjajo na 7-stopenjski Likertovi lestvici, kjer 1 predstavlja nizko stopnjo strinjanja, 7 pa predstavlja visoko stopnjo strinjanja s postavko. Zanesljivost posameznih podlestvic je bila na našem vzorcu takšna: družabni humor ($\alpha = 0,75$), samo-krepitveni humor ($\alpha = 0,77$), samo-omalovaževalni humor ($\alpha = 0,63$) in agresivni humor ($\alpha = 0,73$). Originalna verzija vprašalnika je v več raziskavah dala Cronbachov alfa od 0,77 do 0,81 (Martin in dr. 2003, 57).

4.3 Postopek

Podatke smo zbirali preko spletne aplikacije od 11. 7. 2017 do 26. 7. 2017. Udeleženci so bili k sodelovanju povabljeni prek spletnih portalov (med.over.net, forumi ...), socialnih omrežij (Facebook, Instagram, Twitter ...), elektronske pošte ... V želji privabiti čim večje število udeležencev je bil posnet tudi kratek video s povabilom, ki se je potem širil po spletu. V tej aplikaciji smo udeležence najprej seznanili z namenom in temo raziskave, nato pa jim zastavili demografska vprašanja (spol, starost, stopnja izobrazbe ter zakonski stan). Sledilo je reševanje prvega sklopa vprašanj, vprašalnik stilov humorja. Po končanem reševanju prvega sklopa so tisti, ki so označili, da so samski, reševanje končali, ostali pa so rešili še drugi sklop vprašanj, torej lestvico zadovoljstva s partnerskim odnosom. Sprva je bilo več kot 1700 udeležencev, vendar je bila več kot polovica nepopolno izpolnjenih in smo jih iz analize odstranili. Za statistično obdelavo smo uporabili program SPSS.

4.1 Zanesljivost vprašalnikov

Opravili smo še analizo zanesljivosti vprašalnikov. Za mero smo uporabili Crombachov alfa. Lestvica zadovoljstva s partnerskim odnosom se je pokazala za zelo zanesljivo ($\alpha = ,877$). Pri vprašalniku stilov humorja (HSQ) smo Cronbachov alfa izračunali za vsako podlestvico posebej. Tri podlestvice so se izkazale za zanesljive, to so bile družabni humor ($\alpha = ,753$), samovarovalni humor ($\alpha = ,777$) in samouničevalni humor ($\alpha = ,725$). Podlestvica agresivnega humorja pa se je izkazala za manj zanesljivo ($\alpha = ,632$), a avtorji (Vaske, Beaman, in Sponarski 2017) navajajo, da je sprejemljiva meja Cronbachove alfe pri merjenju človeških lastnosti med ,60 in ,80. Torej lahko zaključimo, da so vse lestvice v raziskavi dovolj zanesljive za nadaljnjo analizo.

5. REZULTATI

5.1 Opisne statistike

V Tabeli 1 lahko vidimo opisne statistike našega vzorca. Na lestvici zadovoljstva s partnersko zvezo je numerus manjši ($N = 575$), saj so nanj odgovarjali le posamezniki, ki so bili v času reševanja vprašalnika v partnerski zvezi. Prav tako je lestvica zadovoljstva s partnersko zvezo pokazala visoko negativno asimetričnost ($SE = -1,087$), kar kaže na to, da je več posameznikov poročalo, da so s svojo partnersko zvezo zadovoljni. Pričakovani rezultati so tudi na podlestvicah »pozitivnega« tipa humorja (HSQ_druž in HSQ_svar), ki so prav tako negativno asimetrični ($SE_{HSQ_druž} = -,567$, $SE_{HSQ_svar} = -,356$) in na podlestvicah »negativnega« tipa humorja (HSQ_agr in HSQ_suni), kjer rezultati kažejo pozitivno asimetričnost ($SE_{HSQ_agr} = ,423$, $SE_{HSQ_suni} = ,159$), kar kaže na to, da posamezniki pogosteje uporabljajo »pozitivna« tipa humorja kot »negativna« tipa humorja.

Tabela 1: Opisne statistike Lestvice zadovoljstva s partnersko zvezo in Vprašalnika stilov humorja

	N	Min	Max	M	SD	Asimetričnost	Sploščenost
RAS_sum	575	11	35	29,43	5,093	-1,087	,600
HSQ_druž	841	15	56	42,85	7,558	-,567	-,201
HSQ_svar	841	12	56	36,91	7,931	-,356	-,138
HSQ_agr	841	11	49	27,10	6,830	,423	,163
HSQ_suni	841	8	54	30,56	7,747	,159	-,161

Opombe: HSQ_druž – Družabni humor, HSQ_svar – Samovarovalni humor, HSQ_agre – Agresivni humor, HSQ_suni – Samouničevalni humor, RAS_sum – rezultat na lestvici zadovoljstva s partnerskim odnosom

V Tabelah 2 in 3 so opisne statistike na vseh podlestvicah ločene glede na spol. Rezultati kažejo, da so moški v povprečju odgovarjali z višjimi rezultati, kot ženske. Še posebej izstopajo rezultati na podlestvici uporabe agresivnega humorja (HSQ_agr). Pričakovano, ženske uporabljajo manj ($M = 26,30$, $SD = 6,39$) agresivnega humorja v primerjavi z moškimi ($M = 30,06$, $SD = 7,57$).

Tabela 2: Opisne statistike Lestvice zadovoljstva s partnersko zvezo in Vprašalnika stilov humorja za ženske

	RAS sum	HSQ druž	HSQ svar	HSQ agr	HSQ suni
N	459	662	662	662	662
M	29,39	42,54	36,51	26,30	30,01
SD	5,140	7,370	7,942	6,391	7,660

Opombe: HSQ_druž – Družabni humor, HSQ_svar – Samovarovalni humor, HSQ_agre – Agresivni humor, HSQ_suni – Samouničevalni humor, RAS_sum – rezultat na lestvici zadovoljstva s partnerskim odnosom

Tabela 3: Opisne statistike Lestvice zadovoljstva s partnersko zvezo in Vprašalnika stilov humorja za moške

	RAS sum	HSQ druž	HSQ svar	HSQ agr	HSQ suni
N	116	179	179	179	179
M	29,58	43,99	38,40	30,06	32,62
SD	4,919	8,135	7,732	7,570	7,739

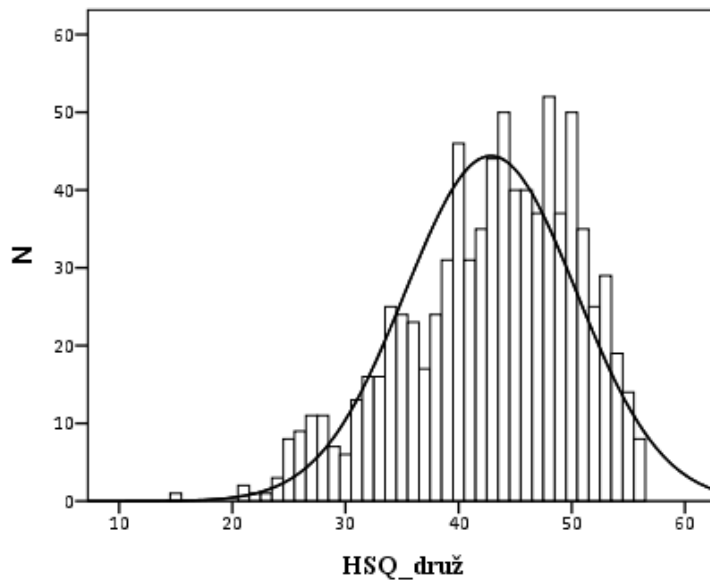
Opombe: HSQ_druž – Družabni humor, HSQ_svar – Samovarovalni humor, HSQ_agre – Agresivni humor, HSQ_suni – Samouničevalni humor, RAS_sum – rezultat na lestvici zadovoljstva s partnerskim odnosom

5.2 Normalnost distribucije

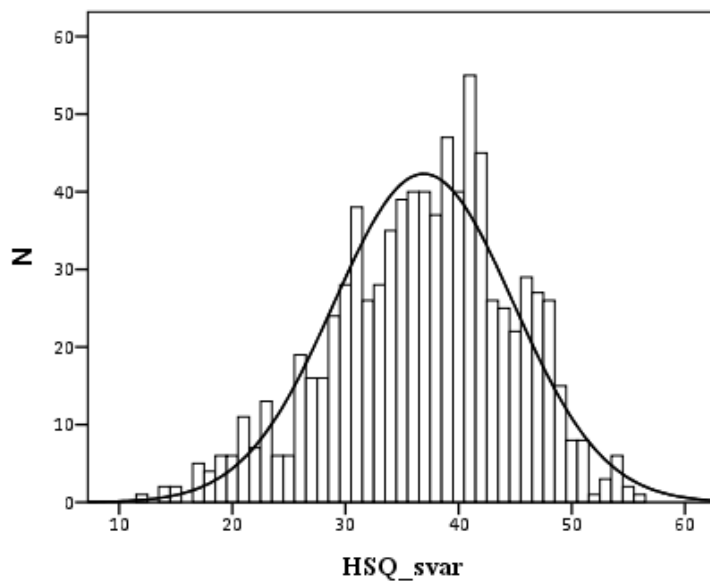
Tabela 4: Testi normalnosti distribucije

	Kolmogorov-Smirnov		Shapiro-Wilk	
		p		p
RAS_sum	,131	,000	,876	,000
HSQ_druž	,082	,000	,965	,000
HSQ_svar	,073	,000	,985	,000
HSQ_agr	,061	,000	,986	,000
HSQ_suni	,039	,036	,996	,179

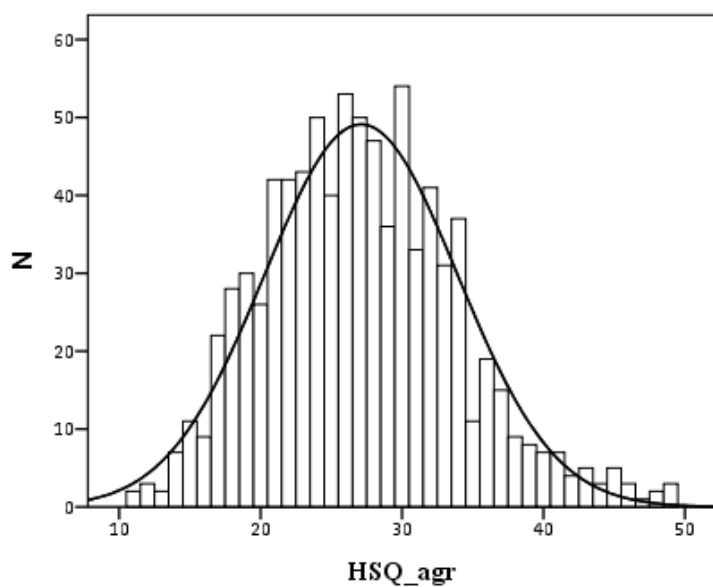
Opombe: HSQ_druž – Družabni humor, HSQ_svar – Samovarovalni humor, HSQ_agre – Agresivni humor, HSQ_suni – Samouničevalni humor, RAS_sum – rezultat na lestvici zadovoljstva s partnerskim odnosom, p – statistična pomembnost



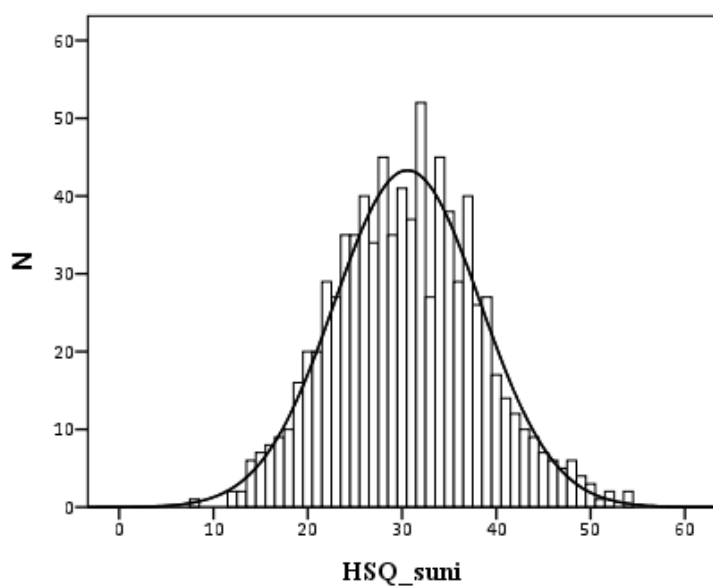
Slika 1: Frekvenčna porazdelitev na podlestvici HSQ_druž



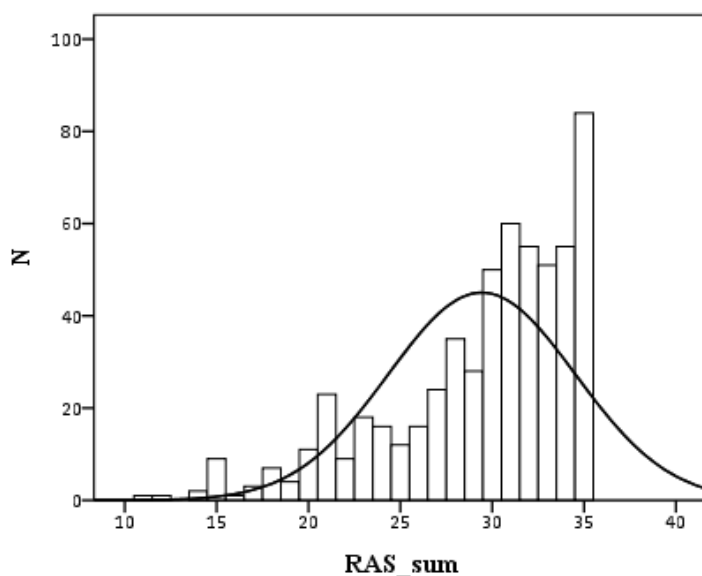
Slika 2: Frekvenčna porazdelitev na podlestvici HSQ_svar



Slika 3: Frekvenčna porazdelitev na podlestvici HSQ_agr



Slika 4: Frekvenčna porazdelitev na podlestvici HSQ_suni



Slika 5: Frekvenčna porazdelitev lestvice RAS_sum

Iz Tabele 4 je razvidno, da sta Kolmogorov-Smirnov test in Shapiro-Wilk test pokazala statistično pomembno odstopanje ($p < 0,05$) naših podatkov od normalne distribucije, in sicer na štirih od petih lestvic. Prav tako pregled grafov, ki so prikazani na slikah 1 – 5, kaže odstopanje. Edina podlestvica, ki statistično pomembno ne odstopa od normalne distribucije glede na Shapiro-Wilk test ($p = ,179$), je HSQ_suni. Iz rezultatov lahko sklepamo, da pogoj normalnosti distribucije za uporabo Pearsonovega korelacijskega koeficienta ni izpolnjen, zato smo v nadaljnjih izračunih uporabili Spearmanov korelacijski koeficient.

5.3 Povezanost med spremenljivkami

Zaradi ugotovitve, da distribucija podatkov našega vzora statistično pomembno odstopa od normalne distribucije, smo za izračun korelacij med lestvicami uporabili Spearmanov rho (ρ).

Tabela 5: Tabela povezanosti med spremenljivkami zadovoljstva v zakonu in dimenzij vprašalnika humorja

		HSQ agr	HSQ druž	HSQ suni	HSQ svar
RAS_sum	Spearmanov ρ	,037	,031	-,092*	,094*
	P	,375	,453	,028	,024
	N	575	575	575	575
HSQ agr	Spearmanov ρ	.	,194**	,322**	,117**
	P	.	,000	,000	,001
		.	841	841	841
HSQ druž	Spearmanov ρ	.	.	,145**	,373**
	P	.	.	,000	,000
		.	.	841	841
HSQ suni	Spearmanov ρ	.	.	.	,266**
	P	.	.	.	,000
		.	.	.	841

Opombe: HSQ_druž – Družabni humor, HSQ_svar – Samovarovalni humor, HSQ_agre – Agresivni humor, HSQ_suni – Samouničevalni humor, RAS_sum – rezultat na lestvici zadovoljstva s partnerskim odnosom, p – statistična pomembnost, N - numerus

Iz podatkov v Tabeli 5 je razvidno, da se lestvica zadovoljstva s partnerskim odnosom (RAS_sum) statistično pomembno ($p = ,028$) negativno povezuje s podlestvico uporabe samouničevalnega humorja (HSQ_suni) in statistično pomembno pozitivno povezuje s podlestvico uporabe samovarovalnega humorja (HSQ_svar). Do drugih statistično pomembnih korelacij z lestvico zadovoljstva s partnerskim odnosom ni prišlo. Podlestvica HSQ_agr (agresivni humor) se statistično zelo pomembno povezuje z vsemi tremi preostalimi podlestvicami vprašalnika; HSQ_druž ($p = ,000$), HSQ_suni ($p = ,000$) in HSQ_svar ($p = ,001$). Prav tako se statistično zelo pomembno povezujejo podlestvica HSQ_druž s podlestvicama HSQ_suni ($p = ,000$) in HSQ_svar ($p = ,000$) ter podlestvici HSQ_suni in HSQ_svar ($p = ,000$).

5.4 Povezanost med spremenljivkami glede na zakonski stan

Za ugotavljanje povezanosti spremenljivk glede na zakonski stan smo naš vzorec razdelili na poročene posameznike (Tabela 6) in neporočene posameznike oziroma tiste, ki so v zvezi (Tabela 7).

Tabela 6: Tabela povezanosti med spremenljivkami za poročene posameznike

		HSQ agr	HSQ druž	HSQ suni	HSQ svar
RAS_sum	Spearmanov ρ	,123	,172*	-,127	,054
	p	,120	,028	,109	,492
	N	162	162	162	162

Opombe: HSQ_druž – Družabni humor, HSQ_svar – Samovarovalni humor, HSQ_agre – Agresivni humor, HSQ_suni – Samouničevalni humor, RAS_sum – rezultat na lestvici zadovoljstva s partnerskim odnosom, p – statistična pomembnost, N - numerus

Tabela 7: Tabela povezanosti med spremenljivkami za posameznike, ki niso poročeni, vendar so v zvezi

		HSQ agr	HSQ druž	HSQ suni	HSQ svar
RAS_sum	Spearmanov ρ	-,006	,043	-,028	,140**
	p	,914	,399	,581	,006
	N	386	386	386	386

Opombe: HSQ_druž – Družabni humor, HSQ_svar – Samovarovalni humor, HSQ_agre – Agresivni humor, HSQ_suni – Samouničevalni humor, RAS_sum – rezultat na lestvici zadovoljstva s partnerskim odnosom, p – statistična pomembnost, N - numerus

Tabela 8: Opisne statistike glede na zakonski stan

	Zakonski stan	N	M	SD
Starost (v letih):	Poročen/a	168	39,33	10,694
	Neporočen/a v partnerski zvezi	410	28,18	7,792

Iz podatkov v Tabeli 6 je razvidno, da se lestvica zadovoljstva s partnerskim odnosom (RAS_sum) statistično pomembno ($p = ,028$) pozitivno povezuje s podlestvico uporabe družabnega humorja (HSQ_druž) pri poročenih posameznikih.

Iz Tabele 7 lahko razberemo, da se lestvica zadovoljstva s partnerskim odnosom (RAS_sum) statistično pomembno ($p = ,006$) pozitivno povezuje s podlestvico uporabe samovarovalnega humorja (HSQ_svar) pri neporočenih posameznikih oziroma tistih, ki so v zvezi. Do drugih statistično pomembnih povezav z rezultati na lestvici zadovoljstva s partnerskim odnosom (RAS_sum) ni prišlo.

Prav tako lahko iz rezultatov razberemo (Tabela 8), da je bila povprečna starost poročenih udeležencev ($M = 39,33$) višja od tistih, ki so v partnerski zvezi ampak niso poročeni ($M = 28,18$).

5.5 Razlike med spoloma

Želeli smo preveriti, ali obstajajo statistično pomembne razlike v rezultatih glede na spol udeležencev. Ker naš vzorec odstopa od normalne distribucije, smo za to uporabili neparametrični Mann-Whitneyjev U test (Tabela 10). Za poročanje o morebitnih statistično pomembnih razlikah med spoloma smo izračunali še povprečne vrednosti rangov za vsak spol na vsaki lestvici (Tabela 9).

Tabela 9: Povprečne vrednosti rangov glede na spol

	Spol	Povprečni rang
RAS_sum	Ženska	285,86
	Moški	296,45
HSQ_druž	Ženska	408,98
	Moški	465,47
HSQ_svar	Ženska	408,39
	Moški	467,65
HSQ_agr	Ženska	396,43
	Moški	511,88
HSQ_suni	Ženska	403,21
	Moški	486,78

Opombe: HSQ_druž – Družabni humor, HSQ_svar – Samovarovalni humor, HSQ_agre – Agresivni humor, HSQ_suni – Samouničevalni humor, RAS_sum – rezultat na lestvici zadovoljstva s partnerskim odnosom

Tabela 10: Mann-Whitneyjev U test

	RAS_sum	HSQ_druž	HSQ_svar	HSQ_agr	HSQ_suni
Mann-Whitneyjev U	25642	51289,5	50899	42981	47474,5
p	,537	,006**	,004**	,000**	,000**

Opombe: HSQ_druž – Družabni humor, HSQ_svar – Samovarovalni humor, HSQ_agre – Agresivni humor, HSQ_suni – Samouničevalni humor, RAS_sum – rezultat na lestvici zadovoljstva s partnerskim odnosom

Na lestvici RAS_sum test ni pokazal statistično pomembnih razlik ($U = 25642$, $p = ,537$) med spoloma, iz česar lahko sklepamo, da so tako ženske kot moški dosegli podobne rezultate na vprašalniku zadovoljstva v partnerski zvezi.

Na podlestvici HSQ_druž, ki je merila uporabo družabnega humorja, obstajajo med spoloma statistično pomembne razlike ($U = 51289,5$, $p = ,006$). Povprečna vrednost rangov pri moških ($M_r = 465,47$) je bila višja kot pri ženskah ($M_z = 408,98$). Iz tega sklepamo, da so moški na podlestvici HSQ_druž dosegali višje rezultate kot ženske.

Na podlestvici HSQ_svar, ki je merila uporabo družabnega humorja, obstajajo med spoloma statistično pomembne razlike ($U = 50899$, $p = ,004$). Povprečna vrednost rangov pri moških ($M_r = 467,65$) je bila višja kot pri ženskah ($M_z = 408,39$). Iz tega sklepamo, da so moški na podlestvici HSQ_svar dosegali višje rezultate kot ženske.

Na podlestvici HSQ_agr, ki je merila uporabo družabnega humorja, obstajajo med spoloma statistično pomembne razlike ($U = 42981$, $p = ,000$). Povprečna vrednost rangov pri moških ($M_r = 511,88$) je bila višja kot pri ženskah ($M_z = 396,43$). Iz tega sklepamo, da so moški na podlestvici HSQ_agr dosegali višje rezultate kot ženske.

Na podlestvici HSQ_suni, ki je merila uporabo družabnega humorja, obstajajo med spoloma statistično pomembne razlike ($U = 47474,5$, $p = ,000$). Povprečna vrednost rangov pri moških ($M_r = 486,78$) je bila višja kot pri ženskah ($M_z = 403,21$). Iz tega sklepamo, da so moški na podlestvici HSQ_suni dosegali višje rezultate kot ženske.

Največja razlika med skupinama se je pričakovano pokazala na podlestvici uporabe agresivnega humorja, najmanjša pa na obeh lestvicah »pozitivne« uporabe humorja, tj. družabnega in samovarovalnega.

6. RAZPRAVA

Pri iskanju in pregledovanju literature, ki se nanaša na uporabo humorja kot osebnostne lastnosti v odnosu do izbire partnerja in zadovoljstva v partnerski zvezi, nismo našli popolnoma sklepčnih rezultatov. Glede na pretekle raziskave (Caird in Martin 2014, 234) smo predvidevali, da se adaptivna stila dobro povezujeta z zadovoljstvom v partnerski zvezi, saj sta ta stila humorja povezana tudi z indikatorji psihičnega in socialnega blagostanja. Posamezniki z več pozitivnega stila humorja uporabljajo tudi več prilagodljivih stilov spoprijemanja s konfliktnimi situacijami.

V raziskavi smo se spraševali, ali obstaja povezanost med uporabo družabnega humorja in zadovoljstvom v partnerski zvezi. Predvidevali smo, da se uporaba družabnega humorja pozitivno povezuje z zadovoljstvom v partnerski zvezi. V raziskavi nismo odkrili nobene statistično pomembne povezanosti med uporabo družabnega humorja in zadovoljstvom v partnerski zvezi, odkrili pa smo statistično pomembno povezanost, ko smo izbrali le poročene udeležence. Torej lahko H1 le deloma potrdimo. Rezultati so zanimivi, saj se ne skladajo popolnoma s teoretičnimi izhodišči. Družabni in dobrohotni stil humorja se nanaša prav na uporabo nesovražnega humorja z namenom utrjevanja odnosov, torej gre za najbolj splošen stil uporabe humorja, avtorji pa tovrsten humor ocenjujejo kot najbolj učinkovit pristop k t. i. dvorjenju (Didonato, Bedminster, in Machel 2013, 385). Razloge za rezultate tekoče raziskave lahko iščemo v dejstvu, da je vprašalnik meril preprosto uporabo humorja in ne specifične uporabe humorja v partnerski zvezi. Za primer lahko vzamemo raziskavo Sare M. Caird (2014, 231), ki je v svojem delu uporabila prilagojen vprašalnik HSQ, ki posebej meri uporabo stilov humorja pri posamezniku in uporabo stilov humorja, kot ga posameznik zazna pri partnerju. Naša raziskava je merila le splošno uporabo humorja, možno je, da udeleženci uporabljajo humor v družbi neodvisno od partnerskega zadovoljstva. To pomeni, da lahko posamezniki v družbi uporabljajo drugačen tip humorja, kot ga uporabljajo v partnerski zvezi, kar razloži nekonsistentne rezultate. Posameznik lahko npr. v svojem partnerskem odnosu uporablja veliko družabnega humorja in je s svojo partnersko zvezo zadovoljen, hkrati pa v družbi uporablja veliko agresivnega humorja, v naših rezultatih pa se pokaže le, da posameznik uporablja veliko tako družabnega kot dobrohotnega humorja.

Zanimivi so rezultati, ko smo povezanost merili ločeno za poročene posameznike in tiste, ki so neporočeni oziroma v partnerski zvezi. Rezultati poročenih na lestvici zadovoljstva s partnerskim odnosom so se pozitivno povezovali s podlestvico uporabe družabnega humorja, medtem ko so se rezultati neporočenih posameznikov, ki so v zvezi, na lestvici zadovoljstva s partnerskim odnosom pozitivno povezovali s podlestvico uporabe samovarovalnega humorja. Skladno s preteklimi raziskavami (Didonato, Bedminster, in Machel 2013, 385) se družabni humor povezuje s stabilnostjo v zvezi, ima večjo napovedno vrednost romantičnega interesa in je glede na rezultate lahko pomemben faktor, ko se posamezniki odločajo za dolgoročno zvezo. Samovarovalni humor pa je na drugi stran tisti, ki služi bolj soočanju z neprijetnimi situacijami z namenom ohranjanja pozitivnega pogleda na dogajanje, takih situacij pa je lahko v zgodnjih fazah zveze veliko. Samovarovalen humor je sicer dober napovednik zakonske zveze in ga avtorji (Saroglou, Lacour, in Demeure 2010, 101) povezujejo z boljšo zmožnostjo regulacije emocij. Če zaključim, oba adaptivna, torej pozitivna stila, se povezujeta z zadovoljstvom v partnerski zvezi. Različno pa se povezujeta glede na zakonski stan, morda zato, ker se s trajanjem zveze odnos poglobi in je priložnosti za uporabo samovarovalnega humorja manj. Rezultati naše raziskave so pokazali, da so bili poročeni udeleženci v povprečju več kot 10 let starejši od tistih, ki so v partnerski zvezi in niso poročeni, iz česar lahko sklepamo, da so poročeni posamezniki v zvezi dlje časa, kar razloži razliko v povezanosti. Predvidevamo morda lahko, da imajo poročeni posamezniki višjo stabilnost v zvezi in se zato pogosteje poslužujejo družabnega stila humorja, medtem ko neporočeni posamezniki, ki so v zvezi, pogosteje uporabljajo samovarovalni humor, ki ga je v zgodnjih fazah odnosa veliko. Zanimivo bi bilo narediti longitudinalno raziskavo, kjer bi merili ravno spremembe v uporabi humorja, glede na trajanje zveze.

Prav tako smo se spraševali, ali obstaja povezanost med uporabo samovarovalnega humorja in zadovoljstvom v partnerski zvezi in ali obstaja povezanost med uporabo samouničevalnega humorja in zadovoljstvom v partnerski zvezi. Iz skupnih rezultatov, torej rezultatov, ki niso ločeni glede na zakonski stan, je razvidno, da obstaja statistično pomembna povezava med uporabo samovarovalnega humorja in zadovoljstvom v partnerski zvezi. Ta povezanost je, kot smo predvidevali, pozitivna, se pravi, višja kot je uporaba samovarovalnega humorja, višje je zadovoljstvo v partnerski zvezi ali obratno, torej lahko naša predvidevanja (H2) potrdimo. Pričakovano lahko rečemo, da

posamezniki, ki pogosteje uporabljajo samovarovalni oziroma samokrepitevni humor, poročajo tudi o več zadovoljstva v partnerski zvezi. S samokrepitevnim humorjem se posamezniki soočajo z neprijetnimi situacijami z namenom ohranjanja pozitivnega pogleda na dogajanje z opazkami na svoj račun. Za posameznike, ki uporabljajo tak humor, je znano, da imajo višjo samozavest, saj je tovrsten tip humorja socialno zaželen, povezuje se še z adaptivnimi značilnostmi duševnega zdravja, ki je eden od osnovnih gradnikov zdrave in zadovoljne partnerske zveze (Caird in Martin 2014, 235). Prav tako je tovrstni humor najbolj »nevsiljiv« saj vključuje le posameznika samega, kar je pri procesu izbire partnerja lahko pozitivno. Povezujemo ga tudi z boljšo zmožnostjo regulacije emocij, kar vpliva na stabilnost partnerskega odnosa oziroma navsezadnje na vse odnose nasploh (Wellenzohn, Proyer, in Ruch 2016, 330). Glede na rezultate ločene po stanu, bi lahko morda sklepali, da je tovrstni tip humorja bolj primeren predvsem pri mlajših posameznikih, oziroma pri tistih, ki so v zvezi manj časa. Kasneje pa tega humorja posamezniki ne uporabljajo več toliko. V raziskavi smo potrdili tudi H4, kar pomeni, da obstaja statistično pomembna povezanost med uporabo samouničevalnega humorja in zadovoljstvom v partnerski zvezi. Samouničevalni oziroma stil samoomalozevanja deluje kot nek protipol samokrepitevnem humorju. Gre za stil, kjer posamezniki sebe tlačijo z namenom humornega efekta. Tisti posamezniki, ki poročajo o višji uporabi tovrstnega tipa humorja, poročajo tudi o nižjem zadovoljstvu v partnerski zvezi. Tovrstni stil humorja napoveduje osnovne lastnosti, ki so lahko škodljive za duševno in socialno blagostanje (Caird in Martin 2014, 239), kar pomeni, da rezultati niso presenetljivi. Iz napisanega lahko morda celo sklepamo, da posamezniki, ki za potrebe humornega efekta sebe tlačijo, pogosto v sebi nosijo veliko strahu in žalosti, kar po Freudu (1960, 132) izhaja iz nezavednega. Prav tako lahko morda še dodamo, da je tem posameznikom lahko v družbi neprijetno in to vrsto humorja uporabljajo zaradi strahu pred odnosi. Raziskovalci (Ford, Lappi, in Holden 2016, 324) so že ugotovili, da sta ta stila, tj. stila, ki sta orientirana na posameznika, dobra napovednika blagostanja posameznika, kar se sklada z našimi ugotovitvami. Večina literature pa sicer oba pozitivna stila dobro povezuje z višjim psihičnim in socialnim blagostanjem, kar vpliva na zadovoljstvo v zvezi. Neadaptivna oziroma negativna stila humorja pa naj bi kazala obratne vzorce povezanosti.

Spraševali smo se še, ali obstaja povezanost med uporabo agresivnega humorja in zadovoljstvom v partnerski zvezi. V trenutni raziskavi nismo mogli potrditi povezanosti med uporabo agresivnega humorja in zadovoljstvom v partnerski zvezi. Avtorji (Martin in dr. 2003, 231) agresivni humor opisujejo kot dober napovednik razpada zveze, v teh raziskavah je ravno agresivni (kot tudi dobrohotni) stil uporabe humorja pokazal največjo povezanost z zadovoljstvom v partnerski zvezi. Drugi avtorji (Saroglou, Lacour, in Demeure 2010, 108) agresivni humor povezujejo z večjo možnostjo ločitve zakoncev, saj so tovrstni posamezniki pogosto bolj sovražni in v odnosih ne nudijo varnosti, topline in zaupanja. Naši rezultati teh teoretskih izhodišč ne podpirajo, morda zato, ker vsak posameznik, ki uporablja agresivni humor, sam le-tega ne doživlja kot agresivnega. Tudi odzivi na agresivni humor, pri katerem gre za negativno draženje in posmehovanje, so lahko velikokrat pozitivni, saj se »žrtve« tovrstnega tipa humorja v družbi dostikrat ne želijo izpostavljati. Naša raziskava meri uporabo humorja posameznika in ne partnerjevega, kar je lahko povezano s samim doživljanjem uporabe humorja. Z našim vprašalnikom so posamezniki poročali o tem, kako pogosto sami uporabljajo določen tip humorja. Predvidevamo lahko, da v raziskavi nismo odkrili nobene povezanosti, ker je pri agresivnem humorju pomembna smer uporabe humorja. Verjetno je biti »izvajalec« humorja lažje, kot biti »prejemnik« agresivnega humorja. Iz tega lahko sklepamo, da bi o pomanjkanju zadovoljstva v partnerski zvezi poročali posamezniki, ki so »prejemniki« agresivnega humorja (v nasprotju s tistimi, ki ga pogosteje uporabljajo). Pomemben je namen. Pri posameznikih, ki uporabljajo tovrstni tip humorja, ni nujno agresivnega namena, prej obratno. Ti lahko celo mislijo, da je ta humor dobronameren in neškodljiv ter da se ga kot takega pričakuje v družbi in od partnerja.

Zanimalo nas je tudi, ali obstaja razlika pri uporabi različnih tipov humorja glede na spol. Predpostavljali smo, da moški pogosteje in več uporabljajo vse stile humorja. Rezultati so pokazali, da obstaja statistično pomembna razlika med moškimi in ženskami. Moški statistično bolj pogosto uporabljajo družabni humor (H5), samovarovalni humor (H6), agresivni humor (H7) in samouničevalni humor (H8). Vendar pa razlike pri uporabi adaptivnih stilov humorja niso prav velike. Torej lahko vse štiri hipoteze znotraj tega raziskovalnega vprašanja potrdimo. Rezultati so skladni s preteklimi raziskavami (Hone, Hurwitz, in Lieberman 2015, 178). Že v uvodu smo razložili, kako pomemben je humor v družbi, z raziskavo pa smo še potrdili naša predvidevanja, da moški humor uporabljajo

bolj pogosto in to ne glede na vrsto humorja. Moški v primerjavi z ženskami uporabljajo več družabnega, samovarovalnega, agresivnega in samouničevalnega humorja, največje razlike pa smo opazili pri agresivnem in samouničevalnem humorju. Razloge za to lahko morda iščemo v moški tekmovalnosti. Moški imajo prav tako višjo potrebo po zadovoljevanju potreb po zabavanju kot ženske, ki dajejo večji pomen partnerjevi uporabi humorja. V moškem iščejo človeka, ki jih bo zabaval dolgoročno (Weisfeld in dr. 2011, 450). Vse to so lahko faktorji, ki podpirajo rezultate naše raziskave. Predvidevamo lahko, da moški uporabljajo več humorja, saj se to od njih pričakuje, je zaželeno oziroma je to ena izmed osebnostnih lastnosti, ki jo ženska v moškem išče.

Ta raziskava je definitivno potrdila naše izhodišče, da je humor vreden nadaljnjega raziskovanja in je, kot osebnostna lastnost bistveno več, kot zgolj enodimenzionalen. Humor kaže veliko vlogo pri posameznikih ter posledično v partnerskih odnosih. V nadaljnjih raziskavah bi bilo smiselno štiri tipe humorja meriti na več načinov, tj. kot humor, ki ga uporablja posameznik sam in kot humor, ki ga posameznik zazna pri partnerju. Morda bi bilo smiselno tudi, da bi razlikovali humor, ki ga posameznik uporablja na splošno in humor, ki ga posameznik uporablja v partnerskem odnosu. Predpostavljamo lahko, da ima to, kako posameznik vidi partnerjevo uporabo humorja večjo vlogo kot sam stil uporabe humorja posameznika. Veliko vlogo pri uporabi humorja glede na kvaliteto partnerskega odnosa ima tudi situacija, v kateri se humor sam uporablja. Z gotovostjo lahko trdimo, da je v prijetnem druženju za rojstni dan družabni humor kot splošno najbolj sprejet in bolj primeren kot npr. na pogrebu. Nadalje lahko sklepamo, da je ne glede na stil uporabe humorja pomembno, kako se posameznik spoprijema s situacijami reševanja konfliktov, tudi takrat ima lahko uporaba humorja obraten efekt. Smiselno bi bilo raziskavo narediti tudi longitudinalno. S tem bi lahko dobili bolj zanesljiv in opisen rezultat tako uporabe stilov humorja kot tudi zadovoljstva v partnerski zvezi. Predlagamo še, da se v nadaljnjih raziskavah morda uporabi druga lestvica za merjenje zadovoljstva v partnerski zvezi. V naši raziskavi se je zgodilo, da je zelo veliko število posameznikov odgovarjalo tako, da so dobili najvišji možni rezultat, torej naša lestvica med našimi posamezniki ne diferencira dobro. Morda bi lahko vključili še druge komponente zadovoljstva v partnerski zvezi, kot so zaupanje, soočanje s konflikti, empatija in zadovoljstvo z življenjem.

7. SKLEP

Humor, kot osebna lastnost je v našem prostoru še dokaj neraziskano področje. Z raziskavo smo želeli spodbuditi nadaljnje raziskave o humorju kot osebni lastnosti. Tuje raziskave potrjujejo, da je humor ena bolj iskanih lastnosti v partnerstvu in se povezuje z zadovoljstvom v partnerski zvezi. V raziskavi smo merili povezanost zadovoljstva s partnerskim odnosom in različnimi stili uporabe humorja. Predvidevali smo, da obstaja statistično pomembna povezanost. Z raziskavo smo potrdili pozitivno povezanost med stiloma humorja, ki sta orientirana na posameznika, in zadovoljstvom v partnerski zvezi. Pri samovarovalnem humorju, je bila ta povezanost pozitivna. Posamezniki, ki pogosteje uporabljajo samovarovalni humor, poročajo o več zadovoljstva v partnerski zvezi. Za njih je znano, da imajo višjo samozavest, saj je tovrstni tip humorja socialno zaželen. Samouničevalen humor pa se z zadovoljstvom v partnerskem odnosu povezuje negativno. Ta stil humorja napoveduje osnovne lastnosti, ki so lahko škodljive za duševno in socialno blagostanje in posledično na zadovoljstvo s partnersko zvezo.

Prav tako smo potrdili predvidevanja, da moški pogosteje uporabljajo humor, ne glede na stil. Razloge za to smo iskali v moški tekmovalnosti. Moški pa imajo prav tako višjo potrebo po zadovoljevanju potreb po zabavanju, kot ženske, ki dajejo večji pomen partnerjevi uporabi humorja. Statistično pomembne povezave smo dobili še, ko smo ločeno izbrali poročene posameznike in tiste, ki so v zvezi a niso poročeni. Z zadovoljstvom v partnerski zvezi se je, pri poročenih, pozitivno povezoval družabni humor, pri tistih, ki so v zvezi a niso poročeni, pa se je pozitivno povezoval samovarovalni humor. Povezave agresivnega humorja z zadovoljstvom v partnerski zvezi v tej raziskavi nismo našli, kar lahko razlagamo s tem, da smo merili splošno uporabo humorja. V nadaljnjih raziskavah bi bilo smiselno štiri tipe humorja meriti na več načinov, tj. kot humor, ki ga uporablja posameznik sam in kot humor, ki ga posameznik zazna pri partnerju. Smiselno bi bilo še, da bi razlikovali humor, ki ga posameznik uporablja na splošno in humor, ki ga posameznik uporablja v partnerskem odnosu. Na ta način bi lahko dobili bolj sklepčne rezultate. Predlagamo še, da se za merjenje zadovoljstva v partnerski zvezi morda uporabi drug instrument, saj so naši udeleženci na Lestvici zadovoljstva s partnerskim odnosom večinoma dosegali zelo visoke rezultate. Možnost pa dajemo tudi, da so bili preprosto vsi udeleženci bolj zadovoljni v svoji partnerski zvezi.

8. POVZETEK

Humor ima veliko vlogo v partnerskih odnosih in je ena bolj iskanih lastnosti, ki jo posamezniki iščejo v svojih partnerjih. Na odnos pa lahko humor vpliva tako koristno, kot tudi škodljivo. Avtorji so opredelili dve skupini humorja, pozitivnega in negativnega. Med pozitivne spadata družabni in samovarovalni humor, ki se pozitivno povezujeta z zadovoljstvom in vztrajnostjo v zvezi ter z indikatorji psihičnega in socialnega blagostanja. Obratne vzorce pa kažeta negativna stila humorja, agresivni in samouničevalni. Namen naše raziskave je bil pokazati povezanost med uporabo štirih tipov humorja in zadovoljstvom v partnerski zvezi. Predvidevali smo, da se pozitivna povezujeta pozitivno, negativna pa negativno. V raziskavi je sodelovalo 841 udeležencev, od tega 662 žensk in 179 moških. Pri zbiranju podatkov smo uporabili Vprašalnik stilov humorja (HSQ) in Lestvico zadovoljstva s partnerskim odnosom (RAS). Izkazalo se je, da samovarovalni humor pozitivno korelira z zadovoljstvom v partnerski zvezi, samouničevalni humor pa negativno. Pri poročenih udeležencih smo našli še korelacijo družabnega humorja z zadovoljstvom v partnerski zvezi. Tisti, ki so bili neporočeni oziroma v partnerski zvezi, pa so pokazali korelacijo s samovarovalnim humorjem. Pričakovano smo v raziskavi ugotovili, da moški statistično pomembno pogosteje uporabljajo vse štiri tipe humorja. Samovarovalni in samouničevalni humor sta dala tudi dobro napovedno vrednost zadovoljstva v partnerski zvezi. Rezultati so dokaj sklepčni s pregledano literaturo, vendar bi za še boljše rezultate v raziskavi morali uporabiti bolj specifično obliko vprašalnika stilov humorja. Tokrat smo namreč merili uporabo humorja na splošno, za raziskovanje povezanosti z zadovoljstvom v partnerski zvezi, pa bi bilo bolje uporabiti verzijo, ki meri prav specifično uporabo humorja v partnerski zvezi.

Ključne besede: humor, partnerstvo, zadovoljstvo v partnerski zvezi, stili humorja

9. ABSTRACT

Humor plays a big role in romantic relationships and is one of the more sought after personality traits that individuals are searching for in their partners. Humor can have both useful or harmful effect on a relationship. Researchers have defined two groups of humor, positive and negative. Positive include affiliative and self-enhancing humor, which are positively correlated to relationship satisfaction and perseverance, and with indicators of psychological and social well-being. Negative humor styles, aggressive and self-defeating, show reverse patterns. The purpose of our research was to show the connection between the use of four humor styles and relationship satisfaction. We assumed, that positive styles would be positively correlated and negative styles negatively. Our study involved 841 participants, 662 women and 179 men who were asked to complete an online survey consisting of Humor Styles Questionnaire (HSQ) and Relationship Assessment Scale (RAS). We found positive correlation between relationship satisfaction and self-enhancing humor and negative correlation between relationship satisfaction and self-defeating humor. Furthermore, we found a positive correlation between affiliative humor and relationship satisfaction in married couples. In couples, that were not married, we found positive correlation between self-enhancing humor and relationship satisfaction. As expected, the study found that men significantly more commonly use all four humor styles. Self-enhancing and self-defeating humor also showed good predictive value of relationship satisfaction. The results are fairly consistent with the reviewed literature, but for even better results, a more specific form of Humor Styles Questionnaire should be used. In this study, we measured the use of humor in general and it would be better to use a version that measures specific use of humor in romantic relationships.

Key words: humor, romantic relationship, relationship satisfaction, humor styles

10. REFERENCE

- Berg, Rachelle G., Gerald Parr, Loretta J. Bradley in Jeremy J. Berry. 2009. Humor: A therapeutic intervention for child counseling. *Journal of Creativity in Mental Health* 4, št. 3: 225-236.
- Bowlby, John. 1982. Attachment and loss. New York: Basic books. Navaja Sar-El, Dar, Mario Mikulincer, in Guy Doron. 2013. Attachment orientations and individual differences in humor. *Journal of Social & Clinical Psychology* 32, št. 1: 34-53.
- Boxer, Christie F., Mary C. Noonan in Christine B. Whelan. 2013. Measuring mate preferences: A replication and extension. *Journal of Family Issues* 36, št. 2: 163-187.
- Bruno, Rachelle M., Johnson, Janet M. in Simon, Janet. 1987. Perception of humor by regular class students and students with learning disabilities or mild mental retardation. *Journal of Learn Disabilities* 20, 568-570.
- Carnes, Patric J. 1998. The case for sexual anorexia: An interim report on 144 patients with sexual disorders. *Sexual Addiction & Compulsivity* 5, št. 4: 293-309.
- Carnes, Patric J. 2010. *Sexual anorexia: Overcoming sexual self-hatred*. Center City, Minnesota: Hazelden.
- Caird, Sara in Rod A. Martin. 2014. Relationship-focused humor styles and relationship satisfaction in dating couples: A repeated-measures design. *Humor: International Journal of Humor Research* 27, št. 2: 227-247.
- Cann, Arnie, M. Ashley Norman, Jennifer L. Welbourne in Lawrence G. Calhoun. 2008. Attachment styles, conflict styles and humour styles: interrelationships and associations with relationship satisfaction. *European Journal of Personality* 22, št. 2: 131-146.
- Costa, Paul, in Robert R. McCrae. 2012. The five-factor model, five-factor theory, and interpersonal psychology. V: Leonard M. Horowitz in Stephen Strack, ur. *Handbook of interpersonal psychology: Theory, research, assessment, and therapeutic interventions*, 91-104. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons Inc.

Cvetek, Robert. 2017. *Raziskujemo medosebne odnose: priročnik za izvedbo kvantitativne empirične raziskave : [univerzitetni učbenik za študente Teološke fakultete Univerze v Ljubljani]*, Priročniki TEOF, Ljubljana: Teološka fakulteta.

Didonato, Theresa E., Mellisha C. Bedminster, in Joanna J. Machel. 2013. My funny valentine: How humor styles affect romantic interest. *Personal Relationships* 20, št. 2: 374-390.

Didonato, Theresa E., in Brittany K. Jakubiak. 2016. Strategically Funny: Romantic motives affect humor style in relationship initiation. *Europe's Journal of Psychology* 12, št. 3: 390-405.

Duncan, Jack W. 1982. Humor in management: Prospects for administrative practice and research. *Academy of Management Review* 7, 136-142.

Ford, Thomas E., Shaun K. Lappi, in Christopher J. Holden. 2016. Personality, humor styles and happiness: Happy people have positive humor styles. *Europe's Journal of Psychology* 12, št. 3: 320-337.

Jesse Fox in Courtney Anderegg. 2014. Romantic relationship stages and social networking sites: Uncertainty reduction strategies and perceived relational norms on Facebook. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking* 17, št. 11: 685-691.

Franzini, Louis R. 2001. Humor in therapy: The case for training therapists in its uses and risks. *Journal of General Psychology* 128, št. 2: 170.

Freud, S. 1960. Jokes and their relation to the unconscious, standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud. *Hogarth Press and the Institute of Psycho-analysis*. New York: W.W. Norton.

G. Myers, David in Ed Diener. 1995. Who is happy? *Psychological Science* 6, št. 1: 10–19.

Gruner, Charles R. 1996. Wit and humour in mass communication. V: Anthony J. Chapman in Hugh C. Foot, ur, *Humor and laughter: Theory, research and applications*, 87-311. New Brunswick, New Jersey: Transaction Publishers.

- Hampes, William P. 2010. The relation between humor styles and empathy. *Europe's Journal of Psychology* 6, št. 3: 34-45.
- Hendrick, Susan S. 1988. A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage & Family* 50, št. 1: 93.
- Hoicka, Elena in Gattis Merideth. 2008. Do the wrong thing: How toddlers tell a joke from a mistake. *Cognitive Development* 23, št. 1: 180-190.
- Hone, Liana S. E., William Hurwitz in Debra Lieberman. 2015. Sex differences in preferences for humor: A replication, modification, and extension. *Evolutionary Psychology* 13, št. 1: 167-181.
- Humer, Živa, in Metka Kuhar. 2013. Enakopravnost parnterjev kot proces. *Socialno delo* 52, št. 4: 221-289.
- James, Paula J St, in Helen Tager-Flusberg. 1994. An observational study of humor in autism and Down syndrome. *Journal of autism and developmental disorders* 24, št. 5: 603-617.
- Kavandi, Elham, in Reza Kavandi. 2016. The effect of using humor on high school students' grammar performance and motivation. *Theory and Practice in Language Studies* 6, št. 7: 1466.
- Kompare, Alenka, Mihaela Stražišar, Tomaž Vec, Irena Dogša, Norbert Jaušovec in Janina Curk. 2004. *Psihologija: Spoznanja in dileme*. Maribor: DZS.
- Kuhar, Metka. 2012. Podaljšano sobivanje staršev in mladih odraslih v Sloveniji razsežnosti, dejavniki in implikacije. *Socialno delo* 51, št. 6: 365-378.
- Lacan, Jacques. 1997. *The Ethics of Psychoanalysis. The Seminar of Jacques Lacan book VII*. New York: Norton.
- Lei, Simon A., Jillian. L. Cohen in Kristen M. Russler. 2010. Humor on learning in the college classroom: Evaluating benefits and drawbacks from instructors' perspectives. *Journal of Instructional Psychology* 37, št. 4: 326-331.

Lyon, Catherine. 2006. Humour and the young child. *Televizion*. <https://pdfs.semanticscholar.org/c865/1a059b328fddf22762f4d353e8b6f945da4a.pdf> (pridobljeno 21.11.2017).

Martin, R.A. 2007. *The psychology of humor: An integrative approach*. Burlington: Elsevier Academic Press.

Martin, Rod A., Patricia Puhlik-Doris, Gwen Larsen, Jeanette Gray, in Kelly Weir. 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, št. 1: 48-75.

McGee, Elizabeth, in Mark Shevlin. 2009. Effect of Humor on Interpersonal Attraction and Mate Selection. *Journal of Psychology* 143 (1):67-77. Navaja Semrud-Clikeman, M., & Glass, K. 2010. The Relation of Humor and Child Development: Social, Adaptive, and Emotional Aspects. *Journal of Child Neurology*, 25 št.10:1248–1260.

Mendiburo-Seguel, Andrés, Darío Páez, in Francisco Martínez-Sánchez. 2015. Humor styles and personality: A meta-analysis of the relation between humor styles and the Big Five personality traits. *Scandinavian Journal of Psychology* 56, št.3:335-340.

Neely, Michelle N, Elizabeth Walter, Jessica M Black, in Allan L Reiss. 2012. Neural correlates of humor detection and appreciation in children. *Journal of Neuroscience* 32, št. 5:1784-1790.

Newirth, Joseph. 2006. Jokes and their relation to the unconscious: Humor as a fundamental emotional experience. *Psychoanalytic Dialogues* 16, št. 5: 557-571.

Raising children Network. 2016. *Language development: An amazing journey*. http://raisingchildren.net.au/articles/language_development.html (pridobljeno 21.11.2017).

Sar-El, Dar, Mario Mikulincer, in Guy Doron. 2013. Attachment orientations and individual differences in humor. *Journal of Social & Clinical Psychology* 32, št. 1: 34-53.

Saroglou, Vassilis, Christelle Lacour, in Marie-Eve Demeure. 2010. Bad humor, bad marriage: Humor styles in divorced and married couples. *Europe's Journal of Psychology*, št. 3: 94-121.

Semrud-Clikeman, Margaret, in Kimberly Glass. 2010. The relation of humor and child development: Social, adaptive, and emotional aspects. *Journal of child neurology* 25, št. 10: 1248-1260.

Šmit, Nejc. 2016. Humor v medosebnih odnosih: poročilo o rezultatih raziskovalnega dela pri predmetu Metode raziskovanja v družboslovju in humanistiki. Ljubljana, Teološka fakulteta.

Švab, Alenka. 2011. Perceptions of sexual reciprocity in female university students in Slovenia. *Annales. Series historia et sociologia* 21. št. 1: 167-176.

Švab, Alenka, in Živa Humer. 2010. Two different stories? Active fathering and equal division of family labour in Slovenia. *Annales. Series historia et sociologia* 20. št. 1: 81-90.

Temnik, Sanja, in Metka Kuhar. 2007. Sodobna romantična razmerja mladih: bolj me boli, če ljubi srce kot pa telo. *Teorija in praksa* 5, št. 44: 594-619.

Vaske, Jerry J., Jay Beaman, in Carly C. Sponarski. 2017. Rethinking internal consistency in cronbach's alpha. *Leisure Sciences* 39, št. 2: 163-173.

Vrticka, Pascal, Jessica M Black, in Allan L Reiss. 2013. The neural basis of humour processing. *Nature Reviews Neuroscience* 14, št. 12: 860-868.

Warner, Judith. 2012. Is too much mothering bad for you?: A look at the new social science. *Virginia Quarterly Review* 88, št. 4: 48-53.

Weisfeld, Glenn E., Nicole T. Nowak, Todd Lucas, Carol C. Weisfeld, E. Olcay Imamoğlu, Marina Butovskaya, Jiliang Shen, in Michele R. Parkhill. 2011. Do women seek humorousness in men because it signals intelligence? A cross-cultural test. *Humor: International Journal of Humor Research* 24, št. 4: 435-462.

Wellenzohn, Sara, René T. Proyer, in Willibald Ruch. 2016. Humor-based online positive psychology interventions: A randomized placebo-controlled long-term trial. *Journal of Positive Psychology* 11, št. 6: 584-594.