

Milena Belić

Državni Univerzitet u Novom Pazaru, Novi Pazar

Aleksandar Anđelković

Univerzitet u Nišu

Filozofski fakultet Niš

Doktorske studije

UDK 159.942.3

159.942.53

Оригинални научни рад

Примљен: 25. 01. 2011.

POVEZANOST HUMORA I STRATEGIJA PREVLADAVANJA KOD STUDENATA

Apstrakt

Cilj ovog rada je ispitivanje poveznosti humora sa strategijama prevladavanja kod studenata. U savremenom dobu koje se karakteriše kao veoma stresno adaptivno prevladavanje je jedna od najvažnijih veština. S druge strane, pokret pozitivne psihologije ističe humor kao uslov za kvalitetan i sadržajan život. S obzirom na značaj koje ove komponente imaju u ljudskom životu važno je ispitati i njihovu međusobnu povezanost. Uzorak istraživanja čini 79 studenata. Korišćeni instrumenti su Skala za ispitivanje humora (STCI-T) i Test za ispitivanje strategija prevladavanja (COPE). Rezultati sprovedenog istraživanja pokazuju postojanje povezanost humora i strategija prevladavanja.

Ključne reči: Humor, mehanizmi prevladavanja

Teorijski okvir

U savremenim uslovima življenja čovek je više nego ikada izložen stresu. Savremen način života često podrazumeva siromaštvo, ratove, prirodne katastrofe, naporan rad, bolesti, učestali broj razvoda, takmičarsko društvo, složene međuljudske odnose, brz tempo života, te je čovek u stalnoj borbi protiv stresa i njegovih brojnih posledica.

Čini se da je stres neizbežan. Postavlja se pitanje koji je najbolji mehanizam prevladavanja stresnih situacija.

Strategije prevladavanja mogu biti široko definisane kao način na koji se individue trude da savladaju problem ili način na koji individue postupaju sa emocijama koje se javljaju kao reakcija na problem. Iskustva sa stresnim događajima često su van naše kontrole, ali način na koji ćemo se boriti sa stresorom je pod našom kontrolom. Lazarus i Folkman (Lazarus i Folkman, 1984) su prepoznali dve opšte klase strategija prevazilaženja stresnih događaja. Korišćenje stilova prevladavanja usmerenih na problem podrazumeva preduzimanje akcija koje su usmerene na direktno rešavanje problema. Druga opšta klasa strategija prevazilaženje stresa predstavlja strategije usmerene na emocije, što uključuje razmišljanje o osećanjima i uzrocima osećanja, kao i proces prepisivanje krivice sebi ili drugima. Lazarus i Folkman su otkrili različite stilove prevazilaženje usmerenih na emocije, uključujući

jući odvratanje sebe od problema i traženje utehe udruživanjem sa drugim ljudima. Dalja istraživanja strategija prevladavanja su pokazala da se stilovi prevladavanja usmereni na emocije moraju razlikovati od druge forme maladaptivnih stilova, tzv. izbegavajući stil prevladavanja (Endler i sar., 2000). Ovaj stil podrazumeva različite forme distanciranja od problema ili traganje za društvom u cilju zaokupljanja.

Carver, Scheier i Weintraub (Carver i sar., 1989) pokušali su da pronađu razlike između strategija prevladavanja i strategija usmerenih na emocije. Njihov COPE inventar sadrži 15 subskala koje opisuju petnaest različitih strategija suočavanja sa stresnim događajima. *Aktivno prevladavanje* je proces preduzimanja aktivnih koraka u pokušaju da se izbegne stresor ili ublaži efekat stresa. Aktivno prevladavanje uključuje pokretanje direktne akcije, povećavanje napora, i savladavanje problema postepeno. *Planiranje* obuhvata pravilnije strategija delovanja, razmišljanje o koracima koji će se preduzimati i načinima suočavanja sa stresom. Jasno je da su ove aktivnosti direktno usmerene na problem, ali se konceptualno razlikuju od aktivnog prevladavanja zbog izostanka same akcije usmerene na problem. *Suzbijanje konkurentskih aktivnosti* predstavlja stavljanje na stranu svih aktivnosti koje mogu da remete usredsređenost na problem, nedopuštanje osobe da se bilo čime zaokupi ili zanima dok ne reši problem. *Uzdržavanje* predstavlja uzdržavanje od regovanja dok se ne stvori bolja prilika za reagovanje, ili neregovanje prevremeno. *Upotreba instrumentalne socijalne podrške* podrazumeva traženje saveta, informacije ili pomoći od drugih ljudi. *Potruga za emotivnom socijalnom podrškom* predstavlja traganje za moralnom podrškom, razumevanjem i saosećanjem od strane okoline. *Ventilacija osećanja* podrazumeva zaokupljanje vlastitim emocijama u situaciji stresa i slobodno pokazivanje emocija. Ova strategija prevladavanja ponekad može biti funkcionalna, na primer u situacijama gubitka. *Bihevioralna distrakcija* je tendencija odustajanja u borbi protiv stresora. Bihevioralno povlačenje može se opisti izrazom – bespomoćnost. *Mentalno povlačenje* je varijacija povlačenja u ponašanju. Mentalno povlačenje obuhvata široki spektar aktivnosti koje služe odvratanju osobe od problema, ili akcije usmerene na problem. Ova strategija podrazumeva bavljenje aktivnostima koje sprečavaju um da misli o problemu, dnevno sanjarenje, bežanje u san i predugo gledanje TV. *Pozitivna reinterpretacija i razvoj* predstavlja usmerenje na emocije pre nego stresan događaj. Jasno je da vrednost ove tendencije nije ograničena na redukovanje distresa. Međutim, oblikovanje situacije u pozitivnom kontekstu može dati snagu osobi da deluje direktno na problem. *Poricanje* autori definišu kao odbijanje da se poveruje da stresor postoji, ili pokušaj ponašanja kao da stresor nije realan. *Prihvatanje* je ponašanje u situaciji stresa koje se karakteriše pomirenošću sa okolnostima. Može biti funkcionalan proces ukoliko služi osobi da realno sagleda situaciju kako bi se izborila sa njom. *Okretanje religiji* prema rečima autora predstavlja opštu tendenciju okretanja religiji u stresnim situacijama. *Humor* je tendencija u ponašanju koja se odlikuje zbijanjem šala na račun stresne situacije koja se dešava. *Zloupotreba supstanci* predstavlja strategiju prevladavanja koju karakteriše tendencija uzimanja alkohola i različitih droga kao način da se smanji doživljaj stresa izazvan stresnom situacijom ili pokušaj da se ne misli na stresan događaj.

Uzimajući u obzir da su prilikom suočavanja sa stresnim situacijama situacioni faktori važni i uzimajući u obzir činjenicu da je prilično očigledno da različiti problemi zahtevaju različite reakcije, postavlja se pitanje da li faktori ličnosti imaju ulogu u strategijama prevladavanja. Konkretno, postavlja se pitanje da li humor (Ruch i Carrell, 1998), odnosno njegova temperamentalna osnova u vidu crte veselosti, ozbiljnosti i lošeg raspoloženja, ima ulogu u strategijama prevazilaženja problema.

Svakodnevna zapažanja ukazuju da postoje trajne individualne razlike u pogledu humora. Pojedini ljudi su spremniji da se šale i smeju duže i intezivnije od drugih ljudi. Svakodnevni govor sadrži brojne imenice (vragolan, cinik), prideve (humorističan, duhovit) i glagole (šaliti se, zafrkavati se) koji opisuju osobu sklonu humoru.

Za potpunije razumevanje humora (kao i za uspešno eksperimentisanje) neophodno je napraviti razliku između pojmova crte i raspoloženja (stanja), kao i između ponašanja i dela. Crte su relativno stabilne tokom vremena i konzistentne u različitim situacijama. Crte mogu prediktovati humoristično raspoloženje i humoristično ponašanje; npr. osoba sa izraženom crtom humora može brzo razviti kod sebe dobro raspoloženje kada se pridruži grupi veselih ljudi. Stanja su kraćeg trajanja, variraju u intezitetu i javljanju odgovora na izazivajuće stimulse. U slučaju homogenosti crte i stanja, crta se može posmatrati kao prosečno stanje.

Pristup Ruch-a i kolega (Ruch i sar., 1997) humoru kao odlici temperamenta, zasnovan je na premisi da su afektivne i mentalne osnove humora univerzalne, a da jedino manifestacije humora mogu varirati kroz kulturu i vreme. S obzirom na to da humor nije jednodimenzionalan ili unipolaran, i da pokriva afektivne i kognitivne elemente, autori su postulirali da su veselost, ozbiljnost i loše raspoloženje crte koje formiraju bazu temperamenta za humor. Za merenje afektivne osnove humora autori su konstruisali set upitnika STCI-ST (State-Trait-Cheerfulness-Inventory – State-Trait), koji ima više verzija za merenje afektivnog stanja i afektivnih crta.

Operacionalna definicija crta (Ruch i sar., 1997) koje čine afektivnu osnovu humora je izrađena pomoću aspekata. Crta *veselosti*, koja se na upitniku meri preko skale CH (cheerfulness – veselost), sastoji se od sledećih 5 aspekata: pretežno veselog raspoloženja, niskog praga za osmehivanje i smejanje, složenog pogleda na nepovoljne životne okolnosti, velikog broja izazivača veselosti i smeha, i načelno veselog stila interakcije. Crta *ozbiljnost*, koja se na upitniku meri preko skale SE (seriousness – ozbiljnost) se sastoji od sledećih 6 aspekata: pretežno ozbiljnog stanja, percepcije svakodnevnih doživljaja kao važnih i vrednih temeljnog razmatranja (umesto površnog tretiranja), sklonosti ka dugoročnom planiranju i postavljanju dugoročnih ciljeva, težnje ka aktivnostima koje se mogu opravdati konkretnim, racionalnim razlozima, sklonosti ka trezvenoj komunikaciji koja je orijentisana na cilj, i „beshumornim“ stavom prema ponašanju, osobama, stimulusima, situacijama i aktivnostima vezanim za veselost. Crta *loše raspoloženje*, koja se na upitniku meri preko skale BM (bad mood – loše raspoloženje), u osnovi je sastavljena od tri pretežna raspoloženja i njima odgovarajućih ponašanja. To su opšte loše raspoloženje, tuga i razdražljivost ili iritabilnost. Preostala dva aspekta su povezana sa tužnim ili razdražljivim ponašanjem u situacijama koje izazivaju veselost, sa stavovima prema takvim situacijama, objektima ili osobama. Autori koncepta i upitnika (Ruch i sar., 1997) sklonost ka humoru definišu kao visok skor na skali CH (cheerfulness – veselost) i niske skorove na skali SE (seriousness – ozbiljnost) i BM (bad mood – loše raspoloženje).

Postavlja se pitanje koliki je značaj humora u svakodnevnom životu čoveka. U poslednje vreme pokret pozitivne psihologije ističe značaj humora kao uslov za kvalitetan život. I svakodnevno iskustvo potvrđuje da ljudi koji su skloni humoru drugačije postupaju prema različitim životnim situacijama, te je značajno ustnoviti na koji način je humor povezan sa strategijom prevladavanja stresa.

Metodološki deo istraživanja

Problem istraživanja

Problem istraživanja predstavlja ispitivanje povezanosti humora i strategija prevladavanja.

Ciljevi istraživanja

Opšti cilj istraživanja

Ispitati da li postoji statistički značajna korelacija između humora i strategija prevladavanja.

Specifični ciljevi istraživanja

Ispitati da li postoji statistički značajna korelacija između:

- crte veselosti i strategija prevladavanja;
- crte ozbiljnosti i strategija prevladavanja;
- crte lošeg raspoloženja i strategija prevladavanja.

Instrumenti

Inventar za ispitivanje humora: STCI-T<106i> (Ruch, W., Köhler, G. & van Thriel, C., 1997) jedan je od inventara za ispitivanje crta koje čine afektivnu osnovu humora. Inventar STCI-T<106i> predstavlja internacionalnu verziju upitnika i sastoji se od 106 stavki koje su podeljene u tri skale: CH (cheerfulness – veselost), SE (seriousness – ozbiljnost) i BM (bad mood – loše raspoloženje). Koeficijent pouzdanosti skala upitnika STCI-T<106i>, procenjen na uzorku ispitanika iz ovog istraživanja, za skale CH je (cheerfulness – veselost) i BM (bad mood – loše raspoloženje) 0,95, a za skalu SE (seriousness – ozbiljnost) 0,89.

Test za ispitivanje strategija prevladavanja: COPE (Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K., 1989) sadrži 15 subskala sa po četiri ajtema, ukupno 60 ajtema. Odgovori ispitanika se beleže na četvorostepenoj skali (1–uopšte ne; 4–veoma). Koeficijenti pouzdanosti, procenjen na uzorku ispitanika iz ovog istraživanja, kreću se od 0,35 za skalu Uzdržavanje do 0,91 za skalu Okretanje religiji.

Uzorak ispitanika

Uzorak istraživanja činilo je 79 studenata Državnog Univerziteta u Novom Pazaru, studijskih programa za Psihologiju i Ekonomiju. Uzorak je obuhvatio 38 studenata muškog pola (48,1%) i 41 studenta ženskog pola (51,9%). Od 79 ispitanih studenata, 40 (50,6%) je rođeno u periodu 1986–87, a 39 (49,4%) u periodu 1988–89. godine. Po studijskoj grupi studenti su podeljeni u dve grupe, 39 (49,4%) je sa studijske grupe Psihologija, a 40 (50,6%) sa studijske grupe Ekonomija. Sa studijske grupe Psihologija u uzorak je ušlo 18 studenata muškog pola (46,1%) i 21 student ženskog pola (53,9%), a sa studijske grupe Ekonomija je u uzorak ušlo po 20 studenata muškog i ženskog pola (50%).

Rezultati istraživanja

Na početku prikaza rezultata nalaze se rezultati koji se odnose na izraženost skala upitnika na celom uzorku. U Tabeli 1 prikazan je stepen izraženosti skala upitnika STCI-T<106i> na celom uzorku.

Tabela 1. Stepen izraženosti skala upitnika STCI-T<106i> na celom uzorku.

Skala	N	Min	Max	AS	SD
CH	79	60	147	119,86	18,67
SE	79	73	137	100,67	15,17
BM	79	33	112	60,29	19,04

U Tabeli 2 prikazan je stepen izraženosti skala upitnika COPE na celom uzorku.

Tabela 2. Stepen izraženosti skala upitnika COPE na celom uzorku.

Skale	N	Min	Max	AS
Pozitivna reinterpretacija i razvoj	79	8	16	13,29
Mentalno odvajanje	79	4	15	9,23
Fokusiranje na emocije i ventiliranje emocija	79	4	16	10,52
Korišćenje praktične socijalne podrške	79	4	16	11,99
Aktivno rešavanje problema	79	8	16	13,11
Poricanje	79	4	13	6,78
Religiozno prevladavanje	79	4	16	12,34
Humor	79	4	16	7,92
Bihevioralno odvajanje	79	4	11	6,24
Uzdržavanje od aktivnosti	79	5	16	10,32
Korišćenje emocionalne socijalne podrške	79	4	16	11,56
Upotreba supstanci	79	4	16	4,84
Prihvatanje situacije	79	4	16	11,43
Potiskivanje konkurentnih aktivnosti	79	5	16	11,27
Planiranje	79	7	16	13,23

Imajući u vidu opšti cilj, kao i specifične ciljeve ispitane su korelacije između tri crte ličnosti (crta veselosti, crta ozbiljnosti i crta lošeg raspoloženja) koje čine afektivnu osnovu humora i 15 strategija prevladavanja. Kao mera povezanosti korišćen je Pirsonov koeficijent korelacije.

Povezanost crte veselosti i strategija prevladavanja

U Tabeli 3 su prikazani podaci o povezanosti između crte veselosti i strategija prevladavanja. Može se videti da crta veselosti statistički značajno korelira sa strategijama prevladavanja: *Pozitivna reinterpretacija i razvoj* (0,418), *Fokusiranje na emocije i ventiliranje emocija* (0,244), *Korišćenje praktične socijalne podrške* (0,321), *Aktivno rešavanje problema* (0,252), *Religiozno prevladavanje* (0,320), *Korišćenje emocionalne socijalne podrške* (0,436) i *Planiranje* (0,224).

Tabela 3. Korelacija između crte veselosti i strategija prevladavanja.

Strategije prevladavanja	Crta veselosti	
	Pirs. kor.	Sig
Pozitivna reinterpretacija i razvoj	0,418**	0,000
Mentalno odvajanje	0,056	0,626
Fokusiranje na emocije i ventiliranje emocija	0,244*	0,030
Korišćenje praktične socijalne podrške	0,321**	0,004
Aktivno rešavanje problema	0,252*	0,025
Poricanje	0,014	0,900

Religiozno prevladavanje	0,320**	0,004
Humor	0,133	0,242
Bihevioralno odvajanje	-0,024	0,832
Uzdržavanje od aktivnosti	0,119	0,298
Korišćenje emocionalne socijalne podrške	0,436**	0,000
Upotreba supstanci	-0,084	0,459
Prihvatanje situacije	0,076	0,506
Potiskivanje konkurentnih aktivnosti	0,153	0,177
Planiranje	0,224*	0,047

* Značajnost na nivou 0,05.

** Značajnost na nivou 0,01.

Povezanost crte ozbiljnosti i strategija prevladavanja

Iz Tabele 4 vidimo da crta ozbiljnosti statistički značajno korelira sa strategijama prevladavanja: *Religiozno prevladavanje* (0,251), *Potiskivanje konkurentnih aktivnosti* (0,383), *Planiranje* (0,307).

Tabela 4. Korelacija između crte ozbiljnosti i strategija prevladavanja.

Strategije prevladavanja	Crta ozbiljnosti	
	Pirs. kor.	Sig
Pozitivna reinterpetacija i razvoj	0,179	0,115
Mentalno odvajanje	0,119	0,294
Fokusiranje na emocije i ventiliranje emocija	0,135	0,237
Korišćenje praktične socijalne podrške	0,116	0,308
Aktivno rešavanje problema	0,170	0,133
Poricanje	0,148	0,194
Religiozno prevladavanje	0,251*	0,026
Humor	-0,057	0,621
Bihevioralno odvajanje	-0,073	0,520
Uzdržavanje od aktivnosti	0,211	0,063
Korišćenje emocionalne socijalne podrške	-0,008	0,941
Upotreba supstanci	-0,034	0,765
Prihvatanje situacije	0,117	0,305
Potiskivanje konkurentnih aktivnosti	0,383**	0,000
Planiranje	0,307**	0,006

* Značajnost na nivou 0,05.

** Značajnost na nivou 0,01.

Povezanost crte lošeg raspoloženja i strategija prevladavanja

Iz Tabele 5 možemo videti da crta lošeg raspoloženja statistički značajno korelira sa strategijama prevladavanja: *Mentalno odvajanje* (0,299), *Fokusiranje na emocije i ventiliranje emocija* (0,294), *Poricanje* (0,443), *Bihevioralno odvajanje* (0,306); a negativno korelira sa strategijama prevladavanja: *Pozitivna reinterpetacija i razvoj* (-0,319), *Aktivno rešavanje problema* (-0,235),

Tabela 5. Korelacija izmedju crte lošeg raspoloženja i strategija prevladavanja.

Strategije prevladavanja	Crta lošeg raspoloženja	
	Pirs. kor.	Sig
Pozitivna reinterpetacija i razvoj	-0,319**	0,004
Mentalno odvajanje	0,299**	0,008
Fokusiranje na emocije i ventiliranje emocija	0,294**	0,009
Korišćenje praktične socijalne podrške	-0,115	0,312
Aktivno rešavanje problema	-0,235*	0,037
Poricanje	0,443**	0,000
Religiozno prevladavanje	0,013	0,912
Humor	0,053	0,641
Bihevioralno odvajanje	0,306**	0,006
Uzdržavanje od aktivnosti	0,072	0,189
Korišćenje emocionalne socijalne podrške	-0,007	0,948
Upotreba supstanci	0,169	0,136
Prihvatanje situacije	-0,050	0,661
Potiskivanje konkurentnih aktivnosti	0,213	0,060
Planiranje	-0,218	0,053

* Značajnost na nivou 0,05.

** Značajnost na nivou 0,01.

Diskusija rezultata istraživanja

Povezanost crte veselosti i strategija prevladavanja

Najviša statistički značajna korelacija je između crte veselosti i strategije *Korišćenje emocionalne socijalne podrške* (0,436), zatim slede korelacije sa strategijama *Pozitivna reinterpetacija i razvoj* (0,418), *Korišćenje praktične socijalne podrške* (0,321), *Religiozno prevladavanje* (0,320), *Aktivno rešavanje problema* (0,252), *Fokusiranje na emocije i ventiliranje emocija* (0,244) i *Planiranje* (0,224).

Korišćenje emocionalne socijalne podrške i *Korišćenje praktične socijalne podrške*. Visoka korelacija crte veselosti sa ova dve socijalno orijentisane strategije ne iznenađuje, pre svega, zbog toga što vesele osobe privlače više pažnje i karakteriše ih šira socijalna mreža, pa je visoka pozitivna korelacija sa korišćenjem emocionalne socijalne podrške očekivana. Kako su ove osobe okružene većim brojem ljudi sasvim je opravdano očekivati da pri rešavanju problema posežu i za praktičnim vidom socijalne podrške.

Pozitivna reinterpetacija i razvoj. Ova visoka korelacija nimalo ne iznenađuje jer crta veselosti u sebi sadrži sposobnost da se problemi posmatraju u pozitivnom kontekstu, a životne poteškoće prevazilaze s vedrinom („Rešavam čak i teške situacije s vedrinom“). Ova sposobnost je ujedno i osnova strategije pozitivne reinterpetacije i razvoja.

Religiozno prevladavanje. Jedno od mogućih objašnjenja ove korelacije bilo bi vezano za pojam bezbrižnosti. Osobe sa povišenom crtom veselosti izjavljuju da kroz život prolaze bezbrižno („Prolazim kroz život bez brige“, „Moj način života se može opisati kao pozitivan i bezbrižan“), što bi ujedno mogla biti i osnovna dobit od oslanjanja na višu, sveprožimajuću silu kakva je Bog.

Planiranje i Aktivno rešavanje problema su strategije koje su direktno usmerene na problem. Imajući u vidu da osobe sa visokim skorom na skali veselosti čak i u nevoljama uočavaju pozitivne aspekte („Ispostavi se da većina problema nije tako strašna, onda kada se razmotre mirno i staloženo“; „Mnoge nevolje svakodnevnog života imaju svoje pozitivne strane“) očekivano je da „biraju“ strategije koje su usmerene na problem, a ne one kojim će umanjiti njegov značaj ili ga izbegavati.

Fokusiranje na emocije i ventiliranje emocija. Suština ovog mehanizma je u uočavanju i izražavanju sopstvenih emocija u trenucima stresa („Puštam svoja osećanja napolje“). Za osobe sa povišenom crtom veselosti je karakteristične da u susretu sa stresnom situacijom reaguju pozitivno („Iskustvo je pokazalo da je poslovica: „Smeh je najbolji lek“ – stvarno istinita“; „Rešavam čak i teške situacije s vedrinom“). Ove emocije su socijalno prihvatljive, pa je očekivano da osobe sa povišenom crtom veselosti koriste ovu strategiju, odnosno da slobodno izražavaju svoje emocije.

Povezanost crte ozbiljnosti i strategija prevladavanja

Najviša dobijena statistički značajna korelacija je sa strategijom *Potiskivanje konkurentnih aktivnosti* (0,383)**, zatim sa strategijom *Planiranje* (0,307)** i na kraju *Religiozno prevladavanje* (0,251)*.

Potiskivanje konkurentnih aktivnosti. Na visoku korelacija između ove dve varijable upućuje i sličan sadržaj stavki kojima se u upitnicima one ispituju. Tako se u upitniku STCI-T nalazi stavka: Jedan od mojih principa je: „Prvo posao, zatim igra“; a u upitniku COPE: „Ostavljam sa strane druge aktivnosti jer želim da se koncentrišem na ovaj problem“. Iz ovog primera se vidi da osobe sa visokom crtom ozbiljnosti kao svoj osnovni princip upravo imaju stav koji se nalazi u osnovi strategije potiskivanja konkurentnih aktivnosti.

Planiranje. Osobe sa visokom crtom ozbiljnosti karakteriše racionalnost, promišljenost, planiranje aktivnosti do detalja („Planiram aktivnosti i donosim odluke tako da mi budu od koristi na duži rok“). Ove osobine su upravo tačka dodira (ili oslonca) sa strategijom planiranja aktivnosti.

Religiozno prevladavanje je strategija u čijoj osnovi stoji vera u Boga i religiozna ubedenja. Visok rezultat na crti ozbiljnosti ukazuje na zaokupljenost ovih osoba važnim i „dubokim“ temama („Dajem prednost onim razgovorima koji su duboki i na ozbiljne teme“; „Ja sam ozbiljna osoba“) kakve su religioznost i vera.

Povezanost crte lošeg raspoloženja i strategija prevladavanja

Najviša dobijena statistički značajna korelacija je sa strategijom *Poricanje* (0,443)**, zatim negativna korelacija sa strategijom *Pozitivna reinterpretacija i razvoj* (-0,319)**, potom *Bihevioralno odvajanje* (0,306)**, *Mentalno odvajanje* (0,299)**, *Fokusiranje na emocije i ventiliranje emocija* (0,294)** i na kraju negativna korelacija strategijom *Aktivno rešavanje problema* (-0,235)*.

Poricanje i Mentalno odvajanje. Visok rezultat na crti lošeg raspoloženja upućuje na osobu koja je sklona očekivanju loših ishoda i koja se lako uznemiri („Neke uznemirujuće okolnosti mogu da mi pokvare raspoloženje na duže vreme“), tako da u nameri da izbegnu dugotrajno loše raspoloženje očekivano je da se opredeljuju za strategiju prevladavanja kakva je poricanje, kojom se negira da se stresni događaj uopšte i desio. U sadržajnom smislu ovoj strategiji je jako bliska strategija mentalnog odvajanja koja predstavlja set mera kojima se neprijatni događaj udaljava iz fokusa pažnje.

Strategija *Pozitivne reinterpretacije* podrazumeva sklonost ka pronalaženju pozitivnih aspekata stresne situacije, a crta lošeg raspoloženja obuhvata potpuno suprotnu sklonost ka očekivanju lošeg ishoda. Ova strategija prevladavanja ima visoku statički značajnu pozitivnu korelaciju sa crtom veselosti (videti: *Povezanost crte veselosti i strategija prevladavanja*), i imajući u vidu taj rezultat visoka negativna korelacija sa crtom lošeg raspoloženja je potpuno logična.

Bihevioralno odvajanje. Crta lošeg raspoloženja u susretu sa stresom vodi ka depresivnom odgovoru koji karakteriše manjak energije, volje, dugotrajne negativne emocije. Ovo je upravo i osnovna strategije bihevioralnog odvajanja što može da se vidi iz jedne tipične stavke u upitniku COPE: "Priznajem sebi da ne mogu da se nosim s tim i prestajem da pokušavam."

Fokusiranje na emocije i ventiliranje emocija. S obzirom da su osobe sa visokim skorom na crti lošeg raspoloženja sklone lakom javljanju i dugom trajanju negativnih emocija sasvim je očekivana njihova potreba da dosta vremena posvećuju tim emocijama i njihovom ventiliranju.

Aktivno rešavanje problema. Loše raspoloženje je crta koja osobi kod koje je izražena oduzima mnogo energije u naporima da izađe na kraj sa negativnim emocijama koje se lako rađaju i teško prolaze. Iz tog razloga ovim osobama ostaje malo energije koju bi investirale u aktivnosti za rešavanje problema, stoga je za ove osobe karakteristična stavka sa upitnika COPE: "Jednostavno dižem ruke od pokušavanja da dostignem svoj cilj."

Zaključak

Imajući u vidu cilj istraživanja, a to je da se utvrdi da li postoji korelacija između humora i strategija prevladavanja, mogli bi smo da postavimo praktično pitanje: koje su karakteristične strategije prevladavanja kod osoba koje imaju izražen smisao za humor, a koje kod osoba sa niskim smislom za humor.

Autori upitnika STCI-T koji je korišćen u ovom istraživanju izražen smisao za humor posmatraju kao izraženu crtu veselosti i sniženu crtu ozbiljnosti i crtu lošeg raspoloženja. Imajući na umu ovu definiciju smisla za humor moguće je izdvojiti strategije koje su tipične za osobe sa izraženim smislom za humor i to bi bile one strategije koje imaju visoke korelacije sa crtom veselosti, a da pritom ne koreliraju sa druge dve crte ili imaju negativne korelacije sa njima.

Tako se može zaključiti da su za osobe sa izraženim smislom za humor karakteristične strategije prevladavanja: *Korišćenje emocionalne socijalne podrške*, *Pozitivna reinterpretacija i razvoj*, *Korišćenje praktične socijalne podrške* i *Aktivno rešavanje problema*.

Sa druge strane, za osobe sa niskim smislom za humor, a to su one koje imaju pre svega visok skor na crti lošeg raspoloženja i nizak skor na crti veselosti, karakteristične su one strategije prevladavanja koje su u visokoj korelaciji sa crtom lošeg raspoloženja, a ne koreliraju ili su u negativnoj korelaciji sa crtom veselosti.

Karakteristične strategije prevladavanja za osobe sa niskim smislom za humor, prema gore navedenim kriterijumima, bile bi *Poricanje*, *Bihevioralno odvajanje* i *Mentalno odvajanje*.

Ovaj nalaz je blizak zdravorazumskom zaključku. A sa praktične strane ukazuje nam na to da, iako ne postoji *a priori* podela na adaptivne i maladaptivne strategije, osobe sa izraženim smislom za humor koriste one strategije koje manje troše resurse organizma i vode direktnijem rešavanju problema.

Literatura

1. Ben-Portah, Y.S., & Tellegen, A. (1990). A place for traits in stress research. *Psychological Enquiry*, 1, 14-40.
2. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach., *Journal of Personality and Social Psychology*, 56. 267-283.
3. Endler, N. S., Speer, R., Johnson, J. M., & Flett, G. L. (2000). Controllability, coping, efficacy, and distress. *European Journal of Personality*, 14. 245-264.
4. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer
5. McCrae, R.R. (1984). Situational determinants of coping responses: Loss, threat, and challenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46. 919-928.
6. Ruch, W., & Carrell, A. (1998). Trait cheerfulness and the sense of humor. *Personality and Individual Differences*, 24. 551-558.
7. Ruch, W., Köhler, G. & van Thriel, C. (1997). To be in good or bad humor: Construction of the state form of the State-Trait-Cheerfulness-Inventory —STCI. *Personality and Individual Differences*, 22. 477-491.
8. Sommer, K. & Ruch, W. (2009). Cheerfulness. In S. J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology (Vol. 1)*. Chichester, UK: John Wiley & Sons, 144-148.
9. Zotović, M. (2004). Prevladavanje stresa: konceptualna i teorijska pitanja sa stanovišta transakcionističke teorije. *Psihologija*, vol. 37. str. 5-32.

Milena Belić, Aleksandar Anđelković

RELATIONS BETWEEN HUMOR AND COPING MECHANISMS IN STUDENTS

Abstract

The goal of this study was to explore correlations between humor and coping mechanisms on a sample of students. In modern times, which are characterized as very stressful, adaptive overcoming is one of the most important skills. On the other hand, the positive psychology movement emphasizes humor as a condition for a quality and content life. Considering the importance that these components have in human life, it is necessary to examine their interconnection. The study sample consisted of 79 students. Instruments used were the State-Trait-Cheerfulness-Inventory (STCI-T) and a Test for examining coping strategies (COPE). The results of conducted study indicate correlation between humor and coping mechanisms.

Keywords: Humor, coping strategies