

# Uloga Pet-faktorskog modela ličnosti i stilova humora u objašnjenju doživljaja stresa

---

**Bencarić, Bruno**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2021**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:193207>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2023-03-27**



*Repository / Repozitorij:*

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



Sveučilište u Zagrebu  
Filozofski fakultet  
Odsjek za psihologiju

**ULOGA PET-FAKTORSKOG MODELA LIČNOSTI I STILOVA HUMORA U  
DOŽIVLJAJU STRESA**

Diplomski rad

Bruno Bencarić

Mentorica: Doc. dr. sc. Tena Vukasović Hlupić

Zagreb, 2021.

## IZJAVA

Pod punom moralnom odgovornošću izjavljujem da sam ovaj rad izradio samostalno te da u njemu nema kopiranih, prepisanih ili preuzetih dijelova teksta tuđih radova koji nisu propisno označeni kao citati s navedenim izvorom iz kojeg su preneseni.

U Zagrebu, XX. travnja, 2021. godine

Bruno Bencarić

## Sadržaj

<b>UVOD</b> .....	<b>1</b>
<i>Reakcija stresa</i> .....	<i>1</i>
<i>Individualne razlike u doživljaju stresa</i> .....	<i>2</i>
<i>Utjecaj ličnosti na doživljaj stresa i zdravlje</i> .....	<i>4</i>
<i>Strategije suočavanja sa stresom</i> .....	<i>6</i>
<i>Humor kao strategija suočavanja</i> .....	<i>7</i>
<i>Odnos roda, dobi i stresa</i> .....	<i>9</i>
<b>CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE</b> .....	<b>10</b>
<b>METODA</b> .....	<b>11</b>
<i>Sudionici</i> .....	<i>11</i>
<i>Instrumenti</i> .....	<i>11</i>
<i>Postupak</i> .....	<i>14</i>
<b>REZULTATI</b> .....	<b>15</b>
<i>Preliminarne analize</i> .....	<i>15</i>
<i>Predviđanje doživljaja stresa na temelju roda i dobi, ličnosti i stilova humora</i> .....	<i>17</i>
<b>RASPRAVA</b> .....	<b>19</b>
<i>Odnos roda i dobi te doživljaja stresa</i> .....	<i>20</i>
<i>Pet-faktorski model ličnosti i doživljaj stresa</i> .....	<i>22</i>
<i>Neuroticizam</i> .....	<i>23</i>
<i>Ekstraverzija</i> .....	<i>24</i>
<i>Ugodnost</i> .....	<i>25</i>
<i>Stilovi humora i doživljaj stresa</i> .....	<i>26</i>
<i>Afilijativni stil humora</i> .....	<i>27</i>
<i>Agresivni stil humora</i> .....	<i>28</i>
<i>Samoporažavajući stil humora</i> .....	<i>28</i>
<i>Samopoboljšavajući stil humora</i> .....	<i>29</i>
<i>Metodološka ograničenja i praktične implikacije</i> .....	<i>29</i>
<b>ZAKLJUČAK</b> .....	<b>30</b>
<b>LITERATURA</b> .....	<b>31</b>
<b>PRILOZI</b> .....	<b>37</b>

# **Uloga Pet-faktorskog modela ličnosti i stilova humora u objašnjenju doživljaja stresa**

## **The role of the Five factor model and styles of humor in the explanation of stress experience**

Bruno Bencarić

### **SAŽETAK**

Doživljaj stresa sveprisutan je u životu suvremenog čovjeka te obuhvaća niz promjena na fiziološkom i psihičkom planu koje mogu imati različite posljedice po zdravlje i opću dobrobit. Na doživljaj stresa utječe niz situacijskih faktora, ali temeljni izvor varijacija u intenzitetu ovog osjećaja su individualne razlike na planu ličnosti i odabrane strategije suočavanja sa stresom poput različitih stilova humora. Cilj ovog rada bio je istražiti kako individualne razlike u dimenzijama ličnosti prema Pet-faktorskom modelu, rodu i dobi te stilovima humora kao strategijama suočavanja mogu objasniti individualne razlike u doživljavanju stresa. Provedeno je upitničko online istraživanje na uzorku od 386 osoba (134 muškog i 252 ženskog roda) u dobi od 18 do 57 godina. Istraživanje je provedeno za vrijeme pandemije COVID-19 te su bile aktivne mjere tjelesnog distanciranja. Korišteni su sljedeći upitnici: BFI upitnik ličnosti, Skala stilova humora i skala stresa iz DASS-21 upitnika. Rezultati su pokazali da rod i dob, dimenzije ličnosti i stilovi humora predviđaju statistički značajan udio varijance doživljaja stresa. Pritom se neuroticizam pokazao kao pozitivni, a afilijativni stil humora kao negativni prediktor doživljaja stresa. Drugim riječima, individualne razlike u osobinama ličnosti te stilovima humora utječu na doživljaj stresa na način da će osobe više na neuroticizmu doživljavati više stresa, a osobe s višim rezultatima na afilijativnom humoru manje stresa.

Ključne riječi: stres, ličnost, humor

### **ABSTRACT**

Stress experience is all present in the life of modern man as it includes a number of physiological and psychological changes which can, in term, have consequences on health and all around well being. Stress experience is affected by a variety of situational factors, but the main difference in the intensity of these emotions are the individual differences in personality dimensions and the chosen coping strategies such as styles of humor. The goal of this research was to examine how individual differences in the personality dimensions of the Five Factor model, age, gender and styles of humour as coping strategies can explain individual differences in stress experience. We conducted an online questionnaire survey with a sample of 386 people (134 men and 252 women) aged 18 to 57 years. The survey was conducted during the COVID-19 pandemic with the measures of physical distancing being active. The following measures were used in our research: the BFI personality questionnaire, Humor Styles Questionnaire and the stress scale from the DASS-21 measure. Results indicate that gender, age, personality dimensions and styles of humor explain a statistically significant proportion of the stress experience variance. Results show that individual differences in personality and styles of humour affect the stress experience in a way that persons higher on neuroticism experience more stress, while people with higher results in affiliative humour experience less stress.

Keywords: stress, personality, humour

## UVOD

### *Reakcija stresa*

Stres je neodvojiva komponenta suvremenog životnog ritma. Ljudi su svakodnevno izloženi situacijama koje zahtijevaju napor i uporabu psihičke i fizičke energije u svrhu njihovog prevladavanja. Bilo da su to veliki životni izazovi poput globalne pandemije i potresa ili oni svakodnevni kao zastoj u prometu, svejedno zahtijevaju trud i adekvatne strategije nošenja. Literatura određuje stres kao svaku tjelesnu reakciju koja rezultira povećanom psihološkom i fizičkom aktivnošću, dok su vanjski čimbenici koji nameću ovu reakciju organizma definirani kao stresori (Krohne, 2001). Druga definicija podrazumijeva stres kao subjektivni doživljaj preplavljenosti nakon što je osoba suočena s događajima za koje procjenjuje da su izvan njezine kontrole (Larsen i Buss, 2008). Ovi osjećaji obično su popraćeni konfliktom istovremenog privlačenja i odbijanja, što se često manifestira u obliku prokrastinacije zbog čega je doživljaj stresa prolongiran i čest u pozadini misli suvremenog čovjeka.

Kao i druga živa bića, čovjek je vremenom razvio biološke mehanizme namijenjene suočavanju sa životnim izazovima. Suočen s prijetnjom, u pojedincu se pokreće obrazac emocionalnih i tjelesnih reakcija instrumentalne funkcije prevladavanja prepreka. Prijetnja najčešće pobuđuje emocionalni odgovor ljutnje ili straha, dok na fiziološkom planu dolazi do aktivacije „*bori se ili bježi*“ odgovora. Ono što slijedi jest aktivacija simpatičkog živčanog sustava i lučenje epinefrina, što se, na fiziološkom planu, očituje ubrzanim otkucajima srca, povišenim krvnim tlakom, prokrvljenjem mišića i vitalnih organa, hiperventilacijom i izoštravanjem osjetila, a sve u svrhu povećanja alertnosti organizma (Harvard Health Publishing, 2020). Navedene promjene imaju zadatak mobilizacije energije i njenog usmjeravanja prema izvoru prijetnje.

Stanje povećane pobuđenosti tijela najčešće je kratkoročno. Međutim, zbog okolnosti suvremenog života i ubrzanog ritma, organizam teže razlikuje svakodnevne ugroze od onih životno ugrožavajućih, čime evolucijski uvjetovana reakcija stresa perzistira. Sistemska teorija Hansa Selyea (1975; prema Krohne, 2001) navodi da dugotrajna izloženost stresoru može dovesti do povećane osjetljivosti na bolest ili zarazu. Autor je obrazložio da osoba ima ograničene fiziološke zalihe koje se troše u stanju stresa, odnosno „*adaptacije*“. Reakcija organizma obuhvaća tri osnovna stadija. Početni,

*alarmni stadij*, odnosi se na prvotnu reakciju šoka i aktivaciju simpatičkog odgovora u vidu otpuštanja hormona koji pripremaju tijelo za suočavanje s prijetnjom. Ako se izlaganje stresoru nastavi, organizam ulazi u *fazu otpora* u kojoj nestaju simptomi prethodnog stadija, što naizgled ukazuje na tjelesnu adaptaciju stresoru. Međutim, iako se povećava otpornost na specifičan, trenutno aktivan izvor stresa, organizam troši energiju te se smanjuju kapaciteti nošenja s drugim stresorima. Selye (1975; prema Krohne, 2001) je među prvima zaključio da kontinuirano izlaganje štetnom podražaju vodi do potpunog trošenja fizioloških zaliha organizma čime osoba ulazi u *stadij iscrpljenosti*, gdje je najpodložnija bolestima i zarazi. Istraživanja su potvrdila Selyeovu hipotezu da hormoni koje organizam otpušta u stanju stresa imaju negativan utjecaj na imunološki sustav, a time i na zdravlje (Webster Marketon i Glasser, 2008).

Valja istaknuti da su podaci našeg istraživanja prikupljeni za vrijeme svjetske pandemije COVID-19, zbog koje su mnogi svoje živote morali prilagoditi novonastaloj situaciji. Povrh toga, kontinentalnu Hrvatsku je pogodio i niz potresa nekoliko tjedana prije prikupljanja podataka za ovo istraživanje. Doživljaje pandemije i potresa možemo okarakterizirati kao „objektivne stresore“, koji su kod svih u nekom obliku izazvali stresnu reakciju. Autori Holmes i Rahe (1964) nastojali su definirati sve situacije koje sigurno rezultiraju stresnim odgovorom. Cilj njihovog istraživanja bio je generirati univerzalnu rang listu *velikih životnih događaja* prema njihovim potencijalnim stresnim vrijednostima za pojedinca. Iako ova vrsta stresora nije česta, zbog čega su najveći izvor stresa kod većine ljudi zapravo svakodnevne brige (Lazarus, 1991), okolnosti pandemije i potresa mogli bismo definirati kao događaje s univerzalnim stresnim učinkom.

### *Individualne razlike u doživljaju stresa*

Jedna od najvažnijih evolucijskih prilagodbi bila je odmicanje od specifičnih, urođenih odgovora na vanjske podražaje te razvoj raznolikih i složenih odgovora temeljenih na učenju i inteligenciji (Lazarus, 1991). Postojanje individualnih razlika u reakcijama i otpornosti na stres potvrđuju Lazarusova (1974) istraživanja, kojima su pronađene razlike u kardiovaskularnom odgovoru pojedinaca na jednaki stresni podražaj. Selyeova *sistemska teorija* objašnjava fiziološku reakciju izlaganja stresoru, ali ne uzima u obzir važnost naučenih strategija suočavanja i njihov utjecaj na odnos stresor-reakcija

stresa (Krohne, 2001). Naime, stres je gotovo uvijek rezultat kognitivne medijacije na koju utječe jedinstvena struktura ličnosti pojedinca. Slična je i kritika modela velikih životnih događaja. Uzevši za primjer česticu *rastave braka* iz upitnika (Holmes i Rahe, 1964), Lazarus i Launier (1978) navode da osoba u jednoj situaciji može biti izložena rastavi kao negativnom događaju, ali s druge strane rastava može služiti kao strategija suočavanja s nezdravim odnosom i imati drugo, pozitivnije značenje za osobu.

U ovom smo se istraživanju vodili modelom Lazarusa i Folkmana (1984) koji stres definiraju kao *transakcijski odnos* između osobina pojedinca i njegove okoline. Drugim riječima, hoće li neki događaj uzrokovati reakciju stresa ovisi o percipiranoj ravnoteži između dvije suprotstavljene sile – izazovnosti vanjske situacije i količine unutarnjih resursa (Lazarus, 1966). Situacija stresa nastaje kada pojedinac zaključi da je vanjski događaj prijetnja osobnim ciljevima i da istovremeno ne posjeduje potrebne mehanizme za uspješno suočavanje s prijetnjom. Dakle, doživljaj stresa ovisi o *primarnoj* i *sekundarnoj* procjeni. Primarna procjena služi kako bi osoba procijenila može li potencijalni stresor biti prijetnja osobnim ciljevima, dok sekundarnom prosuđuje svoje sposobnosti nošenja s tom prijetnjom.

Lazarus i Launier (1978) primarne stresne procjene svrstavaju u tri zasebne kategorije – gubitak, prijetnja i izazov. Kada je neki događaj interpretiran kao *gubitak* ili *prijetnja*, ima negativniji kontekst u odnosu na *izazov*. Izazovni su oni događaji koji zahtijevaju veći psihološki i fiziološki angažman pojedinca, ali su popraćeni pozitivnijim tonom jer su doživljeni kao prilika za osobni rast. Važno je istaknuti da se sekundarna procjena ne mora odvijati nakon primarne te da su one *međuzavisne*. Svjesnost pojedinca da je u stanju uspješno nadvladati potencijalni stresor automatski čini događaj manje prijetećim (Lazarus i Launier, 1978).

Individualne razlike u utjecaju stresa na zdravlje osobe proučavala je i Kobasa (1979) te zaključila da kategorijski isti stresori mogu imati drugačiji utjecaj na zdravlje pojedinca. Autorica je u svojoj teoriji pretpostavila tri zaštitna faktora koja povećavaju otpornost na stres: češća procjena događaja kao izazovnih u odnosu na ugrožavajuće, snažniji osjećaj predanosti različitim aspektima života te osjećaj veće kontrole nad onim što se događa. Zahvaljujući ovim karakteristikama, otpornije osobe imaju stabilne sustave



vjerovanja te efikasnije koriste dostupne resurse poput socijalne podrške kao strategije suočavanja.

Dakle, na intenzitet osobnog doživljaja stresa konstruktivnije je gledati kao na jedinstvenu kombinaciju stresnog potencijala vanjskog događaja, karakteristika osobe koja taj događaj proživljava te odabrane strategije suočavanja, nego kao na urođeni odgovor organizma na vanjski podražaj.

### *Utjecaj ličnosti na doživljaj stresa i zdravlje*

*Ljudi se međusobno razlikuju.* Ova pretpostavka temelj je brojnih psiholoških istraživanja, posebice onih u području ličnosti. Pet-faktorski model Coste i McCraea (1995) sastoji se od pet širokih dimenzija ličnosti: ekstraverzije, ugodnosti, savjesnosti, neuroticizma i otvorenosti. Ovim je modelom omogućeno sustavno mjerenje i međusobno uspoređivanje ljudskih razlika u doživljavanju i reagiranju na svijet oko sebe.

*Ekstraverzija* je dimenzija Pet-faktorskog modela koja opisuje koliko je netko sklon druženjima, izražavanju svojih misli i osjećaja te je povezana s tendencijom doživljavanja ugodnih emocija poput radosti i zadovoljstva (Costa i McCrae, 1992). Ključni pridjevski markeri za ovu dimenziju su „pričljiv“, „društven“, „asertivan“, „aktivan“, „otvoren“ i „napredan“ (Larsen i Buss, 2008). Pojedina istraživanja odnosa ekstraverzije i stresa pokazuju negativnu povezanost (Ebstrup i sur., 2011; Hasel i sur., 2012; Vollrath, 2001). Štoviše, ekstraverzija je povezana s općom dobrobiti i pozitivnim psihičkim zdravljem (Lamers i sur., 2012) te sa stabilnim doživljajem pozitivnog afekta (Costa i McCrae, 1980). Ovi nalazi mogu biti objašnjeni pretpostavkom da se ekstroverti više usmjeravaju na pozitivni aspekt stresora, zbog čega ga doživljavaju kao izazov (Jackson i Schneider, 2014). Povrh toga, oni posjeduju široku društvenu mrežu koja služi kao zaštitni faktor (Amirkhan i sur., 1995) i pokazuju veću sklonosti prema emocionalnoj ekspresiji, što je konstruktivniji način za suočavanje sa stresnim događajima u odnosu na inhibiciju emocija (Pennebaker, 2003).

*Ugodnost* je, kao i ekstraverzija, dimenzija koja se odnosi na interpersonalne odnose te označava karakteristike osobe unutar njih. Ugodne su osobe sklone kompromisima, povjerljive i empatične, dok se one s niskim rezultatima na ovoj dimenziji

opisuju kao agresivne, cinične i neosjetljive (Costa i McCrae, 1992). Glavni pridjevski markeri ove dimenzije su „dobrodušan“, „kooperativan“, „blag“ i „neljubomorani“ (Larsen i Buss, 2008). Istraživanja ukazuju na postojanje negativne povezanosti s varijablom stresa u smislu da ugodne osobe svojim odnosima s drugima smanjuju vjerojatnost izlaganja stresorima, djeluju na smanjenje napetosti te su općenito zadovoljnije svojim društvenim odnosima (Ebstrup i sur., 2011; Vollrath, 2001).

*Savjesnost* opisuje kontrast između odgovornih, upornih pojedinaca i onih neorganiziranih, nepouzdanih, koji lakše odustaju od svojih ciljeva i obaveza (Costa i McCrae, 1992). Temeljni pridjevni markeri za ovu osobinu su „odgovoran“, „skrupulozan“, „ustrajan“ i „pedantan“ (Larsen i Buss, 2008). Ova dimenzija pokazuje nekonzistentnost u istraživanjima u smislu da povezanost s varijablom stresa nije dosljedna te se u nekim istraživanjima pokazala statistički neznčajnom (Hasel i sur., 2012; Deary i sur., 2003). Međutim, iako utjecaj savjesnosti na doživljaj stresa nije detaljno istraživan kao neke druge dimenzije Pet-faktorskog modela, istraživači argumentiraju da ova dimenzija ipak djeluje na doživljaj stresa. Naime, visoko savjesne osobe potencijalno smanjuju vjerojatnost izlaganja stresorima zbog svoje tendencije strukturi, koja može služiti kao zaštitni faktor prema nepredvidivim životnim događajima (Friedman i sur., 1995; Vollrath, 2001).

*Neuroticizam* je dimenzija Pet-faktorskog modela koja u istraživanjima pokazuje najstabilniju povezanost i najveću empirijsku potporu u svom odnosu s varijablom stresa. Definirana je kao sklonost doživljaja psihološke napetosti (Costa i McCrae, 1992), a pridjevi korisni za opisivanje osoba visoko na ovoj dimenziji bili bi „promjenjivog raspoloženja“, „razdražljiv“, „anksiozan“, „nestabilan“, „pesimističan“ i „sklon žaljenju“ (Larsen i Buss, 2008). Općeniti je konsenzus da osobe s višim rezultatima na neuroticizmu imaju naglašenu sklonost doživljaju stresa zbog različitih načina na koje ova dimenzija ličnosti utječe na interpretaciju i djelovanje na vanjske događaje. Ovo, između ostalog, uključuje veći broj negativnih afekata, povećanu razdražljivost, nekonstruktivne strategije suočavanja, manju toleranciju na frustracije te površnije odnose s drugima unutar kod kojih je i veći broj konflikata (Vollrath, 2001; Bolger i Zuckerman, 1995; Deary i sur., 2003; Ebstrup i sur., 2011; Hasel i sur., 2003; Ormel i Wohlfarth, 1991).

*Otvorenost* je dimenzija koja služi kao indikator kreativnosti osobe, njezine osjetljivost prema umjetnosti i ljepoti te sklonosti kompleksnom, bogatom emocionalnom životu (Costa i McCrae, 1992). Osobe visoko na ovoj dimenziji pokazuju tendenciju dosjećanja snova koji su po svojoj prirodi živi, proročanski ili uključuju rješavanje problema, a pridjevni markeri za otvorenost su „kreativan“, „maštovit“ i „intelektualan“ (Larsen i Buss, 2008). Istraživanja odnosa dimenzije otvorenosti i doživljaja stresa imaju nekonzistentne rezultate. Pojedini rezultati ukazuju na negativnu povezanost otvorenosti i doživljaja stresa s obrazloženjem da otvorenost utječe na povoljniju primarnu procjenu stresora (Pollak i sur., 2020), dok druga istraživanja ukazuju na značajnu povezanost s pozitivnim, ali i negativnim životnim događajima (Headey i Wearing, 1989), što utječe na stresne reakcije.

Tri načina kojim prethodno opisane osobine ličnosti utječu na doživljaj stresa opisali su Lazarus i Folkman (1984) u svom *transakcijskom modelu*. Prvi se odnosi na odabir strategije suočavanja, drugi na interpretaciju potencijalno stresnih događaja, a treći opisuje utjecaj dimenzija ličnosti na same događaje. Potonje se odnosi na ulogu ličnosti pri odabiru aktivnosti te njezin utjecaj na okolinu, odnosno na ljude uključene u interakciju. Tako će, primjerice, osoba s izraženim dimenzijama ugodnosti i ekstraverzije, zbog svoje otvorenije i blaže naravi, imati veću socijalnu podršku i lakše izražavati svoje osjećaje, što će smanjiti doživljaj stresa. S druge strane, osobe visoko na skali neuroticizma i banalne će događaje procjenjivati prijetećima te izvještavati veću frekvenciju neprilika u svakodnevnom životu (Ebstrup i sur., 2011).

### *Strategije suočavanja sa stresom*

Kao što je to opisano u *transakcijskom modelu*, dimenzije ličnosti dijelom utječu na odabir strategija za suočavanje. Možemo ih razlikovati po njihovoj konstruktivnosti za pojedinca i na njih gledati kao na zaštitne faktore ili, pak, kao na facilitatore stresnog doživljavanja. Pod pojmom *strategije suočavanja* podrazumijevaju se sva ponašanja koja imaju ulogu olakšavanja, izbjegavanja i djelovanja na doživljaj stresa i njegov izvor.

Lazarus i Folkman (1984) predložili su podjelu strategija s obzirom na njihovo usmjerenje, odnosno, jesu li one usmjerene prema *suočavanju s problemom* ili prema

*osjećajima* koji proizlaze iz stresne situacije. Endler i Parker (1990) predlažu i postojanje treće kategorije - *strategija izbjegavanja* - koja podrazumijeva ponašanja kojima osoba izbjegava stresor, odnosno reakciju stresa. U kratkoročnom smislu, čak i izbjegavajuća ponašanja mogu imati koristan učinak i dopustiti osobi da privremeno zaboravi na izvor stresa. Međutim, ako ovo postane standardni, dominantni obrazac ponašanja, osoba postaje lišena iskustva nužnog za rast i razvoj, a samo izbjegavanje specifičnih situacija povećava i ranjivost na njih.

### *Humor kao strategija suočavanja*

Humor je osnovni dio repertoara ljudskog ponašanja te ga možemo okarakterizirati kao sposobnost doživljavanja i izražavanja zabavnih aspekata situacija (APA Dictionary of Psychology, n.d.). Iako ne postoji potpuno slaganje koji je njegov uzrok, odnosno što bismo kategorizirali kao *zabavni aspekt situacije*, Martin (2001) ističe doživljaj nepodudaranja očekivane i primljene šale u socijalnom ili pseudosocijalnom kontekstu. Prvi antropolozi koji su stupili u kontakt s australskim Aboridžinima primijetili su da je, bez obzira na to što ih nisu mogli razumijeti, njihov govor isprepleten smijehom i duhovitošću (Chewings, 1936; prema Polimeni i Reiss, 2006). Štoviše, s obzirom da su Aboridžini bili u izolaciji od ostatka svijeta dulje od 35 000 godina, na temelju toga isti antropolozi zaključili su da je humor urođen i prirodan čovjeku (Reiss i Polimeni, 2006).

Smijeh, kao izražaj doživljaja humora, potiče lučenje endogenih opijata (Barrett i suradnici, 2002; prema Reiss i Polimeni, 2006), koji pomažu u poboljšanju afekta te služe kao zaštitni faktor od stresa, nervoze i depresivnih smetnji (Foley i sur., 2002). Berk i suradnici (1989) proveli su eksperiment u kojem su sudionicima pokazivali humoristični video u trajanju od sat vremena. Obrada rezultata pokazala je da je razina kortizola, odnosno hormona stresa, kod grupe koja je iskusila spontani smijeh značajno pala. Slično istraživanje ukazalo je i na imunološku važnost smijeha gdje su sudionici, u sličnoj situaciji videa i induciranja spontanog smijeha, bilježili veću produkciju leukocita, odnosno krvnih stanica koja štite organizam od virusa i bakterija (Bennett i sur., 2003). Osim fiziološkog utjecaja, smijeh ima ulogu socijalnog facilitatora te neki istraživači vjeruju da je razbijanje napetosti smijehom evolucijski potaknuto kao signal za nepostojanje ozbiljne opasnosti (Ramachradan, 1998).

Humor se pokazao negativno povezanim s mjerama anksioznosti i stresa (Deaner i McConatha, 1993; Kuiper i sur., 1993). Štoviše, prethodno istraživanje na hrvatskim sudionicima pokazalo je da osobe s višim rezultatima na skali neuroticizma imaju slabije razvijen smisao za humor (Kuterovac Jagodić, 1989). Međutim, prethodni teoretičari (Freud, 1928; Allport, 1961; Vailant 1977, prema Martin i sur., 2003) naglašavaju kako je fizičko zdravlje povezano s pojedinim stilovima humora te da istovremeno postoje stilovi koji utječu na narušavanje dobrobiti. Kako bi detaljnije istražili povezanost humora i njegovog utjecaja na zdravlje, Martin i suradnici (2003) odlučili su konstruirati *Upitnik stilova humora* kako bi mogli uspješno razlikovati i prepoznati nekonstruktivne stilove humora. U svojoj su teoriji autori definirali ukupno četiri zasebna faktora, odnosno dimenzije humora – *afilijativni*, *samopoboljšavajući*, *agresivni* i *samoporažavajući* stil humora. Podijelili su ih s obzirom na usmjerenost koja može biti orijentirana prema drugima ili prema sebi te s obzirom na njihov pozitivni i negativni utjecaj na pojedinca. Autori ističu da podjelu stilova na korisne ili štetne treba shvatiti kao stupnjevitu jer svaki od navedenih stilova humora može imati, ovisno o mjeri, pozitivan učinak.

*Afilijativni stil humora* svojstven je osobama koje pričaju šale, pokreću spontane duhovite razgovore u svrhu zabavljanja drugih, potiču facilitaciju odnosa i općenito svojim humorom smanjuju napetosti u društvu (Lefcourt, 2001). Prema orijentaciji, ovaj stil humora usmjeren je na odnose s drugima te je po svojem učinku koristan za izgradnju i održavanje odnosa. Rezultati Martina i suradnika (2003) pokazuju da su visoki rezultati na ovoj dimenziji pozitivno povezani s ekstraverzijom, socijalnom stabilnosti, pozitivnim afektom i osobinom brige za druge ljude.

*Samopoboljšavajući stil humora* definiran je općenito duhovitim pogledom na život i sklonošću osobe da u situacijama stresa i izazova zadržava optimističnu perspektivu te koristi humor kao vrstu emocionalne regulacije ili strategije suočavanja (Dixon, 1980; prema Martin i sur., 2003; Martin i sur. 1993). U tom je smislu ova dimenzija najbliže povezana s viđenjem humora kao strategije nošenja sa stresom (Freud, 1928 prema Martin i sur., 2003) te je pozitivno povezana s psihičkom dobrobiti i samopouzdanjem, a negativno s dimenzijom neuroticizma (Martin i sur., 2003). Karakteristika ove dimenzije jest da se odnosi na humor koji osoba nastavlja koristiti i dok je odvojena od drugih, što služi kao zaštitni faktor.

*Agresivni stil humora* karakterizira sarkazam, zadirkivanje i korištenje humora u svrhu kritiziranja i manipulacije. Karakteristično za ovu dimenziju jest impulzivna ekspresija humora bez razmišljanja o posljedicama ili iskazivanja brige o drugima. Ljudi koji su skloni korištenju ovog stila humora teže odolijevaju impulzivnim željama da kažu nešto duhovito, bez obzira na to hoće li to povrijediti druge. Analize autora pokazale su da je ova dimenzija pozitivno povezana s neuroticizmom, hostilnosti i agresijom, a negativno s ugodnosti i savjesnosti (Martin i sur., 2003).

*Samoporažavajući stil humora* može se opisati kao dopuštanje pojedinca drugima da ga koriste za predmet izrugivanja. Osobe s visokim rezultatima na ovoj skali koriste humor u pokušaju zadobivanja tuđeg prihvaćanja, na način da se uključuju i zbijaju šale na svoj račun te sudjeluju u smijehu s drugima kada su ismijani ili poniženi. Martin i suradnici (2003) objašnjavaju da je u pozadini ovog ponašanja korištenje humora kao obrambenog negiranja i sakrivanja neugodnih osjećaja. Ova dimenzija humora pozitivno je povezana s neuroticizmom, depresijom, anksioznošću, hostilnošću, negativnim afektom i nižim psihičkim dobrostanjem (Martin i sur., 2003).

#### *Odnos roda, dobi i stresa*

Podaci ukazuju da mladi ljudi doživljavaju više stresa i lošije se s njime nose u odnosu na starije generacije (American Psychology Association, 2012). U ovakvim se nalazima postavlja pitanje djeluje li na ovakve različitosti efekt kohorte, ili je u ovom slučaju riječ o boljem razumijevanju sebe, akumulaciji životnih iskustava i promjenama u osobinama ličnosti, zbog čega starije osobe koriste adekvatnije i efikasnije strategije suočavanja te općenito stresore procjenjuju manje prijetećima. Nedavna istraživanja pokazala su da se prosjek dimenzija ličnosti Pet-faktorskog modela s dobi mijenja malo, ali značajno (Damian i sur., 2019), zbog čega je valjano postaviti pitanje kako ove promjene i emocionalno sazrijevanje osobe utječu na doživljaj stresa.

Teorijska pretpostavka je da su žene podložnije stresnom doživljavanju te da rodne razlike utječu na elemente u procesu doživljaja stresa uključujući percepciju događaja kao prijeteće u odnosu na izazove, odabir strategija suočavanja te razlike u zdravstvenim implikacijama stresnih reakcija (Baruch i sur., 1987). Istraživanja bilježe trend rodno

specifičnih prevalencija određenih psihičkih i fizičkih bolesti, u kojima su razlike u stresnoj reaktivnosti između muškaraca i žena navedene kao potencijalni razlog (Verma i sur., 2011). Biološke, odnosno hormonalne razlike uparene s razlikama u socijalizaciji muškaraca i žena te nametanjem stereotipnih rodnih uloga utječu na intenzivniji doživljaj stresa kod žena te korištenje drugačijih strategija suočavanja, gdje su muškarci u većoj mjeri usmjereni na problem, a žene na emocije (Melendez i sur., 2012). Povrh toga, žene su više emocionalno angažirane u obiteljske odnose, zbog čega intenzivnije doživljavaju tuđi stres i stres u bliskim odnosima (Matud i sur., 2004).

## **CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE**

### *Cilj istraživanja*

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati mogu li rod, dob, osobine ličnosti te stilovi humora predvidjeti intenzitet doživljaja stresa.

### *Problemi i hipoteze*

Problem 1: Ispitati mogućnost predviđanja doživljaja stresa na temelju roda i dobi.

Hipoteza 1: Očekujemo da će varijable roda i dobi zajedno objasniti značajan udio varijance doživljavanja stresa. Varijable roda i dobi bit će značajni prediktori doživljaja stresa, u smjeru da će žene i mlađi sudionici u većoj mjeri izvještavati o doživljaju stresa.

Problem 2: Ispitati mogućnost predviđanja doživljaja stresa na temelju Pet-faktorskog modela ličnosti povrh roda i dobi.

Hipoteza 2: Očekujemo da će pet dimenzija Pet-faktorskog modela ličnosti zajedno objasniti značajan udio varijance doživljaja stresa povrh roda i dobi. Značajni prediktori doživljaja stresa bit će dimenzija ekstraverzije, ugodnosti i neuroticizma, u smjeru da će osobe više na dimenzijama ekstraverzije i ugodnosti izvještavati o nižem intenzitetu doživljaja stresa, dok će osobe više na dimenziji neuroticizma izvještavati o većem intenzitetu doživljaju stresa.

Problem 3: Ispitati mogućnost predviđanja doživljaja stresa na temelju stilova humora povrh roda, dobi i osobina ličnosti.

Hipoteza 3: Očekujemo da će stilovi humora zajedno objasniti značajan udio varijance doživljaja stresa povrh roda, dobi i osobina ličnosti. Značajni prediktori doživljaja stresa bit će afilijativni, agresivni, samopoboljšavajući, i samoporažavajući humor. Osobe više na mjerama agresivnog i samoporažavajućeg humora izvještavat će o većem intenzitetu doživljaju stresa, dok će osobe više na mjerama afilijativnog i samopoboljšavajućeg humora izvještavati o manjem intenzitetu doživljaju stresa.

## **METODA**

### *Sudionici*

Ukupni broj sudionika u istraživanju bio je 386, od čega je bilo 252 sudionice (65.28%) i 134 (34.71%) sudionika. Dobni raspon nije ravnomjerno zastupljen te je uglavnom obuhvaćena mlađa demografska skupina. Dob sudionika kretao se se od 18 do 57 godina, pri čemu je prosječna dob bila 27 godina ( $M_{dn} = 24$ ,  $SD = 8.40$ ). Što se tiče radnog statusa, u skladu s dobnom zastupljenosti, u našem je uzorku bilo najviše učenika i studenata (38.6%), zatim radno aktivnih sudionika (33.2%) te onih koji rade uz studiranje (21.8%), a vrlo je malen udio onih koji su radili povremeno, koji su bili nezaposleni ili umirovljeni (ukupno  $\approx 5.5\%$ ). Vezano za životni standard, u našem je istraživanju sudjelovalo najviše sudionika koji procjenjuju da je njihovo kućanstvo u odnosu na druga kućanstva u Republici Hrvatskoj prosječnog (43%) i nešto višeg standarda (40.2%), dok su podzastupljeni sudionici nešto nižeg standarda (8.3%) te značajno višeg (7.8%) i značajno nižeg standarda (0.8%). Za detaljniji uvid u strukturu uzorka vidi Prilog A, Tablicu 3.

### *Instrumenti*

Korišteni instrumenti sastojali su se od tri upitnika čiji redosljed nije rotiran (BFI, HSQ, DASS-21). Uvodni dio upitnika sadržavao je poziv na sudjelovanje, osnovne informacije u kojima je jasno naveden predmet istraživanja, kontakt autora te pristanak na istraživanje, dok su se pitanja o općim podacima nalazila na kraju. Sadržaj upitnika dostupan je u Prilogu C.



### *Pet-faktorski upitnik ličnosti (BFI)*

Za potrebe istraživanja korištena je hrvatska verzija BFI upitnika ličnosti (engl. *Big Five Inventory*; John, Donahue i Kentle, 1991). Sastoji se od ukupno 44 čestice kojima se ispituje pet velikih dimenzija ličnosti prema Pet-faktorskom modelu, a svaka čestica oblikovana je kao kratka izjava. U istraživanju je korišteno svih pet skala *ekstraverzije* (zastupljena s 8 čestica; npr. „Sebe vidim kao osobu koja je pričljiva.“) *ugodnosti* (zastupljena s 9 čestica; npr. „Sebe vidim kao osobu koja je spremna pomoći i nesebična je.“), *savjesnosti* (zastupljena s 9 čestica; npr. „Sebe vidim kao osobu koja temeljito obavlja posao.“), *neuroticizma* (zastupljena s 8 čestica; npr. „Sebe vidim kao osobu koja može biti napeta.“) i *otvorenosti* (zastupljena s 10 čestica; npr. „Sebe vidim kao osobu koja je originalna, ima nove ideje.“). Zadatak sudionika jest da na skali Likertovog tipa s pet uporišnih točaka odgovore koliko se slažu s tvrdnjom pri čemu 1 znači „uopće se ne slažem“, a 5 „u potpunosti se slažem“. Teorijski raspon odgovora na subskalama ekstraverzije i neuroticizma kreće se u rasponu od 8 do 40, na subskalama ugodnosti i savjesnosti od 9 do 45 te na subskali otvorenosti u rasponu od 10 do 50. BFI za pojedinu dimenziju koristi između 8 do 10 čestica, ima dobre psihometrijske karakteristike (John i sur., 2008) te je analiza pokazala da vrijednost test-retest pouzdanosti u prosjeku iznosi .85. Nadalje, pouzdanost tipa unutarnje konzistencije, izražene Cronbachovim alfa koeficijentom za pojedine skale iznose redom .86, .79, .82, .85 i .83 za ekstraverziju, ugodnost, savjesnost, neuroticizam i otvorenost. U istom istraživanju izračunata je konvergentna valjanost BFI upitnika s NEO pet-faktorskim inventarom (NEO-FFI) i TDA markerima koja u prosjeku iznosi .79 (John i sur., 1991). Istraživanje Kardum i suradnika (2006) pokazalo je da upitnik pokazuje zadovoljavajuću pouzdanost i primjenom na hrvatskom uzorku te je uprosječena vrijednost Cronbachovog alfa koeficijenta iznosila .79. U našem je istraživanju prosječni Cronbach alfa .80, a za pojedine skale redom iznosi .81, .71, .83, .82 i .83 za ekstraverziju, ugodnost, savjesnost, neuroticizam i otvorenost.

### *Skale stilova humora (HSQ)*

U ovom istraživanju korištena je Skala stilova humora (engl. *Humor Styles Questionnaire*; Martin i sur., 2003). HSQ služi kao mjera samoprocjene četiri različite dimenzije, odnosno stila humora; *afilijativnog* (npr.: „Puno se smijem i šalim sa svojim

prijateljima.“), *samopoboljšavajućeg* (npr.: „Kad sam depresivan obično se uveseljavam humorom.“), *agresivnog* (npr.: „Kad netko napravi grešku, često ga zadirkujem zbog toga.“) i *samoporažavajućeg* (npr.: „Ako primijetim da to zabavlja moju obitelj i prijatelje, često se zanesem omalovažavajući se.“). Ukupno se sastoji od 32 čestice te je svaki od stilova zastupljen s po 8 čestica. Zadatak sudionika jest da na skali Likertovog tipa sa sedam uporišnih točaka odgovore koliko se slažu s tvrdnjom, pri čemu 1 znači „u potpunosti se ne slažem“, a 7 „u potpunosti se slažem“. Teorijski raspon odgovora na svakoj od subskala stilova humora kreće se u rasponu od 8 do 56. Prema analizama Martina i suradnika (2003) pouzdanost tipa unutarnje konzistencije upitnika, izražena Cronbachovim alfa koeficijentom za pojedine skale, iznosi redom .80, .81, .77 i .80 za afilijativni, samopoboljšavajući, agresivni i samoporažavajući humor. Kod primjene hrvatskog prijevoda upitnika (Perlić, 2015) pouzdanost unutarnje konzistencije iznosila je redom .77, .73, .67 te .81 za afilijativni, samopoboljšavajući, agresivni i samoporažavajući humor. U našem istraživanju Cronbachovi alfa koeficijenti skala stilova humora iznose redom .75, .74, .70 i .81 za afilijativni, samopoboljšavajući, agresivni i samoporažavajući stil humora.

#### *Skala depresivnosti anksioznosti i stresa (DASS-21)*

Za potrebe istraživanja korištena je skala stresa hrvatske verzije Skale depresivnosti anksioznosti i stresa (engl. *Depression Anxiety and Stress Scale*; Lovibond i Lovibond, 1995). Autori su razvili ovu skalu samoprocjene sa svrhom jednostavne i kratke primjene, obuhvaćanja svih simptoma negativnih afekata te ujedno zadovoljavanja visokih psihometrijskih kriterija. Cjeloviti upitnik sastoji se od 21 čestice, ravnomjerno raspoređene u tri skale, no u našem istraživanju korištena je isključivo subskala stresa koja se sastoji od ukupno sedam čestica (npr.: „Osjećao sam se jako nervozno.“). Zadatak sudionika jest da na skali Likertovog tipa s četiri uporišne točke odgovore koliko se slažu s tvrdnjom pri čemu 0 znači „uopće se nije odnosilo na mene“, a 3 „gotovo u potpunosti ili većinu vremena se odnosilo na mene“. Teorijski raspon odgovora na subskali stresa kreće se u rasponu od 0 do 42. Kod prethodnih ispitivanja pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije, Crawford i Henry (2003) dobili su visoke vrijedosti te su Cronbachovi alfa koeficijenti iznosili .93 za ukupnu skalu te redom .88, .82 i .90 za subskalu depresivnosti,

ankziosnosti i stresa. Primjena skale na hrvatskom uzorku pokazuje zadržavanje visokih vrijednosti pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije te su Cronbach alfa koeficijenti iznosili .93 za ukupnu skalu i redom .88, .82 i .86 za subskalu depresivnosti, anksioznosti i stresa (Kavelj, 2013). U ovom istraživanju korištena je isključivo subskala stresa čija pouzdanost, izračunata Cronbachovim alfa koeficijentima, iznosi .87.

### *Upitnik socio-demografskih podataka*

Za potrebe istraživanja napravljen je upitnik za socio-demografske podatke koji sadrži pitanja o rodu sudionika, njihovom radnom statusu, dobi te životnom standardu kućanstva. U ovom istraživanju u hijerarhijsku regresijsku analizu uključeni su podaci o dobi i rodu sudionika, dok su preostale informacije služile za opis strukture uzorka. Na pitanje o dobi sudionici su upisivali samo brojčanu vrijednost, a za ostala pitanja odabirali su neku od ponuđenih kategorija.

### *Postupak*

Prikupljanje podataka odvijalo se putem interneta na on-line sučelju i trajalo je u razdoblju od 14. siječnja do 4. veljače 2021. godine. Za to vrijeme su, zbog pandemije COVID-19, u Hrvatskoj na snazi bile epidemiološke mjere, koje su uključivale održavanje tjelesne distance, ograničenje broja ljudi na privatnim i javnim okupljanjima, obustavu rada ugostiteljskih i rekreacijskih objekata, kulturnih zbivanja i koncerata. Povrh toga, zbog epidemioloških mjera nastava za studente i učenike odvijala se od kuće putem videopoziva (NN 131/20). Važno je istaknuti kako je kontinentalnu Hrvatsku desetak dana prije početka prikupljanja podataka pogodio snažan potres nakon kojeg su se, u narednih nekoliko tjedana, povremeno pojavljivala podrhtavanja tla, što je moglo imati utjecaj na dobivene rezultate. Poziv na sudjelovanje u istraživanju podijeljen je putem društvenih mreža te se širio metodom snježne grude. Upitnik je bio podijeljen u različitim grupama na društvenim mrežama s priloženim pozivom za sudjelovanje i regrutiranje punoljetnih sudionika. Predmet istraživanja jasno je naveden te je sudionicima u uputi naglašeno da upitnike ispunjavaju iskreno. Također, obaviješteni su

da je istraživanje anonimno i da će se podaci iskoristiti isključivo u istraživačke svrhe. Sudionici su svoj pristanak za sudjelovanjem u istraživanju potvrdili pritiskom na označenu tipku.

## **REZULTATI**

### *Preliminarne analize*

Program korišten za statističku analizu podataka je IBM SPSS Statistics 20 te su, u svrhu provjere zadovoljenja uvjeta za parametrijske statističke obrade podataka, provedene preliminarne analize. Testirani su normaliteti distribucija rezultata putem Kolmogorov-Smirnovljevog testa i rezultati pokazuju da distribucije rezultata na skalama savjesnosti, samopoboljšavajućeg stila humora, agresivnog stila humora i samoporažavajućeg stila humora ne odstupaju statistički značajno od normalne distribucije. Međutim, rezultati na preostalim varijablama dobi, ekstraverzije, ugodnosti, neuroticizma, otvorenosti i afilijativnog stila humora pokazuju statistički značajno odstupanje od normalne distribucije. Za detaljniji prikaz preliminarnih analiza, vidi Prilog B, Tablicu 4.

Važno je istaknuti kako je Kolmogorov-Smirnovljev test osjetljiv na ekstremne rezultate, zbog čega postoji tendencija da se i minimalna odstupanja od normalne distribucije pokažu statistički značajnima (Ghasemi i Zahediasl, 2012). Iz tog je razloga provedena dodatna vizualna provjera normalnosti distribucija rezultata te analiza koeficijenata asimetričnosti i spljoštenosti. Ryu (2011) navodi da se sve distribucije čiji se koeficijenti asimetričnosti i spljoštenosti nalaze unutar intervala  $[-2, 2]$  mogu smatrati približno normalnima. S obzirom na ovu činjenicu, distribucije rezultata na svim varijablama, osim dobi, mogu se smatrati normalnima. Vrijednost koeficijenta asimetričnosti za distribuciju dobi naših sudionika iznosi 1.89, odnosno, negativno je asimetrična, što je posljedica prikupljanja podataka preko interneta i metode snježne grude te je našim istraživanjem obuhvaćena, uglavnom, mlada populacija. Na ovo ukazuje i vrijednost koeficijenta spljoštenosti, koji iznosi 3.07, a što distribuciju dobi čini leptokurtičnom. Uzevši ovo u obzir, zaključili smo da odstupanja nisu pretjerana te da je opravdano provoditi parametrijske postupke pri obradi rezultata.

**Tablica 1***Deskriptivni podaci i bivarijatne korelacije (N = 386)*

	<i>M</i>	<i>SD</i>	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
1. Rod	N/A	N/A	-.16**	.02	-.12*	-.16**	-.21**	.06	.10	.07	.43**	.16**	-.17**
2. Dob	27.09	8.40	-	.11*	.13**	.23**	-.08	-.02	-.21**	.07	-.28**	-.08	-.02
3. Ekstraverzija	28.12	5.57		-	.12*	.36**	-.32**	.25**	.45**	.18**	.10	-.08	-.25**
4. Ugodnost	32.66	5,09			-	.18**	-.38**	.17**	.20**	.19**	-.38**	-.04	-.23**
5. Savjesnost	32.16	5.79				-	-.35**	.11*	.14**	.06	-.27**	-.33**	-.27**
6. Neuroticizam	21.68	5.69					-	-.15**	-.31**	-.31**	.11*	.22**	.60**
7. Otvorenost	36.22	6.38						-	.23**	.25**	.09	.13*	-.10*
8. Afilijativni	43.76	7.40							-	.39**	.15**	.03	-.32**
9. Samopoboljšavajući	36.48	8.08								-	.03	.16**	-.21**
10. Agresivni	25.88	8.19									-	.33**	.06
11. Samoporažavajući	27.28	9.42										-	.20**
12. Doživljaj stresa	9.88	5.19											-

*Legenda: M* = aritmetička sredina; *SD* = standardna devijacija; N/A= nije dostupno; \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; rod kodiran kao ženski = 1, muški = 2

### *Predviđanje doživljaja stresa na temelju roda, dobi, ličnosti i stilova humora*

U svrhu odgovaranja na postavljene probleme ispitivanja mogućnosti predviđanja doživljaja stresa na temelju roda, dobi sudionika, njihovih osobina ličnosti i stilova humora, u ovom istraživanju provedena je hijerarhijska regresijska analiza. Kao predkorak su izračunate interkorelacije među ispitivanim varijablama (Tablica 1). Na temelju literature (npr. Cohen, 1992), rezultate prikazane u matrici možemo ukratko interpretirati na način da: (i) postoje male do umjerene povezanosti unutar dimenzija Pet-faktorskog modela ličnosti, (ii) postoje male do umjerene interkorelacije između stilova humora, te da (iii) mjera stresa pokazuje veliku povezanost s neuroticizmom, male do umjerene negativne korelacije s rodom, ekstraverzijom, ugodnošću, savjesnošću, otvorenosti, afilijativnim i samoporažavajućim stilom humora, te malu pozitivnu korelaciju sa samoporažavajućim stilom humora.

Provedenom hijerarhijskom regresijskom analizom nastojao se predvidjeti rezultat na skali stresa na temelju prediktorskih varijabli u tri koraka. Kao što je prikazano u Tablici 2, u prvom bloku prediktorskih varijabli unesene su mjere roda i dobi, zatim je u drugom bloku uneseno pet dimenzija ličnosti prema Pet-faktorskom modelu te su u zadnjem, trećem bloku unesena četiri stila humora prema modelu Martina i suradnika (2003). Ovim smo redosljedom nastojali utvrditi jedinstven doprinos stilova humora na objašnjenje varijance doživljaja stresa nakon objašnjenja socio-demografskih varijabli i pet osobina ličnosti.

Analizom hijerarhijske regresije (Tablica 2), s rezultatima na skali stresa kao kriterijskom varijablom, svi prediktori objasnili su ukupno 39.8% varijance doživljaja stresa. U prvom koraku hijerarhijske regresijske analize objašnjeno je 3.3% varijance te se zajednički doprinos prediktorskih varijabli roda i dobi pokazao statistički značajnim, s tim da je varijabla roda bila statistički značajan prediktor u negativnom smjeru. U drugom je koraku uneseno pet varijabli ličnosti Pet-faktorskog modela i njihov zajednički doprinos u objašnjenju varijance doživljaja stresa pokazao se statistički značajnim te je objašnjeno dodatnih 34.4% varijance kriterijske varijable. Istovremeno, kao značajni prediktor u pozitivnom smjeru pokazala se dimenzija neuroticizma, dok se statistička značajnost roda izgubila.

**Tablica 2**

Prikaz rezultata hijerarhijske regresijske analize s rezultatima na subskali stresa kao kriterijskom varijablom te rodom, dobi, osobinama ličnosti i stilovima humora kao prediktorskim varijablama ( $N=386$ ).

	Doživljaj stresa		
	$\beta_{M1}$	$\beta_{M2}$	$\beta_{M3}$
1. Socio-dem			
Rod	-.18**	-.07	-.09
Dob	-.05	.04	.00
2. Crte ličnosti			
Ekstraverzija		-.05	.00
Ugodnost		-.01	.00
Savjesnost		-.08	-.05
Neuroticizam		.54**	.50**
Otvorenost		.01	.01
3. Stilovi humora			
Afilijativni stil			-.15**
Samopoboljšavajući stil			.00
Agresivni stil			.03
Samoporažavajući stil			.09
$R^2$ ( $R^2_{adj}$ )	.03 (.03)	.38 (.37)	.40 (.38)
$F$	6.55	32.68	22.52
$p$	.002	.0001	.0001
$\Delta R^2$		.34	.02
$F_{\Delta R^2}$		41.74	3.34
$p_{\Delta R^2}$		.0001	.01

Legenda:  $\beta$  = vrijednost standardiziranog regresijskog koeficijenta; M1,M2,M3 = Grupe prediktora u hijerarhijskoj regresijskoj analizi (modeli);  $R^2$  = ukupni doprinos objašnjenju varijanci;  $R^2_{adj}$  = korigirani ukupni doprinos objašnjenju varijanci;  $F$  = vrijednost ukupnog  $F$ -omjera;  $\Delta R^2$  = doprinos pojedine grupe prediktora objašnjenju varijanci;  $F_{\Delta R^2}$  = vrijednost  $F$ -omjera za dodanu grupu prediktora, \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ ,

U trećem su koraku unesene prediktorske varijable stilova humora te su one objasnile statistički značajan udio od dodatnih 2.1% varijance kriterija. Od četiri unesene varijable, kao statistički značajan prediktor u negativnom smjeru pokazala se varijabla afilijativnog stila humora te je svoju statističku značajnost zadržala pozitivna prediktorska varijabla dimenzije neuroticizma. Dakle, sva tri koraka pokazala su se statistički značajnima u objašnjavanju udjela varijance kriterijske varijable doživljaja stresa.

Uzimajući u obzir sve prediktore koji su se pokazali značajnima, možemo na temelju prvog koraka zaključiti da, kada ne uzimamo u obzir dimenzije ličnosti i stilove humora, žene doživljavaju veću razinu stresa u odnosu na muškarce. Međutim, s uključenih pet dimenzija ličnosti i četiri stila humora, rod gubi statističku značajnost u

objašnjavanju varijance doživljaja stresa. Dakle, s uključenim svim prediktorskim varijablama našeg modela, viši rezultat na dimenziji neuroticizma predviđat će viši doživljaj stresa, dok će osobe više na skali afilijativnog humora doživljavati nižu razinu stresa.

Rezultati provedenog istraživanja nisu potvrdili postavljene istraživačke hipoteze. U skladu s postavljenim hipotezama su statistički značajni inkrementalni doprinosi sva tri bloka prediktorskih varijabli u objašnjenju doživljaja stresa, ali hipoteze nisu potvrđene jer se nisu potvrdili očekivani značajni samostalni prediktorski doprinosi. Varijabla roda nije se pokazala kao značajni samostalni prediktori stresa u prvom koraku, a varijabla dobi izgubila je svoj značajni doprinos uvođenjem drugog bloka varijabli. Povrh toga, od tri osobine ličnosti za koje smo pretpostavili značajan samostalni doprinos u objašnjenju varijance kriterijske varijable, samo se dimenzija neuroticizma pokazala kao značajni pozitivni prediktor doživljaja stresa, dok se značajan negativni doprinos ekstraverzije i ugodnosti nije potvrdio. Konačno, od četiri stila humora, jedino je afilijativni stil potvrđen kao očekivani negativni prediktor stresa, dok preostala tri stila nisu bila značajni prediktori.

## **RASPRAVA**

Unazad nekoliko desetljeća, postignut je opći konsenzus kako je upravo Pet-faktorski model najreplikabilniji sveobuhvatni model nezavisnih dimenzija ličnosti (Costa i McCrae, 1992, 1995, prema Ebstrup i suradnici 2011). Dodatna potpora modelu su nalazi istraživanja koja su pokazala umjerenu heritabilnost ovih pet dimenzija (Vukasović i Bratko, 2015). Povrh toga, longitudinalnim istraživanjima dokazano je da, iako postoje predvidljiva variranja s dobi, dimenzije Pet-faktorskog modela imaju značajnu stabilnost te u pravilu ne dolazi do naglih variranja u funkciji vremena (Larsen i Buss, 2008). Iako su u našim hipotezama kao značajni prediktori pretpostavljene isključivo dimenzije *neuroticizma*, *ekstraverzije* i *ugodnosti*, odlučili smo uvrstiti i preostale dimenzije *otvorenosti* i *savjesnosti* zbog utjecaja kojeg ličnost ima na cjelokupno doživljavanje i ponašanje te zbog empirijski utvrđenih statistički značajnih interkorelacija kriterija sa svim osobinama ličnosti.



Kao posljednji blok prediktorskih varijabli uvrštena su četiri stila humora. Istraživanja na planu ličnosti pokazuju da su osobe s izraženim smislom za humor ujedno ekstrovertiranije, emocionalno stabilnije i srdačnije (McCrae i John, 1992), a Eysenck (1942) svojim faktorskim analizama humora dobiva generalni faktor koji objašnjava razlike u njegovom doživljaju. Na temelju ovih nalaza i interkorelacija dimenzija ličnosti i stilova humora (Tablica 1), možemo ponuditi interpretaciju da je humor dijelom skup različitih osobina ličnosti te je zapravo način njihovog izražavanja.<sup>1</sup> Međutim, našim se hijerarhijskim modelom nastojao ispitati zasebni udio kojeg stilovi humora imaju u objašnjenju varijance doživljaja stresa povrh osobina ličnosti.

Kada bismo rezultate hijerarhijske regresijske analize usporedili s dobivenim bivarijantnim korelacijama, zaključili bismo da postoji značajno nepodudaranje. Tako bismo, primjerice, gledajući isključivo bivarijantne korelacije, zaključili da postoji značajna negativna povezanost između dimenzija ekstraverzije i ugodnosti s varijablom stresa. Međutim, hijerarhijska analiza pokazala je da ove dimenzije ličnosti nisu značajni prediktori kriterijske varijable u multivarijantnom modelu. Na isti način samoporažavajući stil humora u pozitivnom smjeru i samopoboljšavajući stil humora u negativnom smjeru imaju značajne bivarijantne korelacije s mjerom doživljaja stresa. Vjerojatni razlog nesukladnosti značajnih bivarijantnih korelacija i značajnosti prediktora u regresijskoj analizi jest neortogonalnost samih dimenzija ličnosti i stilova humora, odnosno postojanje određene kolinearnosti između prediktorskih varijabli, te je na razini bivarijantnih odnosa zanemaren zajednički utjecaj prediktora na objašnjenje varijance kriterijske varijable.

#### *Odnos roda, dobi te doživljaja stresa*

Prvi problem našeg istraživanja bio je ispitati mogućnost predviđanja doživljaja stresa na temelju sociodemografskih varijabli roda i dobi. Provedena hijerarhijska regresijska analiza pokazala je da navedene varijable zajedno objašnjavaju statistički značajan udio od 3.3% varijance doživljaja stresa, međutim, u završnom koraku

---

<sup>1</sup> U skladu s ovom pretpostavkom su i rezultati provedene hijerarhijske regresijske analize alternativnim redoslijedom gdje su stilovi humora uvršteni u drugom bloku, prije dimenzija ličnosti, objasnili značajno veći udio varijance kriterija (Prilog D, Tablica 5).

testiranog hijerarhijskog modela nisu značajne u predviđanju stresa kao samostalni prediktori.

Početna pretpostavka da će stariji ljudi doživljavati manje stresa temeljila se na zabilježenom padu neuroticizma i negativnog afekta s dobi (McCrae i sur., 2001; Charles i sur., 2001). Međutim, dob se nije pokazala kao značajan prediktor u našem istraživanju te pretpostavljamo da je razlog tomu pristranost našeg uzorka. Prikupljanje podataka metodom snježne grude putem interneta utjecalo je na strukturu uzorka te smo dobili značajno mlađu populaciju gdje prosječna dob iznosi 27 godina, a dominantna dob u uzorku je 24 godine te mjera spljoštenosti našeg uzorka iznosi 3.07. Drugim riječima, suženi varijabilitet na varijabli dobi ograničio je mogućnost objašnjavanja varijance kriterija. Buduća istraživanja trebala bi omogućiti dobno nepristran uzorak zadovoljavajućeg varijabiliteta.

Mjera roda u našem se istraživanju nije pokazala kao značajni prediktor doživljaja stresa. Pretpostavka da će rod objasniti statistički značajan udio varijance kriterijske varijable u našem uzorku temeljila se na nalazima da žene izvještavaju o većoj frekvenciji stresora (Almeida i Kessler, 1998), procjenjuju stresne događaje intenzivnijima (Miller i Kirsch, 1987), sklonije su dijeliti stres bliskih osoba iz okoline zbog snažnije emocionalne angažiranosti i brige (Turner i sur., 1995) te su više usmjerene na regulaciju emocija, dok su muškarci skloniji koristiti strategije suočavanja s problemom (Matudi sur., 2004).

Rod se pokazao statistički značajnim u prvom koraku, međutim, nakon uvođenja dimenzija Pet-faktorskog modela izgubio je statističku značajnost. Pretpostavljamo da je varijanca kriterija koju je objasnila varijabla roda zapravo djelomično i varijanca individualnih razlika koju muškarci i žene pokazuju na mjerama dimenzije neuroticizma. Ovo ukazuje i na postojanje značajne interkorelacije roda i neuroticizma u smjeru da su muški sudionici imali tendenciju postizati niže rezultate na neuroticizmu. Ovaj je nalaz empirijski potkrijepljen prijašnjim istraživanjima, prema kojima žene postižu više rezultate na dimenziji neuroticizma (Weisberg i sur., 2011; Chapman i sur., 2007).

Drugi potencijalni razlog pronalazimo u istraživanju Ben-Zura i Zeidnera (1996), gdje su u kriznoj situaciji muškarci i žene pokazali zamjenu u strategijama suočavanja sa stresom. Ispitan je utjecaj razdoblja društvene krize na strategije suočavanja, a temeljni je zaključak bio da u izvanrednim situacijama traumatskog događaja dolazi do mijenjanja

tipičnih, rodno povezanih strategija nošenja sa stresorima. Iz razloga što su prema nekim istraživanjima žene u svakodnevnom životu sklonije strategijama suočavanja usmjerenim na emocije (Turner i sur., 1995) koje su općenito manje konstruktivne u odnosu na strategije suočavanja usmjerene na problem, moguće je da u okolnostima kao što su globalna pandemija COVID-19 i potresa, žene i muškarci mijenjaju preferirane strategije suočavanja čime se umanjuje rodna razlika u doživljaju stresa. Štoviše, u nekim su istraživanjima žene pokazale bolju adaptaciju u stilovima suočavanja pri izloženosti stresoru duljem od tjedan dana, što je objašnjeno posjedovanjem većeg raspona strategija suočavanja (Weidner i Collins, 1993 prema Ben-Zur i Zeidner, 1996). Moguće je da zbog povećane emocionalne angažiranosti i empatije koju žene iskazuju prema drugima pokazuju i adekvatniju prilagodbu što umanjuje pretpostavljene rodne razlike.

#### *Pet-faktorski model ličnosti i doživljaj stresa*

Drugi problem našeg istraživanja bio je ispitati mogućnost predviđanja doživljaja stresa na temelju dimenzija ličnosti Pet-faktorskog modela. Provedena hijerarhijska analiza pokazala je da ličnost objašnjava statistički značajan udio od 34.4% varijance doživljaja stresa. Međutim, samo se dimenzija neuroticizma pokazala kao značajan samostalni prediktor, i to u pozitivnom smjeru. Dakle, dobiveni rezultati hijerarhijske regresijske analize nisu potvrdili postavljenu hipotezu iz razloga što se dimenzije ekstraverzije i ugodnosti nisu pokazale kao značajni prediktori doživljaja stresa u negativnom smjeru.

Bergman i Zuckerman (1995) u svojem su radu nastojali utvrditi koji je najvaljaniji model odnosa ličnosti i stresa te su njihovi rezultati potvrdili da osobine ličnosti utječu na vjerojatnost izlaganja stresorima i reakciju na stresor, bilo emocionalno, fiziološki ili ponašajno. Drugim riječima, ličnost utječe na doživljaj stresa u različitim aspektima ponašanja i doživljavanja - od odabira strategije suočavanja, interpretacije stresnih događaja, djelovanja na vjerojatnost izloženosti, do same manipulacije, odnosno oblikovanja karakteristika stresnih situacija. Naši podaci ukazuju na zaključak da dimenzije ličnosti utječu na količinu doživljenog stresa, pri čemu značajni samostalni doprinos ima samo neuroticizam.

### *Dimenzija neuroticizma*

U našem se modelu mjera neuroticizma pokazala kao statistički značajan prediktor u doživljaju stresa. Osobe više na neuroticizmu podložnije su psihološkoj napetosti, negativnoj afektivnosti i korištenju neefikasnih strategija za suočavanje (Ormel i Wohlfarth, 1991; Bolger i Zuckerman, 1995). Također, neuroticizam podrazumijeva povećano stanje budnosti i pristranost prema negativnim aspektima stresora zbog čega osobe visoko na ovoj dimenziji imaju tendenciju procjenjivati stresore kao prijetnje u odnosu na izazove (Jackson i Schneider, 2014). Zajedno, ove karakteristike osoba visoko na neuroticizmu negativno utječu na procese primarne i sekundarne procjene prema *transakcijskom modelu* te pogoduju većem doživljaju stresa.

Nadalje, negativna afektivnost potencijalno djeluje i na stvaranje interpersonalnih problema (Magnus i sur., 1993), što ima negativan utjecaj na osobu jer socijalna mreža i posjedovanje stabilnih, kvalitetnih odnosa služe kao zaštitni faktori u doživljaju stresa (Reeve, 2010). Naime, osobe visoko na mjeri neuroticizma, zbog više dnevne frekvencije negativnih afekata, drugima mogu djelovati odrješito, neraspoloženo i/ili nezainteresirano. Povrh toga, za rješavanje sukoba koriste konfrontacijske strategije suočavanja, što rezultira dodatnim stresorima (Vollrath, 2001). Konačno, takve su osobe manje sklone koristiti strategije nošenja preventivno, izvan situacija stresa te se njima koriste tek kada se percipira prisutnost stresora, što umanjuje mogućnost pripreme i stvaranja zaštitnih ponašanja.

Ebstrup i suradnici (2011) istraživali su medijacijski utjecaj generalne samoefikasnosti u odnosu dimenzija ličnosti Pet-faktorskog modela i doživljaja stresa te, kao i u našem istraživanju, njihovi podaci potvrđuju da najveću povezanost s doživljajem stresa od dimenzija pokazuje neuroticizam. Valja istaknuti da je generalna samoefikasnost imala mali indirektni utjecaj u negativnom smjeru te je izračun proporcije njenog medijacijskog učinka na povezanost neuroticizma i stresa iznosila tek 4.8%<sup>2</sup> (Ebstrup i sur., 2011).

---

<sup>2</sup> Kako bi čitatelji dobili perspektivu o medijacijskom učinku generalne samoefikasnosti na odnos drugih dimenzija Pet-faktorskog modela i percepcije stresa, u istom je istraživanju za odnos dimenzije ekstraverzije i stresa samoefikasnost imala najveću medijacijsku proporciju koja je iznosila 44.8%, dok je proporcija medijacije za dimenziju savjesnosti iznosila 28.2%. Na temelju ovog zaključujemo da odnos neuroticizma i stresa nije pretjerano zasićen varijablom generalne samoefikasnosti, kao što je to slučaj kod dimenzija ekstraverzije i savjesnosti (Ebstrup i sur., 2011).

### *Dimenzija ekstraverzije*

Rezultati hijerarhijske regresijske analize pokazali su da ekstraverzija nije značajan prediktor varijable stresa. Naša je početna pretpostavka bila da će ekstrovertirani pojedinci imati manji rezultat na doživljaju stresa jer posjeduju više socijalnih vještina, kojima lakše i efikasnije zadovoljavaju potrebu za povezanosti, a nalazi prethodnih istraživanja potvrdili su negativnu korelaciju ekstraverzije i stresa (Ebstrup i sur., 2011; Hasel i sur., 2012). Naime, socijalne vještine imaju instrumentalnu i emocionalnu funkciju povećanja otpornosti na stres (Reeve, 2010) te ekstroverti u samim situacijama stresa pokazuju veću sklonost procjene prijetećeg događaja kao izazova (Penley i Tomaka, 2002). Osim toga, ekstraverzija je povezana s pozitivnom afektivnošću (Costa i McCrae, 1980) i mentalnim zdravljem (Lamers i sur., 2012).

Međutim, naši rezultati nisu potvrdili mogućnost predviđanja stresa na temelju ekstraverzije. Iako ekstraverzija pokazuje određenu zaštitu od negativnih dnevnih događaja, ona se gubi kada se u statistički model dodaje dimenzija neuroticizma (Longua i sur., 2009). Slične su nalaze dobili Schneider i suradnici (2012) gdje je bivarijatna korelacija između procjene stresnih događaja i ekstraverzije bila značajna do onoga trenutka kada su u regresijski model ubačene druge dimenzije ličnosti. Nadalje, Ebstrup i suradnici (2011) su dobili značajnu bivarijatnu korelaciju ekstraverzije i doživljaja stresa, međutim, kada se analizirao medijacijski učinak generalne samoefikasnosti, utvrđena je medijacijska proporcija od 44.8%. Iz ovoga proizlazi da se niži rezultati na mjeri stresa kod ekstrovertiranih osoba mogu objasniti varijablom generalne samoefikasnosti, a ne ekstraverzijom kao osobinom ličnosti. Dakle, moguće je da je utjecaj ekstraverzije na stres objašnjen djelovanjem drugih varijabli.

Dodatni razlog može biti i razdoblje u kojem su podaci prikupljeni. Naime, istraživanja pokazuju da su ekstrovertirane osobe sklonije korištenju konstruktivnijih strategija suočavanja usmjerenih na problem (Penley i Tomaka, 2002). Međutim, ako osoba kao izvor stresa percipira pandemiju ili potrese, moguće je da su ove strategije suočavanja ograničene te su možda adekvatnije one usmjerene na emocije. Istovremeno, ekstrovertirane osobe imaju veću tendenciju društvenim okupljanjima i traženju podražaja u odnosu na introverte (Smits i Boeck, 2006) te koriste ove aktivnosti kao strategije suočavanja usmjerene na emocije. Ali, činjenica je da su pandemija i propisane

mjere socijalnog distanciranja i izolacije (NN 131/20) onemogućile aktivnosti te ograničile repertoar strategija nošenja sa stresom usmjerene na emocije prvenstveno za visoko ekstrovertirane pojedince.

### *Dimenzija ugodnosti*

Dimenzija ugodnosti nije se pokazala kao značajan prediktor doživljaja stresa. Početna pretpostavka temeljila se na rezultatima prethodnih istraživanja u kojima se mjera ugodnosti pokazala negativno povezanom sa stresom (Ebstrup i sur., 2011; Mirhagi i Sarabian, 2016). Jedan od potencijalnih razloga zašto bi ugodne osobe doživljavale manje stresa jest manje sukoba u odnosima (Asendorpf i Wilpers, 1998). Zahvaljujući svojoj blagoj prirodi i izbjegavanju konflikta, moguće je da visoko ugodni pojedinci imaju širu mrežu socijalne podrške, koja služi kao zaštitni faktor. Osim toga, njihova tendencija za izbjegavanjem sukoba dolazi od preferencije za altruizmom, povjerenjem, osjećajem korisnosti te korištenjem konstruktivnih strategija nošenja sa situacijom (Agbaria i Mokh, 2021). Opisane osobine djeluju na optimističniju sekundarnu procjenu stresora.

Moguće je da prethodna istraživanja nisu u svoj model uključila druge dimenzije Pet-faktorskog modela i uzela u obzir zajednički utjecaj na objašnjenje varijance stresa. Prvenstveno mislimo na dimenziju neuroticizma koja je u našem istraživanju pokazala značajnu negativnu interkorelaciju s ugodnošću te se zadržala kao pozitivni prediktor stresa.

Drugi potencijalni razlog zašto se dimenzija ugodnosti nije pokazala značajnom u našem istraživanju jesu korišteni uzorak i metoda prikupljanja *snježne grude*. Naime, zbog prikupljanja podataka putem interneta i stavljanja ankete u određene studentske i volonterske grupe, možemo pretpostaviti da je u uzorku značajan udio studenata i ljudi zaposlenih u pomagačkim strukama, koji se općenito nalaze više na dimenziji ugodnosti u odnosu na ostatak populacije. Stoga, iako su mjere normalnosti distribucije rezultata na skali ugodnosti zadovoljavajuće, moguće je da su razlike unutar uzorka bile suptilne, da je varijabilitet bio sužen, te da su vrijednosti općenito bile pomaknute prema višima, zbog čega nisu značajno utjecale na razlike u doživljaju stresa.

Konačno, zbog toga što su korištene mjere samoprocjene, naši su rezultati potencijalno zasićeni utjecajem socijalno poželjnog odgovaranja. Opravdano je očekivati da će mjera ugodnosti biti zasićenija socijalno poželjnim odgovaranjem u odnosu na druge dimenzije Pet-faktorskog modela. Ovo je bio slučaj u istraživanju na većem uzorku ( $N=1757$ ) (Tobin i sur., 2000; prema Graziano i Tobin, 2002).

### *Stilovi humora i doživljaj stresa*

Treći problem našeg istraživanja bio je ispitati mogućnost predviđanja doživljaja stresa na temelju stilova humora. Provedena hijerarhijska analiza pokazala je da su četiri varijable humora zajedno, kao blok prediktorskih varijabli, objasnile dodatnih 2.1% varijance kriterija što se pokazalo statistički značajnim ( $p = .01$ ). Međutim, samo je afilijativni stil humora potvrđen kao značajni negativni prediktor doživljaja stresa. Dakle, rezultati istraživanja nisu potvrdili početnu hipotezu iz razloga što se samopoboljšavajući i agresivni stil humora nisu pokazali kao značajni pozitivni prediktori, a samoporažavajući stil humora kao značajni negativni prediktor doživljaja stresa.

Smisao za humor djeluje na umanjenje percepcije stresa time što se događaji procjenjuju kao manje ugrožavajući te pomaže u održavanju optimizma, smanjenju samokritičnosti i razumijevanju da su greške neizbježne (Cann i Collette, 2014). Ovaj je stav koristan u procesu kognitivnog restrukturiranja i jačanja osjećaja samoeфикаsnosti što ima pozitivan utjecaj na sekundarnu procjenu unutar transakcijskog modela. S bihevioralne strane, učestalo korištenje humora pokazalo se korisnim u uvjetima visokog stresa, gdje su osobe s višim rezultatima na mjerama smisla za humor bilježile manje doživljenog stresa (Bizi i sur., 1988). Kane i suradnici (1977) među prvima su istraživali i negativan utjecaj nekonstruktivnih oblika humora i zaključili da, ovisno o vrsti, smisao za humor istovremeno pomaže u preuzimanju, ali i odbacivanju odgovornosti, olakšavanju i ohrabrivanju osjećaja srama te povećanju i smanjenju osjećaja privrženosti.

Međutim, iznenađujući su nalazi da tri stila humora - agresivni, samoporažavajući i samopoboljšavajući - nisu značajni prediktori doživljaja stresa. Najvjerojatniji razlog jest to da je ličnost, zbog redosljeda uvođenja blokova varijabli u hijerarhijsku regresijsku analizu, objasnila dio varijance kriterijske varijable kojeg dijeli sa stilovima humora.

Postojanje zajedničke varijance dokazuju i statistički značajne interkorelacije dimenzija ličnosti i stilova humora (Tablica 1). Štoviše, obrnutim redoslijedom hijerarhijske analize (Prilog D, Tablica 5) možemo vidjeti da, prije uvrštavanja dimenzija ličnosti, svi stilovi humora postaju značajni prediktori doživljaja stresa. Međutim, također vidimo i da ličnost ima značajan doprinos objašnjenju stresa povrh stilova humora.

Dodatni razlog nepodudaranja naših rezultata i ranijih empirijskih nalaza može biti i korištenje samoprocjena, zbog kojih je moguća pristranost u smislu socijalno poželjnog odgovaranja ili manjka objektivnosti u uvidu. Bizi i suradnici (1987) navode kako je pronađen odnos između humora i funkcioniranja pod stresom, ali isključivo kada nije korištena samoprocjena, a kao razlog navode da se pojedinci, po svojim osobinama ličnosti, razlikuju po objektivnosti procjene svoje duhovitosti.

#### *Afilijativni stil humora*

Afilijativni stil humora pokazao se značajnim negativnim prediktorom doživljaja stresa, odnosno, osobe koje su sklone korištenju afilijativnog humora pokazuju manju razinu doživljaja stresa. Razlog tomu može biti nalaz da afilijativni humor pomaže u održavanju kvalitetnih odnosa i služi kao alat u smanjivanju napetosti socijalnih situacija (Martin i sur., 2003), što potiče stvaranje snažne mreže socijalne podrške koja ima ulogu zaštitnog faktora (Reeve, 2010). Ovaj nalaz podržava istraživanje Hampesa (2005) u kojem je pronađena značajna negativna povezanost ovog stila humora i usamljenosti. Povrh toga, istraživanje Kuipera i McHalea (2009) pokazuje da osobe s višim afilijativnim humorom imaju značajno pozitivnije samoevaluacije te je pronađen značajan medijacijski učinak afilijativnog humora u analizama pozitivne samoevaluacije, gdje uporaba afilijativnog humora rezultira višim razinama samopouzdanja i nižom razinom depresije.

Možemo pretpostaviti da afilijativni stil humora djeluje na snižavanje doživljaja stresa preko optimističnije sekundarne procjene, u kojoj osoba zaključuje da su resursi kojima raspolaže adekvatni za suočavanje s vanjskom prijetnjom. Drugim riječima, afilijativni humor potiče razvoj socijalne kohezije i osjećaja samoeфикаsnosti (Martin i



sur., 2003), zbog kojih osobe kojima je ovo primarni stil humora pokazuju niže rezultate na mjerama doživljenog stresa.

### *Agresivni stil humora*

Iako postoji nekonzistentnost rezultata, općeniti je konsenzus da agresivni stil humora pokazuje značajnu povezanost s hostilnosti i agresijom (Martin i sur., 2003). Kako hostilnost i agresija imaju negativan utjecaj na društvene odnose i fizičko zdravlje (Helgeson, 1994), pretpostavili smo da će agresivni stil humora predvidjeti više rezultate na dimenziji stresa.

Međutim, nalazi su pokazali da ne postoji statistički značajan odnos, što je u skladu s istraživanjem Martina i suradnika (2003). Slične su nalaze dobili Richards i Kruger (2017), gdje su svi stilovi humora, osim agresivnog, imali značajan moderacijski utjecaj u odnosu stresa i fizičkog zdravlja.

### *Samoporažavajući stil humora*

Empirijski nalazi ukazuju na negativan utjecaj samoporažavajućeg stila humora na procjenu prijetnje stresora i sposobnosti vlastitog nošenja s njima (Martin i sur., 2003; Richards i Kruger, 2017). Ono što je ironično jest da osobe koriste ovaj stil humora kako bi se svidjele i ugodile drugima, ali istraživanja pokazuju da njegovo češće korištenje vodi do većeg društvenog odbijanja (Kirsh i Kuiper, 2003). Povrh toga, Cann i suradnici (2010) pronalaze da je ovakvo izražavanje humora povezano s većom percepcijom stresa, a mogući razlog jest što samoporažavajući humor može služiti kao strategija izbjegavanja (Martin i sur., 2003). Ovim se načinom ne djeluje konstruktivno na osjećaj stresa, čime se dozvoljava da postaje pervazivniji i štetniji za psihološku i fiziološku dobrobit pojedinca (Richards i Kruger, 2017).

Usprkos ranijoj istraživačkoj potpori postavljenoj hipotezi, samoporažavajući stil humora nije se pokazao značajnim prediktorom stresa u ovom istraživanju. Potencijalni razlog takvih rezultata je postojanje značajne interkorelacije između ovog stila humora i dimenzije neuroticizma (Tablica 1) te interkorelacije s ostalim dimenzijama ličnosti.

### *Samopoboljšavajući stil humora*

Samopoboljšavajući stil humora olakšava kognitivno restrukturiranje i pomaže u emocionalnoj regulaciji na način koji nije štetan ni osobi ni drugima (Kuiper, 2009). Istraživanja su pokazala da je, kao i kod afilijativnog humora, češće korištenje ovog stila humora povezano s pozitivnim samoevaluacijama, samopouzdanjem te općenito optimističnom procjenom situacija stresa (Martin i sur., 2003). Štoviše, samopoboljšavajući stil humora negativno je povezan s usamljenošću (Hampes, 2005) i percepcijom stresa (Richards i Kruger, 2017).

Međutim, u našem se istraživanju samopoboljšavajući stil humora nije pokazao kao statistički značajan prediktor doživljaja stresa, što je u skladu s rezultatima Kuipera (2009). Moguće je da samopoboljšavajući humor dolazi do izražaja u specifičnim uvjetima stresa za koje naše mjere nisu bile predviđene, kao i ranije spomenuto objašnjenje da su dimenzije ličnosti objasnile zajednički udio varijance s kriterijskom varijablom.

### *Metodološka ograničenja i praktične implikacije*

Početno ograničenje provedenog istraživanja odnosi se na konstrukt stresa. Primjerice, eksperimentalna istraživanja stresa često nisu vremenski dovoljno duga kako bi obuhvatila učinke koje stres ima na ponašanje i doživljavanje pojedinca (Arambašić, 1994). Povrh toga, stres ima akumulacijski učinak koji se postepeno gradi mjesecima, ako ne i godinama. Iz tog je razloga teško replicirati prirodne uvjete koji bi omogućili uzročno-posljedično zaključivanje. Nadalje, pojedinci u stresnim situacijama reagiraju impulzivnije, doživljavaju neugodne emocije te pokazuju fiziološke simptome te se stvarni uvjeti stresa značajno razlikuju od korištenog retrospektivnog načina prikupljanja podataka što može utjecati na valjanost samoprocjene.

Provedba istraživanja ima nekoliko metodoloških ograničenja u vidu prikupljanja podataka. Zbog metode *snježne grude* i prikupljanja podataka isključivo putem interneta, dobili smo višestruko pristran uzorak, posebno na dimenziji dobi. Štoviše, upitnici su bili u obliku samoprocjena te je moguće da je postojao određeni dio pogreške zbog socijalno poželjnog odgovaranja. Točnije, na upitniku ličnosti moguće je da su sudionici pristrano

odgovarali na dimenzijama ugodnosti i ekstraverzije, koje su prikazane kao poželjne osobine, dok su na mjerama stilova humora samopoboljšavajući i afilijativni stil prikazani kao poželjne, a agresivni i samoporažavajući stil kao nepoželjne karakteristike. Konačno, iz razloga što je provedeno istraživanje korelacijsko, nije moguće donošenje uzročno-posljedičnih veza temeljenih na dobivenim rezultatima.

Znanstveno je dokazano da stres ima negativan učinak te dovodi do razvoja fizičkih i psihičkih poteškoća i bolesti. Naše istraživanje ponudilo je uvid u razumijevanje doživljaja stresa, točnije načina na koji osobine ličnosti objašnjavaju individualne razlike u njegovom doživljavanju te načina na koji različiti stilovi humora mogu objasniti (ne)konstruktivno nošenje s osjećajem stresa. Naši nalazi služe kao podrška *transakcijskoj teoriji* jer potvrđuju da individualne razlike u stilovima humora i osjetljivost osobe utječe na intenzitet procjene stresnih događaja. U budućim bi istraživanjima bilo korisno ispitati utjecaj osobina ličnosti na doživljaj stresa, a da se pritom kontrolira varijabla samoefikasnosti. Također, kako bi se ispitali dugotrajni učinci koje stres ima na zdravlje, ovisno o strategijama nošenja i ličnosti osobe, bilo bi korisno usmjeriti se na longitudinalne, kvaziekperimentalne studije, koje bi omogućile veću snagu u razmatranju kauzalnih odnosa.

## ZAKLJUČAK

Ovim istraživanjem ispitana je mogućnost predviđanja doživljaja stresa na temelju roda, dobi, Pet-faktorskog modela ličnosti te četiri stila humora. Utvrđeno je da sociodemografske varijable roda i dobi zajedno objašnjavaju statistički značajan udio varijance doživljaja stresa, međutim, u završnom koraku hijerarhijske regresijske analize nisu značajne kao samostalni prediktori. Dimenzije Pet-faktorskog modela ličnosti zajedno objašnjavaju značajan udio dodatne varijance doživljaja stresa povrh roda i dobi, ali se samo dimenzija neuroticizma pokazala značajnim prediktorom kriterijske varijable. Stilovi humora zajedno objašnjavaju statistički značajan udio varijance doživljaja stresa, ali je isključivo afilijativni stil humora statistički značajan negativan prediktor. Dakle, osobe koje postižu viši rezultat na neuroticizmu sklonije su izvještavati o većem doživljaju stresa, dok osobe koje postižu viši rezultat na skali afilijativnog stila humora izvještavaju o manjem doživljaju stresa.

## LITERATURA

- Agbaria, Q. i Mokh, A. A. (2021). Coping with Stress During the Coronavirus Outbreak: the Contribution of Big Five Personality Traits and Social Support. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-19.
- Almeida, D. M. i Kessler, R. C. (1998). Everyday stressors and gender differences in daily distress. *Journal of personality and social psychology*, 75(3), 670.
- American Psychology Association (2012), Stress by generation Stress by generations: 2012 (apa.org)
- Amirkhan, J. H., Risinger, R. T. i Swickert, R. J. (1995). Extraversion: a "hidden" personality factor in coping?. *Journal of personality*, 63(2), 189–212.
- APA *Dictionary of Psychology*. (n.d.). Dictionary.Apa.Org. <https://dictionary.apa.org/humor>
- Arambašić, L. (1994). *Provjera nekih postavki Lazarusova modela stresa i načina suočavanja sa stresom*. Doktorska disertacija. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Asendorpf, J. B. i Wilpers, S. (1998). Personality effects on social relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1531–1544.
- Baruch, G. K., Biener, L. i Barnett, R. C. (1987). Women and gender in research on work and family stress. *American Psychologist*, 42(2), 130–136.
- Bennett, M. P., Zeller, J. M., Rosenberg, L. i McCann, J. (2003). The effect of mirthful laughter on stress and natural killer cell activity. *Alternative therapies in health and medicine*, 9(2), 38–45.
- Ben-Zur, H. i Zeidner, M. (1996). Gender differences in coping reactions under community crisis and daily routine conditions. *Personality and Individual Differences*, 20(3), 331–340.
- Berk, L. S., Tan, S. A., Fry, W. F., Napier, B. J., Lee, J. W., Hubbard, R. W., Lewis, J. E. i Eby, W. C. (1989). Neuroendocrine and stress hormone changes during mirthful laughter. *The American journal of the medical sciences*, 298(6), 390–396.
- Bizi, S., Keinan, G. i Beit-Hallahmi, B. (1988). Humor and coping with stress: A test under real-life conditions. *Personality and individual differences*, 9(6), 951-956.
- Bolger, N. i Zuckerman, A. (1995). A framework for studying personality in the stress process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 890–902.
- Cann, A., Stilwell, K. i Taku, K. (2010). Humor styles, positive personality and health. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), 213-235.
- Cann, A. i Collette, C. (2014). Sense of humor, stable affect, and psychological well-being. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 464-479.
- Chapman, B. P., Duberstein, P. R., Sörensen, S. i Lyness, J. M. (2007). Gender Differences in Five Factor Model Personality Traits in an Elderly Cohort:

- Extension of Robust and Surprising Findings to an Older Generation. *Personality and individual differences*, 43(6), 1594–1603.
- Charles, S. T., Reynolds, C. A. i Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of personality and social psychology*, 80(1), 136–151.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological bulletin*, 112(1), 155.
- Costa, P. T. i McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668–678.
- Costa, P. T. i McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological Assessment*, 4(1), 5–13.
- Costa, P. T. i McCrae, R. R. (1995). Domains and facets: Hierarchical personality assessment using the Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64(1), 21–50.
- Crawford, J. R. i Henry, J. D. (2003). The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 42, 111 – 131.
- Damian, R. I., Spengler, M., Sutu, A. i Roberts, B. W. (2019). Sixteen going on sixty-six: A longitudinal study of personality stability and change across 50 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 117(3), 674.
- Deaner, S. L. i McConatha, J. T. (1993). The relationship of humor to depression and personality. *Psychological Reports*, 72(3, Pt 1), 755–763.
- Deary, I. J., Watson, R. i Hogston, R. (2003). A longitudinal cohort study of burnout and attrition in nursing students. *Journal of advanced nursing*, 43(1), 71–81.
- Foley, E., Matheis, R. i Schaefer, C. (2002). Effect of Forced Laughter on Mood. *Psychological Reports*, 90(1), 184–184.
- Friedman, H. S., Tucker, J. S., Schwartz, J. E., Martin, L. R., Tomlinson-Keasey, C., Wingard, D. L. i Criqui, M. H. (1995). Childhood conscientiousness and longevity: health behaviors and cause of death. *Journal of personality and social psychology*, 68(4), 696–703.
- Ghasemi, A. i Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: a guide for non-statisticians. *International journal of endocrinology and metabolism*, 10(2), 486–489.
- Gross, J. J. i Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95–103.
- Harvard Health Publishing. (2020, July 6). Understanding the stress response. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response>

- Hampes, W. P. (2005). Correlations between humor styles and loneliness. *Psychological Reports*, 96(3), 747-750.
- Headey, B. i Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 731-739.
- Helgeson, V. S. (1994). Relation of agency and communion to well-being: Evidence and potential explanations. *Psychological bulletin*, 116(3), 412.
- Holmes, T. H. i Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218.
- Jackson, S. i Schneider, T. (2014). Extraversion and stress. *Psychology of extraversion*, 121-131.
- John, O. P., Donahue, E. M. i Kentle, R. L. (1991). Big five inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- John, O. P., Naumann, L. P. i Soto, C. J. (2008). Paradigm Shift to the Integrative Big-Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Conceptual Issues. *Handbook of personality: Theory and research*. 114-158, New York, NY: Guilford Press.
- Kane, T. R., Suls, J. i Tedeschi, J. T. (1977). Humour as a tool of social interaction. *It's a funny thing, humour*, 13-16
- Kardum, I., Gračanin, A. i Hudek-Knežević, J. (2006). Odnos crta ličnosti i stilova privrženosti s različitim aspektima seksualnosti kod žena i muškaraca. *Psihologijske teme*, 15, 101-128.
- Kavelj, N. (2013) *Uloga vremenskih perspektiva u izraženosti neugodnih emocionalnih stanja kod žena i muškaraca*, diplomski rad, diplomski, Filozofski fakultet, Zagreb.
- Kirsh, G. A. i Kuiper, N. A. (2003). Positive and negative aspects of sense of humor: Associations with the constructs of individualism and relatedness. *Humor: International Journal of Humor Research*.
- Krohne, H. W. (2001). Stress and Coping Theories. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 15163-15170.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
- Kuiper, N. A., Martin, R. A. i Olinger, L. J. (1993). Coping humour, stress, and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 25(1), 81-96.
- Kuiper, N. A. i McHale, N. (2009). Humor styles as mediators between self-evaluative standards and psychological well-being. *The Journal of psychology*, 143(4), 359-376.
- Kuterovac Jagodić, G. (1989) *'Ispitivanje razvijenosti smisla za humor kod neurotičnih studenata'*, diplomski rad, diplomski, Filozofski fakultet, Zagreb.

- Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Kovács, V., i Bohlmeijer, E. T. (2012). Differential relationships in the association of the Big Five personality traits with positive mental health and psychopathology. *Journal of Research in Personality*, 46(5), 517–524.
- Larsen, R. J. i Buss D. M. (2008). *Psihologija ličnosti*. Naklada Slap.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1974). Psychological Stress and Coping in Adaptation and Illness. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 5(4), 321–333.
- Lazarus, R. S. i Launier, R. (1978). Stress-Related Transactions between Person and Environment. *Perspectives in Interactional Psychology*, 287–327.
- Lazarus R. S. i Folkman S. (1984) *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press
- Lefcourt, H. M. (2001). *The Plenum series in social/clinical psychology. Humor: The psychology of living buoyantly*. Kluwer Academic Publishers
- Longua, J., DeHart, T., Tennen, H. i Armeli, S. (2009). Personality moderates the interaction between positive and negative daily events predicting negative affect and stress. *Journal of Research in Personality*, 43(4), 547-555.
- Louie, D., Brook, K. i Frates, E. (2016). The Laughter Prescription. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 10(4), 262–267.
- Lovibond, P. F. i Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343.
- Magnus, K., Diener, E., Fujita, F. i Pavot, W. (1993). Extraversion and neuroticism as predictors of objective life events: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1046–1053.
- Martin, R. A., Kuiper, N. A., Olinger, L. J. i Dance, K. A. (1993). Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research*, 6(1), 89–104
- Marin, R.A. (2001) Humor, laughter and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 127 (4), 504-519.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J. i Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48–75.
- Matud, M. P., Camacho, J., Hernández, J. A., Marrero, R. J., Carballeira, M., López, M. i Rodríguez, C. (2004). Stress and Health in Spanish Women 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(4), 731-746.

- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and individual differences*, 37(7), 1401-1415.
- McCrae, R. R. i John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175–215.
- McCrae, R. R., Costa, P. T., Jr, Terracciano, A., Parker, W. D., Mills, C. J., De Fruyt, F. i Mervielde, I. (2002). Personality trait development from age 12 to age 18: longitudinal, cross-sectional, and cross-cultural analyses. *Journal of personality and social psychology*, 83(6), 1456–1468.
- Meléndez, J. C., Mayordomo, T., Sancho, P. i Tomás, J. M. (2012). Coping strategies: Gender differences and development throughout life span. *The Spanish journal of psychology*, 15(3), 1089.
- Mirhaghi, M. i Sarabian, S. (2016) Relationship between perceived stress and personality traits in emergency medical personnel. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 18 (5), 265-271.
- Mohamadi Hasel, K., Besharat, M. A., Abdolhoseini, A., Alaei Nasab, S. i Niknam, S. (2013). Relationships of personality factors to perceived stress, depression, and oral lichen planus severity. *International journal of behavioral medicine*, 20(2), 286–292.
- Myrtek, M. i Greenlee, M. W. (1984). Psychophysiology of type A behavior pattern: A critical analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 28(6), 455–466.
- Narodne novine (2020). Odluka o nužnim epidemiološkim mjerama kojima se ograničavaju okupljanja i uvode druge nužne epidemiološke mjere i preporuke radi sprječavanja prijenosa bolesti COVID-19 putem okupljanja. Stožer civilne zaštite Republike Hrvatske. Zagreb: Narodne novine d.d., br. 131/20.
- Ormel, J. i Wohlfarth, T. (1991). How neuroticism, long-term difficulties, and life situation change influence psychological distress: A longitudinal model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(5), 744–755.
- Penley, J. A. i Tomaka, J. (2002). Associations among the Big Five, emotional responses, and coping with acute stress. *Personality and individual differences*, 32(7), 1215-1228.
- Pennebaker, J. W. (2003). The Social, Linguistic, and Health Consequences of Emotional Disclosure. *Social Psychological Foundations of Health and Illness*, 288–313.
- Polimeni, J. i Reiss, J. P. (2006). The First Joke: Exploring the Evolutionary Origins of Humor. *Evolutionary Psychology*, 4(1),
- Pollak, A., Dobrowolska, M., Timofiejczuk, A. i Paliga, M. (2020). The Effects of the Big Five Personality Traits on Stress among Robot Programming Students. *Sustainability*, 12(12), 5196.
- Perlić, D. (2015) 'Odnos stilova humora i faceta neuroticizma', diplomski rad, diplomski, Filozofski fakultet, Zagreb.



- Rahe, R. H., Meyer, M., Smith, M., Kjaer, G. i Holmes, T. H. (1964). Social stress and illness onset. *Journal of Psychosomatic Research*, 8(1), 35–44.
- Ramachandran V. S. (1998). The neurology and evolution of humor, laughter, and smiling: the false alarm theory. *Medical hypotheses*, 51(4), 351–354.
- Reeve, J. M. (2010). Razumijevanje motivacije i emocija. Naklada Slap.
- Richards, K. i Kruger, G. (2017). Humor styles as moderators in the relationship between perceived stress and physical health. *Sage Open*, 7(2),
- Riggio, H. R. i Riggio, R. E. (2002). Emotional Expressiveness, extraversion, and neuroticism: a meta - analysis. *Journal of Nonverbal Behavior*, 26(4), 195–218.
- Ryu, E. (2011). Effects of skewness and kurtosis on normal-theory based maximum likelihood test statistic in multilevel structural equation modeling. *Behavior Research Methods*, 43(4), 1066-1074.
- Schneider, T. R., Rench, T. A., Lyons, J. B. i Riffle, R. R. (2012). The influence of neuroticism, extraversion and openness on stress responses. *Stress and Health*, 28(2), 102-110.
- Smits, D. J. M. i Boeck, P. D. (2006). From BIS/BAS to the big five. *European Journal of Personality*, 20(4), 255–270.
- Tubin, Sandra. (2011). *Different styles of humor in relation to subjective life satisfaction and personality traits*. Diploma Thesis. Filozofski fakultet u Zagrebu, Department of Psychology.
- Turner, S., Norman, E. i Zunz, S. (1995). Enhancing resiliency in girls and boys: A case for gender specific adolescent prevention programming. *Journal of primary prevention*, 16(1), 25-38.
- Verma, R., Balhara, Y. P. S. i Gupta, C. S. (2011). Gender differences in stress response: Role of developmental and biological determinants. *Industrial psychiatry journal*, 20(1), 4.
- Vollrath, M. (2001). Personality and stress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42(4), 335–347.
- Vukasović, T. i Bratko, D. (2015). Heritability of personality: A meta-analysis of behavior genetic studies. *Psychological bulletin*, 141(4), 769.
- Webster Marketon, J. I. i Glaser, R. (2008). Stress hormones and immune function. *Cellular immunology*, 252(1-2), 16–26.
- Weisberg, Y. J., Deyoung, C. G. i Hirsh, J. B. (2011). Gender Differences in Personality across the Ten Aspects of the Big Five. *Frontiers in psychology*, 2, 178.
- Wiebe, D. J. i Smith, T. W. (1997). Personality and health: Progress and problems in psychosomatics. *Handbook of personality psychology*, 891–918. Academic Press.

## PRILOZI

### Prilog A

#### Tablica 3

Prikaz demografske strukture uzorka sudionika u postotcima (ukupni N = 386).

Demografski podatak		Ukupno (%)
Rod	Ženski	65.3
	Muški	34.7
Trenutni radni status	Školujem se	38.6
	Zaposlen/a	33.2
	Radim uz studiranje	21.8
	Privremeno zaposlen/a	0.5
	Nezaposlen/a	4.7
	Umirovljenik	0.3
	Drugo	1.0
Životni standard	Značajno niži od prosjeka	0.8
	Nešto niži od prosjeka	8.3
	Prosječan	43
	Nešto viši od prosjeka	40.2
	Značajno viši od prosjeka	7.8
Dob	18 – 28 godina	76.2
	29 – 39 godina	13.4
	40 – 50 godina	7.3
	51 + godina	3.1

Prilog B

**Tablica 4**

*Prikaz deskriptivnih parametara i rezultata testa normalnosti distribucija za upitnike korištene u istraživanju (N = 386)*

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>K-S</i>	<i>p<sub>K-S</sub></i>	Asimetričnost	Spljoštenost
Dob	27.09	8.40	18	57	5.56	.00	1.89	3.07
Ekstraverzija	28.12	5.57	12.00	40.00	1.64	.01	-0.39	-0.27
Ugodnost	32.66	5.09	18.00	45.00	1.44	.03	-0.21	-0.26
Savjesnost	32.16	5.79	15.00	45.00	1.11	.17	-0.17	-0.13
Neuroticizam	21.68	5.69	9.00	37.00	1.43	.03	0.34	-0.10
Otvorenost	36.22	6.38	16.00	50.00	1.52	.02	-0.44	-0.14
Afilijativni	43.76	7.40	19.00	56.00	1.73	.01	-0.74	0.25
Samopoboljšavajući	36.48	8.08	14.00	56.00	0.98	.29	-0.14	-0.38
Agresivni	25.88	8.19	8.00	50.00	1.24	.09	0.30	-0.15
Samoporažavajući	27.28	9.42	8.00	54.00	1.32	.06	0.35	-0.55
Stres	9.88	5.19	0.00	21.00	1.68	.01	0.31	-0.60

*Legenda: M – aritmetička sredina; SD – standardna devijacija; Min – minimalan ostvareni rezultat; Max – maksimalan ostvareni rezultat; K-S – Kolmogorov-Smirnovljev test; p<sub>K-S</sub> – razina statističke značajnosti rezultata Kolmogorov-Smirnovljev testa.*

*Prilog C*

Strukturirani upitnik osobnih podataka

**OPĆI PODACI**

1. Rod: Muški  
    Ženski  
    Drugo
  
2. Trenutni radni status:
  - a) Školujem se (učenik ili student)
  - b) Zaposlen/a
  - c) Radim uz studiranje
  - d) Povremeno zaposlen/a
  - e) Nezaposlen/a
  - f) Umirovljenik
  - h) Drugo
  
3. Koliko imate godina?: ..... (upišite samo cijeli broj)
  
4. Životni standard Vašeg kućanstva (u usporedbi s hrvatskim standardom) :
  - a) Značajno niži od prosjeka
  - b) Nešto niži od prosjeka
  - c) Prosječan
  - d) Nešto viši od prosjeka
  - e) Značajno viši od prosjeka

Prilog D

**Tablica 5**

*Prikaz rezultata hijerarhijske regresijske analize s rezultatima na subskali stresa kao kriterijskom varijablom te rodom, dobi, stilovima humora i osobinama ličnosti kao prediktorskim varijablama (N=386).*

	Doživljaj stresa		
	$\beta_{M1}$	$\beta_{M2}$	$\beta_{M3}$
Rod	-.18**	-.24**	-.09
Dob	-.05	-.06	-.00
Afilijativni stil		-.29**	-.15**
Samopoboljšavajući stil		-.12*	-.00
Agresivni stil		.12*	.03
Samoporažavajući stil		.23**	.09
Ekstraverzija			.00
Ugodnost			.00
Savjesnost			-.05
Neuroticizam			.50**
Otvorenost			.01
$R^2$ ( $R^2_{adj}$ )	.03 (.03)	.21 (.20)	.40 (.38)
$F$	6.55	16.82	22.52
$p$	.002	.0001	.0001
$\Delta R^2$		.18	.19
$F_{\Delta R^2}$		21.27	23.40
$p_{\Delta R^2}$		.0001	.0001

*Legenda:*  $\beta$  = vrijednost standardiziranog regresijskog koeficijenta; M1,M2,M3 = Grupe prediktora u hijerarhijskoj regresijskoj analizi (modeli);  $R^2$  = ukupni doprinos objašnjenju varijanci;  $R^2_{adj}$  = korigirani ukupni doprinos objašnjenju varijanci;  $F$  = vrijednost ukupnog  $F$ -omjera;  $\Delta R^2$  = doprinos pojedine grupe prediktora objašnjenju varijanci;  $F_{\Delta R^2}$  = vrijednost  $F$ -omjera za dodanu grupu prediktora, \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ ,