

A humorstílusok kapcsolata az élettel való elégedettséggel és az élet értelmével különböző életkori csoportokban

Készítette: Vass Virág Fruzsina
(DJD2E3)

Témavezető: dr. Szabó Beáta

Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészet- és Társadalomtudományi Kar
Pszichológia BA
2024.

Tartalomjegyzék

Absztrakt	3
Bevezető	4
A mosoly megjelenésétől a humorig – Endogén mosoly és a természetes nevetés	5
A fejlődépszichológia „humoros” aspektusai – Hogyan alakul ki a humor?	6
A humor pszichológiai funkciói, humormodellek (klasszikus, evolúciós)	7
Egy megküzdési mechanizmus: a humor	8
A humorstílusok	10
Frankl elmélete - Az élet értelme és annak keresése	11
Az élet értelmének összetevői	12
Az élettel való elégedettség	13
A humor pozitív hatása, kutatások a humorstílus és az élet értelme, valamint az élettel való elégedettség témájában	14
Hipotézisek	15
Módszer	17
Vizsgálati személyek	17
Mérőeszközök	17
Eljárás	19
A statisztikai elemzés terve és a statisztikai módszerek	19
Eredmények	19
Megvitatás	25
Limitációk	27
Összefoglalás és kitekintés	27
Mesterséges Intelligencia használatának elismerése	28
Irodalomjegyzék	29
Mellékletek	33
Melléklet 1	33
Melléklet 2	34
Melléklet 3	34
Melléklet 4	36
Melléklet 5	37
Melléklet 6	38

Plágiumnyilatkozat

Nyilatkozat a műhelymunka szerzőség szabályainak betartásáról

Alulírott **Vass Virág Fruzsina** (Netpun kód: **DJD2E3**) jelen nyilatkozat aláírásával kijelentem, hogy **Az érzelmi intelligencia és érzelemfelismerés vizsgálata a humorstílusok alapján** című műhelymunkámat

magam készítettem, azt sem más műhelymunka kurzusra, sem szakdolgozatként, sem ezen, sem más egyetemen és szakon, sem én sem más be nem adta értékelésre.

Mindezek alapján jelen dolgozat önálló munkám, annak elkészítésekor betartottam a szerzői jogról szóló 1999. LXXVI törvény szabályait, valamint az egyetem által előírt, a dolgozat készítésére vonatkozó szabályokat, különösen a hivatkozások és idézések tekintetében.

Fentiekén kívül kijelentem, hogy az önállóságra vonatkozóan, a dolgozat készítése közben konzulensemét nem tévesztettem meg.

Budapest, 2024.05.20.



név: Vass Virág Fruzsina

Absztrakt

A humor mindenkit érdekel, hiszen a mindennapjaink részét képezi és nélküle sivár és „sótlan” életünk lenne. A kutatás célja, hogy betekintést nyújtson a humor világába és ismertesse a humor kutatás legfontosabb fogalmait, illetve pozitív hatását. Megvizsgáljuk a humor és az élettel való elégedettség kapcsolatát, valamint előbbi és az élet értelmességének megélésének kapcsolatát az életkori sajátosságok és a nemek figyelembevételével. A kutatás során olyan kérdésekre keresünk választ, mint például, hogy van-e összefüggés a humorstílusok és az élettel való elégedettség, valamint az élet értelmességének megélése között; van-e nemi különbség az életkor előrehaladtával a humorstílusok használatában. A szakirodalom sok ellentmondást tartalmaz, illetve kritikákat fogalmaznak meg más kutatók eredményeire. Bízunk benne saját kutatásunk eredményei megmutatják az ellentmondásokra a választ. Jelen kutatásban magyar mintán történt az adatfelvétel, minden 18. életévét betöltött személy részt vehetett a vizsgálatban. A kvantitatív kutatásoknak megfelelően kérdőívet töltöttek ki a résztvevők, melyet online a közösségi média felületein értek el. A hipotéziseinket statisztikai próbákkal vizsgáltuk meg, a humor-kutatásban még nem vizsgálták az önmegerősítő humorstílus és az élet értelmességének megélésének kapcsolatát és ez a legnagyobb eredményünk. Gyenge, de pozitív és szignifikáns kapcsolatot találtunk a két változó között. Tehát, aki adaptívan használja a humort az tisztában van az élete értelmével, nem keresi, hanem megéli az értelmességet. Az Élettel való Elégedettség Skála pontszáma és a humor megküzdési mechanizmusként való alkalmazását feltáró mérőeszköz pontszámai között is gyenge, de pozitív és szignifikáns kapcsolatot találtunk. Ez az eredmény mutatja, hogy a szubjektív jóllét és a humorhasználat összefügg, természetesen kizárólag csak a pozitív humorhasználat. A kutatás a pozitív humorstílusokkal foglalkozott elsősorban, bizonyítva a humor jótékony hatásait.

Kulcsszavak

humorstílus, élettel való elégedettség, élet értelme, megküzdés

Bevezető

A humor közel áll hozzám, és úgy hiszem sok ember gondolja magáénak ezt a pozitív tulajdonságot. Ez a jellemző jó fényben tünteti fel az embereket, szeretik, ha viccesnek tartják őket. A közösségi média is ontja magából a szórakoztató bejegyzéseket, videókat vagy a

humoros kommenteket. A humor nem adatik meg mindenkinek – vallja Freud – tehát egy kiváltság, vannak, akik azt hiszik nincs humoruk, közben pedig rendelkeznek vele és ennek az ellentétje is igaz. Egy egyetemi prezentációm idő szűkében elég humorosra, de lényegretörőre sikeredett, és ekkor jegyezte meg az egyik szaktársam, hogy foglalkozhatnék a humor „tudományával”. Ez volt az első pillanat, amikor elkezdtem gondolkodni a témán, eszembe jutott a megküzdési mechanizmus (coping), a pozitív életszemlélet és ezek biológiai háttere. Izgalmas és érdekes témának gondolom, mely egy laikus ember számára is érthető és figyelemreméltó lehet, de a szakemberek számára sem mindennapi kutatási tárgykör, eddigi tapasztalataim alapján.

A mosoly megjelenésétől a humorig – Endogén mosoly és a természetes nevetés

A mosoly és a belőle néha kialakuló nevetés fontos alapja a humor elemzésének (Tisjár, 2011). A nevetés legjobb tulajdonsága az, hogy oldja a feszültséget, hiszen izmaink ilyenkor teljesen ellazulnak, az idegrendszerünk egy relaxált állapotba kerül (Bagdy és Pap, 2011). A mosoly velünk születik (endogén mosoly) és lehet akaratlan tevékenység, aminek belső emocionális indíttatása van, de lehet akaratlagosan előidézett is (Bagdy és Pap, 2011). A nevetés fejlődési gyökereit nézve egy „játékszignál”, feladata megmutatni, hogy az illető, hogy van (Bagdy és Pap, 2011). Bagdy és Pap (2011) említ egy kutatást melyet Michael J. Owren 2001-ben végzett, ebben azt állítja a kutató, hogy a nevetés nem azért működőképes mert pozitív érzések váltják ki, hanem mert a személy nevetés másokban vált ki jó érzéseket. A nevetést mindenki érti, mindenki tudja mit jelent, ez egy univerzális verbális kifejezés mód (Tisjár, 2011). Ahogy a mosoly úgy a nevetés is spontán jelenik meg először az életünkben, tehát nem tudatos érzelmkifejezés (Bagdy és Pap, 2011), ez azt jelenti, hogy nagyjából kettő és hat hónapos kor között jelenik meg először (Fogel és mtsai., 1997; Scheier és mtsai., 2002, idézi Tisjár, 2011). Süket és vak csecsemők is képesek nevetni, ez alátámasztja a genetikai meghatározottság felvetését, még ha nem is rendelkeznek az ehhez kötődő észlelési és elsajátítási tapasztalattal (Eibl-Eibesfeldt, 1989; Provine, 2000; idézi Tisjár, 2011). Természetesen a nevetés is lehet akaratlagos, akkor egy „érzelmkifejezés-imitációról” beszélhetünk, amelyet a kapcsolataink pozitív irányba történő erősítésére alkalmazunk (Bagdy és Pap, 2011).

A fejlődépszichológia „humoros” aspektusai – Hogyan alakul ki a humor?

Paul McGhee nevéhez fűződik a humor jelentősége a kognitív fejlődépszichológiájában. McGhee (1979) a humorfejlődésnek négy kognitív fokozatát határozta meg: 1) Tárgyakra irányuló inkongruens cselekvések; 2) Tárgyak és események inkongruens címkézése; 3) Fogalmi inkongruitás; 4) Többszörös jelentések (Tisjár, 2011; Bergen, 2018).

A tárgyakra irányuló inkongruens cselekvések szakasza 2 éves korra tehető, ilyenkor a gyerekek megfigyelik és reagálnak a tárgyak, az emberek és az állatok cselekedeteire, amelyek eltérnek attól, amit elvárnak (inkongruens) és a reakciójuk az ilyen cselekvésekre, viselkedésekre gyakran a nevetés (Bergen, 2018). A gyerekek kialakítanak magukban egy sémát és amennyiben a cselekvés nem illeszkedik ebbe a sémába humorosnak találják azt (Tisjár, 2011). Kezdetben ez nem szándékos sémaváltás, önkéntelenül teszik, azonban a szülők vagy felnőttek pozitív visszajelzéseit érzékelve szándékosan is elkezdik alkalmazni (Tisjár, 2011).

A tárgyak és események inkongruens címkézése elnevezésű szakasz a gyermekek nyelvi készségeinek fejlődésének megfelelően határozható meg 2-4 éves kor között (Bergen, 2018). Elkezdik humorosnak tekinteni a tárgyak és az események össze nem illő nyelvi és verbális címkézését (Bergen, 2018). McGhee szerint ebben a szakaszban a gyerekek örömmel adnak helytelen (felcserélt) neveket tárgyoknak és eseményeknek (Bergen, 2018; Tisjár, 2011). Ebben a korban a humor funkciója még nem interperszonális, hanem inkább a saját szórakoztatásukat szolgálja, ezzel fejlesztve a kogníciójukat (Tisjár, 2011).

A fogalmi inkongruenitás szakasza az óvodáskorban kezdődik, ilyenkor kezdi el a gyerek felismerni, hogy a külvilág dolgai besorolhatók osztályokba (Tisjár, 2011). Ebben az időszakban a gyerekek sok-sok fogalmi ismeretre tesznek szert és abban lelik a humor forrását, hogy megsértik vagy nem tartják be (Bergen, 2018). A modellt abban a formában érte kritika, hogy a 2 és a 3. szakasz között nincs minőségi különbség (Tisjár, 2011).

A többszörös jelentések szakasza 7 éves kor körül kezdődik és ezzel a gyerekek „megteszik az első lépést a felnőtt humor felé” (Bergen, 2015, 221.o.). Ebben a korban esnek át egy kognitív fejlődési változáson, mely hozzájárul a humorfejlődésükhöz (Tisjár, 2011). A bonyolultabb, komplexebb humort is elkezdik használni és például a szójátékok központi szerepet kapnak náluk (Tisjár, 2011; Bergen, 2018).

McGhee a 4. szakaszt tekinti az utolsó mérvadó egységnek, úgy gondolja utána csak mennyiségi változásokról van szó (Tisjár, 2011). Más kutatók szerint a serdülőkorban végbemenő kognitív állapot is befolyásolja a humort, és ezenkívül a környezet (család, iskola környezet) is hatással van a gyerekek humor alkalmazásukra (Tisjár, 2011). Már ekkor elkezd kialakulni a „férfiak gyakoribb humorprodukciója, valamint a nők humor iránt mutatott nagyobb fokú érzékenysége” (Tisjár, 2011, 15.o.), ez szerepet játszhat a humorstílusuk kialakulásában, mely a „A humorstílusok” elnevezésű bekezdésben bővebben tárgyalásra kerül.

A humor pszichológiai funkciói, humormodellek (klasszikus, evolúciós)

A humor jellemzőit tekintve Freud (1928), úgy tartja a humor nem adatik meg (Freud, 1928) mindenkinek. Ez azt jelenti, hogy az az egyén, aki humort használ megvédi énjét a külvilág sérelmeitől (nem engedi közel magához), megtagadja az én, hogy megsértsék a valóság helyzetei vagy szenvedést okozzanak neki (Freud, 1928). Az ember kifejlesztette a humort (sok más mechanizmus mellett) azért, hogy ezáltal megküzdhessen, „kivonhassa magát a szenvedés kényszere alól” (Freud, 1928). Már Freud is rámutatott a humor pozitív hatásaira. Leírta, hogy az ember arra használja a humort, hogy megküzdjön az élet adta nehézségekkel.

Kilenc evolúciós humormodell kerül megemlítésre ebben a részben. (1.) Geoffrey Miller (2006) nevéhez köthetjük, aki szerint a humor a párválasztás eszköze és információt szolgáltat a személy genetikai adottságairól (Tisjár, 2011). (2.) Norman Li és munkatársai (2009) úgy gondolják a humor az ember segítségére van társas kapcsolatai kialakításának szempontjából és ezzel jelezzük, hogy az aktuálisan mennyire érdekel minket a téma (Tisjár, 2011). Ez azt jelenti a modell megalkotói szerint, hogy humorosabbnak tekintjük azt a személyt, aki amúgy is vonzóbb számunkra (Tisjár, 2011). (3) A harmadik modell alapját képezi az a felvetés, hogy egy személy, aki a humort használja milyen elmeállapotban van és ez milyen percepciót vált ki a másik személyből (Tisjár, 2011). A humor használata befolyásolja a befogadó érzelmi állapotát, a nevetés által az arousal állapotát pozitív irányba mozdítja el és ezáltal hasonló érzelmi állapotba kerül a humor forrása és a hallgató személy (Provine, 2000; idézi Tisjár, 2011). (4.) Ramachandran és Hirstein (1998) elmélete szerint a nevetés jelzi a felnőttek számára, hogy „semmi probléma, minden rendben” van a gyermekkel. Ez a téves riasztás legfontosabb jelzője, figyelmezteti a többieket, hogy már nem szükséges a készenléti állapot (Tisjár, 2011). (5.) A soron következő modell Richard Alexander (1986) nevéhez fűződik és az

elmélete szerint egy csoportidentitást erősítő eszköz (Tisjár, 2011). Freudhoz (1928) hasonlóan kettő megnyilvánulási formát különít el: „a társas normák csoporton belüli erősítés, valamint a normaszegők csoportból való kizárása révén” (Tisjár, 2011, 41.o.), a hasonlóságot abban lehet észrevenni, hogy amikor kizárnak valakit akkor az egyik személy gúny tárgyává teszi a másik személy a harmadik pedig nevet rajta. (6.) Wallace Chafe (1987) azzal érvel, hogy ez egy elterelési művelet, eltereli a figyelmet a negatív helyzetekről és a nevetés felszabadítólag hat a szervezetre (Tisjár, 2011). (7.) Más humor modellekhez hasonlóan a hetedik elmélet is a társas kapcsolatok fenntartásában játszik fontos szerepet (Tisjár, 2011). Robin Dunbar (1996) nevéhez köthető, úgy gondolja, hogy a kurkászás által generált eufórikus érzés a humorral is végbe mehet (Tisjár, 2011). (8.) Eme modell a paradigmaváltásra épít, mely az észlelőben megy végbe az új információk más keretbe helyezésén keresztül. Jung (2003) szerint elmeolvasási képességre van szükség, ahhoz, hogy egy ember megértse a humort (Tisjár, 2011). (9.) A humor összetett funkciójának elméletét Polimeni és Reiss (2006) áttekintő cikkükben fejtették ki és arra a megállapításra jutottak, hogy ez „az emberiség leginkább komplex kognitív attribútuma” (Tisjár, 2011, 47.o.).

Egy megküzdési mechanizmus: a humor

„Két hatalmas ellensége van mindenféle bacilusnak. Az egyik a napfény, a másik a jóízű nevetés.” (Eötvös Károly – Balatoni utazás, nincs oldalszám)

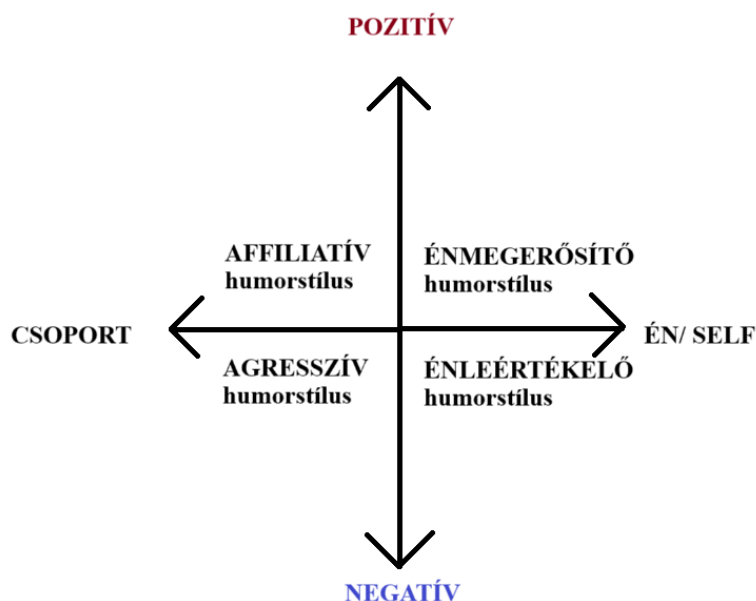
Sok kutatási eredmény azt mutatta ki, hogy az alkalmazkodás és a humorérzék között jó egyezés van (Balog és Séra, 1998). A humorérzék egy többfunkciós konstruktum, amelyet általában hat csoportba lehet sorolni (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray és Weir, 2003): 1. kognitív képesség (pl. készség a humor létrehozása, megértésére, reprodukálására és megjegyzésére; Feingold és Mazzella, 1993); 2. esztétikai reakció (pl. a humor értékelése, bizonyos típusú humor-anyagok élvezete; Ruch és Hehl, 1998); 3. szokásos viselkedéses minta (pl. gyakori nevetésre való hajlam, vicc mesélés, mások szórakoztatása és mások viccein való nevetés; Craik, Lampert, és Nelson, 1996; Martin & Lefcourt, 1984); 4. érzelemhez kapcsolódó temperamentumjellemző (pl. szokásos jókedv; Ruch és Kohler, 1998); 5. attitűd (pozitív attitűd a humorról; Sevebak, 1996); 6. megküzdési stratégia vagy védekezési mechanizmus (pl. humoros nézőpontra való hajlam a nehézségekkel szemben; Lefcourt és Martin, 1986).

Biológiai szempontból is érdemes a humorérzék megvizsgálni, néhány kutatás alátámasztotta a humorérzék szerepét a stressz fiziológiai működésére, kiemelten az

immunológiai kompetenciára (Martin, 1996). Dillon, Minchoff és Baker (1985) kis alanszámú ($n=10$; 4 férfi és 6 nő, egy nőnek nem volt elég nyálmintája, ezért 9 alany eredménye számított) kutatásában erős korrelációt ($r = .751$) mutattak ki a CHS-pontszámok (Coping Humor Scale, Megküzdési Humor Skála) és a szekréciónak immunglobulin-A (S-IgA) szintjük között, a S-IgA-t nyálmintákból nyerték és már korábban megállapításra került, hogy ez az immunglobulin fontos szerepet játszik a felső légúti fertőzésekkel szembeni védekezésben (Dillon, Minchoff, Baker, 1985). Ez az erős korreláció azt jelenti, hogy azok az alanyok, akik önbevallásuk alapján hajlamosabbak voltak a humort használni a stresszel való megküzdéshez, magasabb volt az immunitás ezen összetevőjének szintje (Dillon, Minchoff, Baker, 1985). Egy másik kutatásban a Coping Humor Scale és a résztvevők kognitív értékelései (cognitive appraisals) közötti kapcsolatot vizsgálták egy bevezető pszichológiai kurzus első félévközi vizsgáján (Kuiper, Martin, Olinger, 1993). Ahogy azt előre jelezték, a vizsga előtt a CHS-n magasabb pontszámot elérők inkább egy pozitív kihívásként, mint egy negatív fenyegetésként tekintettek a vizsgára (Kuiper, Martin, Olinger, 1993). A megmértetést követően a magasabb CHS pontszámmal rendelkezők pozitív korrelációt mutattak az aktuális, a vizsgán elért teljesítményük és annak fontosságának, valamint pozitív kihívásának az újraértékelése között (Kuiper, Martin, Olinger, 1993). Végezetül arra kérték az alanyokat, hogy jósolják meg, hogy hogyan fognak teljesíteni ennek a tárgynak a következő vizsgáján, a magas CHS pontszámmal rendelkezők módosították válaszaikat, az alacsony CHS pontszámúak pedig nem (Kuiper, Martin, Olinger, 1993). Ez a vizsgálat bizonyította, hogy a humorérzék összefügg a stresszel való jobb megküzdéssel, és egyik módja a stresszel kapcsolatos kognitív értékelések típusával, amelyeket az személyek a stresszes eseményekkel kapcsolatban végeznek (Kuiper, Martin, Olinger, 1993).

A humorstílusok

A humorstílusok úgy, mint a CHS (Coping Humor Scale) Rod A. Martin nevéhez kapcsolódik. Ezek a stílusok azt reprezentálják, hogy a személyek milyen módon alkalmazzák a humort a hétköznapi életükben (Martin Puhlik-Doris, Larsen, Gray és Weir, 2003; idézi Schermer és mtsai., 2023). Négy humorstílust különböztetett meg munkatársaival, melyeket egy kéttengelyű koordináta rendszerben helyeztek el, ami látható az 1. ábrán.



1. ábra Humorstílusok koordináta rendszere

A vízszintes tengely a humor fókuszát mutatja meg tehát, hogy az egyén humora a csoport felé vagy önmaga/self-je felé irányul (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray és Weir, 2003). A függőleges tengely a humor természetét határozza meg, ami azt jelenti, hogy pozitív vagy negatív (más szóval adaptív vagy maladaptív) humorstílust használ (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray és Weir, 2003).

A kapcsolatépítő/ affiliatív (affiliative) humorstílus (csoport fókusz, pozitív természet) olyan személyre jellemző, aki hajlamos spontán módon vicces dolgokat mondani egy társaságban, szellemesen viselkednek, mások szórakoztatása végett humorizálnak és ezáltal csökkentik a társas feszültséget (Lefcourt, 2001; Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray és Weir., 2003; Martin, 2007; Tisjár, 2011; Bagdy és Pap, 2011; Séra, Boda-Ujlaky, Gyebnár, 2015; Boda-Ujlaky és mtsai., 2017; Yue, Ho Anna és Hiranandani, 2017; Schermer és mtsai., 2023). Nem ellenséges, nem támadó jellegű, és toleráns humorhasználat, amellyel megerősíti az egyént és a társas kapcsolatait is és növeli a, interperszonális kohéziót (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray és Weir, 2003; Boda-Ujlaky és mtsai., 2017).

Az agresszív (aggressive) humorstílus (csoport fókusz, negatív természet) olyan egyénre jellemző, aki mások kárára humorizál, ezzel erősítve énjét, szarkazmust használ, kötekedik, kritizál, gúnyolódik másokon vagy akár humorosan becsméri a másik embert (Lefcourt, 2001; Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray és Weir, 2003; Martin, 2007; Tisjár, 2011; Bagdy és Pap, 2011; Séra, Boda-Ujlaky, Gyebnár, 2015; Boda-Ujlaky és mtsai., 2017; Yue, Ho Anna és Hiranandani, 2017; Schermer és mtsai, 2023). Úgy használja a humort, hogy nem gondol arra, hogy ez a másik személyt, hogy érinti, valamint a humor kényszeres kifejeződését is magába foglalja (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray és Weir, 2003).

Az énvédő/önmege erősítő (self-enhancing) humorstílus (én/self fókusz és pozitív természet) olyan emberre jellemző, aki a humort, mint jóindulatú, önmege erősítő, a stresszel és negatív érzelmekkel való megküzdés eszközeként használja, miközben perspektívában tartja a fenyegető életeseményt (Martin, 1996; Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray és Weir, 2003; Martin, 2007; Tisjár, 2011; Bagdy és Pap, 2011; Séra, Boda-Ujlaky, Gyebnár, 2015; Boda-Ujlaky és mtsai., 2017; Yue, Ho Anna és Hiranandani, 2017; Schermer és mtsai., 2023). Meg tudja őrizni a humoros perspektívát még a nagyon stresszes és viszontagságos események esetén is (Kuiper, Martin, Olinger, 1993). Ez a humorstílus áll a legközelebb Freud humor definíciójához, mint egészséges védekező mechanizmus (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray és Weir, 2003).

Az énelleértékelő (self-defeating) humorstílus (én/self fókusz és negatív természet) olyan személyre jellemző, aki a humort a kapcsolatainak növelésére használja, azonban saját maga ellen használja, öngúnyt és önbecsmérlő humort alkalmaz (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray és Weir, 2003; Martin, 2007; Tisjár, 2011; Bagdy és Pap, 2011; Séra, Boda-Ujlaky, Gyebnár, 2015; Boda-Ujlaky és mtsai., 2017; Yue, Ho Anna és Hiranandani, 2017; Schermer és mtsai., 2023).

Frankl elmélete - Az élet értelme és annak keresése

Az élet értelmének kutatását Viktor Frankl hozta be először a köztudatba (Csuka és Konkolý Thege, 2021). Azonban már Maslow tárgyalta ezt a témát, elég csak a Maslow piramisra gondolni, a csúcson az önmegvalósítás áll, és közvetlenül alatta az önbecsülés. Az egyének, akik megvalósítják önmagukat meg fogják tapasztalni az „életérvényesítést” (life-validation), ehhez hasonló fogalom a pozitív életfelfogás (Battista és Almond, 1973). Frankl az élet értelmessége alatt azt érti, hogy a személy rendelkezik-e olyan tapasztalatokkal, hogy úgy érezze az életét érdemes megélnie, és ez nem függ össze azzal, hogy kellemesnek vagy

élvezetesnek éli-e meg az egyén (Csuka és Konkoly Thege, 2021). Ennek fényében Frankl úgy gondolja ahhoz, hogy az élet értelmének megéléséhez eljussunk, olyan tevékenységeket kell tennünk és olyan tapasztalatokra kell szert tennünk, amiket érdemesnek tartunk arra, hogy átéljük azokat, ezenkívül olyan általunk meg nem változtatható, kellemetlen szituációk és tulajdonságok értelmét is megtaláljuk (Csuka és Konkoly Thege, 2021). Tehát minden embernek mást jelent az élet értelmessége, nincs egy univerzális jelentése (Frankl, 1965). Mindenki magának alkotja meg az élete értelmét (Battista és Almond, 1973). Frankl (1963) úgy érvel, hogy az embereket az „értelem akarata” (will to meaning) jellemzi, rendelkeznek egy ösztönös hajtóerővel (drive), hogy megtalálják az értelmet és a szignifikanciát az életükben és, hogy ha kudarcot ér el az egyén, tehát nem találja meg az élete értelmét, akkor ez pszichológiai szorongást fog eredményezni (Steger, Frazier, Oishi és Kaler, 2006). Ezt az összefüggést kutatások is alátámasztották, van kapcsolat az élet értelmességének megélésének hiánya és a pszichológiai distressz között (Steger, Frazier, Oishi és Kaler, 2006). Az Élet Értelme Kérdőív (MLQ) az élet értelmességének megélésén kívül a, magát az élet értelmének keresését is vizsgálja (Csuka és Konkoly Thege, 2021). A már említett két konstruktum negatív összefüggést mutat, mivel aki tudja mi az élete értelme, már nem keresi azt, viszont aki kevésbé éli meg az élete értelmét, az nagy valószínűséggel keresi az élete értelmességének forrásait (Csuka és Konkoly Thege, 2021). Frankl azt állítja, hogy az élet értelmességének keresése önmagában nem egy betegség, ha az egyén ebből fakadóan feszültséget él meg, ez hozzájárul ahhoz, hogy olyan tevékenységek mellett köteleződjön el, amelyeket értelmesnek tart (Csuka és Konkoly Thege, 2021). Ha hosszútávon áll fent ez az állapot, vagy nem megfelelő, maladaptív az ezzel való megküzdés, akkor a pszichológiai egyensúly felborul és növekedhet a kockázat káros viselkedésformák, valamint mentális zavarok kialakulására (Csuka és Konkoly Thege, 2021). A nemeket tekintve jelentős különbséget magyar mintán nem találtak az értelem megélésében, viszont az értelem keresésben a nők értékei szignifikánsan magasabbak a férfiakénál (Martos és Konkoly Thege, 2012). Martos és Konkoly Thege (2012) úgy gondolja, hogy az utóbbi kutatási eredmény jelentőségét nem szabad felnagyítani, mivel más kutatásban serdülőknél ellentétes összefüggést találtak (Brassai és Pikó, 2011; idézi (Martos és Konkoly Thege, 2012).

Az élet értelmének összetevői

A két konstruktum külön jellemzést kíván. Az élet értelmessége (MLQ-P, Presence) pozitívan korrelál a szubjektív jóllét mutatóival, pl.: az élettél való elégedettséggel, pozitív érzelmekkel, a belső indíttatású vallásossággal, az extraverzióval és a barátságossággal (Steger

és mtsai., 2006) az önértékeléssel (Martos és Konkolý Thege, 2012; Sallay mtsai., 2014), a pszichológiai rezilienciával és az értelemkereső boldogsággal (Martos & Konkolý Thege; Martos mtsai., 2014; Pezirkianidis, Galanakis, Karakasidou és Stalika, 2016; Szondy & Martos, 2014). Negatívan korrelál a negatív érzelmekkel, a depresszióval, a neuroticizmussal a szorongással, és a stresszel (Steger és mtsai., 2006; Martos és Konkolý Thege, 2012; Pezirkianidis, Galanakis, Karakasidou és Stalika, 2016). A fentebb említett adatok alátámasztják, hogy ha egy egyén értelmesként éli meg az életét, akkor ez indikátora a pozitív lelki egészségének és adaptív működésének (Martos és Konkolý Thege, 2012).

A lelki egészséghez tartozó adaptív mutatókkal a legtöbb esetben nem függött össze a keresés (MLQ-S, Search) alskála, viszont pozitív kapcsolatot találtak a keresés alskála és a depresszió, stressz, negatív érzelmek, pesszimizmus félelem, szégyen, gyenge pozitív kapcsolat található neuroticizmussal, extravertióval, intrinzik életcélok lényegességével, lelkiismeretességgel, és a nyitottsággal (Steger és mtsai., 2006; Martos & Konkolý Thege, 2012; Martos mtsai., 2014; Pezirkianidis, Galanakis, Karakasidou és Stalika, 2016; Damásio és Koller, 2015). Negatív korrelációt találtak a keresés alskála és a pszichológiai jóllét között (Damásio és Koller, 2015). Martos és Konkolý Thege (2012) is megállapítja, hogy az élet értelmének keresése feszültséggel, labilitással és pszichológiai védtelenség fenyegetettségével járhat, azonban benne van a lehetőség arra, hogy a személy fejlődjön és előre lépjen az élete értelmének megtalálása felé.

Az étellel való elégedettség

A kutatók (Diener, Emmons, Larsen és Griffin, 1985), akik kialakították Az Élettel való Elégedettség Skálát (Satisfaction with Life Scale, SWLS) alapvetően a szubjektív jóllétet (well-being) foglalkoztak (Martos, Sallay, Désfalvi, Szabó, Itzés, 2014). A szubjektív jóllétet Diener (1984) három elkülöníthető összetevőre bontotta: pozitív affektus, negatív affektus és étellel való elégedettség (Andrews és Withey, 1976). Shin és Johnson (1978) az étellel való elégedettség fogalmát így határozta meg: „egy személy életminőségének globális értékelése az általa választott kritériumok szerint” (478.o.). Tehát kognitív értékelést hajtanak végre a személyek saját szempontjaik szerint (Diener, Emmons, Larsen és Griffin, 1985). Az, hogy az emberek mennyire elégedettek az életükkel jelenlegi helyzetükben, egy olyan mércével való összehasonlításon alapulnak, amelyet minden ember maga állít fel, külső kényszer nélkül (Diener, Emmons, Larsen és Griffin, 1985). A személy átfogó értékelést kell, hogy adjon az életéről, nem pedig összegezni bizonyos területekkel való elégedettségét (Diener, Emmons, Larsen és Griffin, 1985). Aki magas pontszámot ér el SWLS-n az a teljes életével elégedett. Az

élettel való elégedettség és az életkor kapcsolatában a szakirodalom eltérő eredményeket mutat, volt olyan kutatás, amely inkonzisztenciát talált közöttük (Pinquart és Sorensen, 2000; idézi Esnaola, Benito, Antonio-Agirre, Freeman és Sarasa, 2017), más kutatások pedig nem találtak életkori invarianciát és, hogy az SWLS érzékeny lenne az életkorra (Clench-Aas és mtsai., 2011; Daniel és Petter, 2008; Hultell és Gustavson, 2008; Pons és mtsai., 2000; idézi Esnaola, Benito, Antonio-Agirre, Freeman és Sarasa, 2017).

A humor pozitív hatása, kutatások a humorstílus és az élet értelme, valamint az élettel való elégedettség témájában

A humorstílusokat, a CHS kérdőívet, az élet értelmét és az élettel való elégedettséget együttesen még jelen tudásom szerint nem vizsgálták. Számos más jellegű kutatás, azonban foglalkozott a humor pozitív hatásaival az emberi életet illetően. Az előző bekezdésekben már tárgyalva volt, hogy Freud (1928) is rávilágított a humor megküzdésként való alkalmazására. A humorstílusok közül kiemelkedik az énvédő (self-enhancing) humorstílus, mivel ez a HSK (Humors Stílus Kérdőív) azon faktora, amely a legközelebb áll CHS kérdőívhez. Az énvédő humorstílus pozitív kapcsolatban áll az élettel való elégedettséggel, valamint az élettel való nagyobb elégedettség összefüggést mutat az énvédő humor gyakoribb használatával, ezt azt sugallja, hogy az énvédő humor pozitívan hozzájárul az élettel való elégedettséghez (Yue, Ho Anna és Hiranandani, 2017). A többi humorstílus (kapcsolatépítő, agresszív és éneléértékelő) rossz előrejelzője volt az élettel való elégedettségnek (Yue, Ho Anna és Hiranandani, 2017). Más kutatások (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray és Weir, 2003; Yue, Liu, Jiang, Hiranandani, 2014; Dionigi, Duradoni, Vagnoli, 2021) is arra a megállapításra jutottak, hogy az adaptív humorstílusok többnyire a jóllét mértékéhez kapcsolódnak.

Az Élet Értelme Kérdőív értékei pozitív korrelációt mutatnak az Élettel való Elégedettség Skálájával. Mind a két kérdőív kitöltőit rengeteg külső tényező befolyásolja (például: életkor, kultúra, vallásosság), amikor kitöltik a kérdőíveket. Az Élettel való Elégedettség Skála kultúrközi összehasonlítása során, az is kiderült többek között, hogy a magasabb GDP-vel rendelkező országokban az elégedettséget is magasabb pontszámok jellemzik (Diener, Inglehart, & Tay, 2013; Martos, Sallay, Désfalvi, Szabó, Ittész, 2014), de ez nem azt jelenti, hogy feltétlenül következik egyik a másikból. Az életkor tekintetében is ellentmondásba ütközik a szakirodalom, ennek ellenére jelent kutatásban a hipotézisek ezen kérdéseket hivatottak megválaszolni magyar mintán.

Hipotézisek

1. Hipotézis: Az életkor előrehaladtával nő a pozitív humorstílusok használata.

A hipotézist több szakirodalommal is alá lehet támasztani. A negatív humorstílusok (agresszív és éneértékelő humorstílus) pontszámai közül a férfiak szignifikánsan több pontszámot értek, mint a nők; a pozitív humorstílusban (kapcsolatépítő és éneértékelő humorstílus) ilyen mértékű különbséget nem találtak (Tisjár, 2011). Az idősebb korosztály eredményei alapján elmondható, hogy alacsonyabb kapcsolatépítő humorszinttel rendelkeznek, a férfiaknál csökken a negatív humorstílusok alkalmazása, az idősebb nőknél azonban az énevédő humorstílus lesz a domináns (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray és Weir, 2003; Tisjár, 2011; Bagdy és Pap, 2011).

a) A pozitív humorstílus használata pozitív kapcsolatban áll az élettel való elégedettséggel.

A hipotézis arra vonatkozik, hogy azok az idősebb személyek, akik pozitív humorstílussal rendelkeznek elégedettebbek az életükkel, mint a fiatalabb korosztály. Magyar mintán azt találták, hogy az életkor előrehaladtával valamennyivel csökken az élettel való elégedettség, de nem ez számít a legerősebb pozitív előrejelzőnek (Martos, Sallay, Dészfalvi, Szabó és Ittész, 2014). Az idősebb korosztály humorstílusa összességében pozitívabb, mint a fiatal korosztályé (Tisjár, 2011; Bagdy és Pap, 2011).

b) Az életkor előrehaladtával nő a pozitív humorstílus használata és ez pozitív kapcsolatban áll az élet értelmességének megélésével.

Martos és Konkoly Thege (2012) kutatásából az derül ki, hogy az életkor előrehaladtával növekedhet az értelmesség megélése. Nagyon érdekes, hogy a szakirodalomak sem mutatnak egységes eredményt, magyar mintákat vizsgálva is eltérő eredményeket kaptak a különböző kutatók (Martos és Konkoly Thege, 2012). Az Élettel való elégedettség kérdőív pozitívan korrelál az Élet Értelme Kérdőív értelmesség megélése (MLQ-P) alskálájával (Martos és Konkoly Thege, 2012; Steger és mtsai., 2006; Csuka és Konkoly Thege, 2012; Damásio és Koller, 2015). A hipotézis alátámasztásához még hozzátartozik, hogy a férfiak az életkoruk előrehaladtával inkább előnyben részesítik a pozitív humorstílusokat, növekszik a szociális érzékenységük (Bagdy, 2011), ezenkívül az idősödő személyek alacsonyabb affiliatív humorstílusról számoltak be (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray és Weir, 2003; Tisjár, 2011), az idősebb nők az énevédő humorstílust preferálták (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray és Weir, 2003; Bagdy, 2011).

c) Az életkor előrehaladtával gyakoribbá válik a humor megküzdési mechanizmusként való alkalmazása.

Énvédő humorral (self-enhancing humor) rendelkező személyre jellemző, hogy humorosan tekint a világra még akkor is, ha egyedül van és egy problémával kell megküzdenie (Martin, 2007). Ez a humorstílusnak áll a legközelebb a Megküzdési Humor Skála tételeihez (Coping Humor Scale) (Martin, 2007). Az idősödő férfiak gyakrabban kezdenek el pozitív humorstílust használni, illetve az idősebb nők előnyben részesítik az énvédő humorstílust (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray és Weir, 2003; Tisjár, 2011; Bagdy és Pap, 2011). A kapcsolatépítő humorstílus nem-szignifikáns korrelációban van az életkorral, énléértékelő humor és agresszív humor szignifikánsan negatív korrelációt mutat az életkorral és ami jelen kutatásban lényeges az énvédő humor kicsi, de pozitív korrelációt mutat az életkorral (Schermer és mtsai, 2023). Az idősebb nők énvédő humorstílus pontszámai szignifikánsan magasabbak voltak, mint a fiatalabb nőké (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray és Weir, 2003).

2. Hipotézis: Nemi különbséget feltételezünk az életkor előrehaladtával a humorstílus használatában.

a) Életkor előrehaladtával nő a férfiaknál a pozitív humorstílus használata.

A férfiak az életkoruk előrehaladtával előnyben kezdik el részesíteni a pozitív humorstílusokat, növekszik a szociális érzékenységük (Bagdy, 2011).

b) Életkor előrehaladtával nő a nőknél az énvédő humorstílus használata.

Az idősödő nőknél az énvédő humorstílus lesz a domináns (Tisjár, 2011; Bagdy és Pap, 2011)

3. Hipotézis: Akik elégedettebbek az életükkel gyakrabban használják a humort, mint megküzdési mechanizmust.

Az élettel való elégedettség pozitív kapcsolatban áll az énvédő humorstílussal, valamint az élettel való nagyobb elégedettség korrelációt mutat az énvédő humor gyakoribb használatával, ezt azt sugallja, hogy az énvédő humor pozitívan hozzájárul az élettel való elégedettséghez (Yue, Ho Anna és Hiranandani, 2017).

Módszer

Vizsgálati személyek

A kutatásban 227 személy vett részt, életkorukat tekintve 18 és 81 év közöttiek voltak (M:35,9 év; SD: 15,57). Nemek arányát tekintve 50-50% lenne a legmegfelelőbb, de tekintetbe véve más kutatásokat tudni lehet kevesebb férfi kitöltőre lehet számítani (Martos, Sallay, Dészfalvi, Szabó és Ittész (2014) kutatásában a nők aránya~49%, a férfiak aránya~41%). Ebben a kutatásban 63 férfi (27,75%) vett részt, életkorukat tekintve 18 és 81 év közöttiek (M:35,8 év, SD: 15,7) és 164 nő (72, 25%) vett részt, akik életkora 18 és 80 év közé esett (M: 36 év, SD: 15,6).

Mérőeszközök

A kutatásban használt kérdőívek:

- **Humorstílus Kérdőív (HSQ) Humor Styles Questionnaire (Boda-Ujlaky, Séra, Köteles, Szabó, 2017)**

A HSQ-t először Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray és Weir (2003). A magyar validációt Boda-Ujlaky, Séra, Köteles és Szabó (2017) készítette el. A mérőeszköz fókuszában olyan funkciók vannak, amelyek során az emberek spontán módon használják a humort a mindennapokban, különösen a szociális interakciók területére és az élet-stresszel (life stress) való megküzdésre (Martin, 2007). Négy humorstílust állapítottak meg: affiliatív/kapcsolatépítő (affiliative) humor, önvédő / önmegerősítő (Boda-Ujlaky és Séra, Köteles, Szabó., 2017) / énléértékelő (self-defeating humor) (Séra, Boda-Ujlaky, Gyebnár, 2015) (Boda-Ujlaky, Séra, Köteles, Szabó, 2017) / énvédő (self-enhancing) humor (Séra, Boda-Ujlaky, Gyebnár, 2015), agresszív (aggressive) humor. Az eredeti angol nyelvű kérdőív 32 itemből áll, míg a rövidített HSQ-H 22 itemből tevődik össze (Boda-Ujlaky, Séra, Köteles, Szabó, 2017). Jelen kutatásban az eredeti kérdőív magyar fordítása kerül felhasználásra. Az egyes állításokat a résztvevőknek egy 7 fokú Likert skálán kell értékelniük (1- egyáltalán nem értek egyet, 7- teljesen egyetértek) (Boda-Ujlaky, Séra, Köteles, Szabó, 2017). Fordított tételek: 1, 7, 9, 15, 16, 17, 22, 23, 25, 29, 31 (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray és Weir, 2003).

- **Megküzdési Humor Skála (CHS) Coping Humor Scale**

Ezt a skálát R. A. Martin és Lefcourt (1983) fejlesztette ki, tehát úgy gondolták, hogy a humorérzék mint stressz-moderáló személyiségjegy. Egy önbevallásos mérőeszköz, amelyet a

humor stresszoldó hatásának vizsgálata mentén fejlesztettek ki (Martin, 1996). Ennek a kérdőívnek az eredményei megmutatják, hogy a válaszadók, milyen mértékben használják az életükben a humort, mint megküzdési mechanizmust a stresszel szemben (Martin, 1996). Hét tételből áll a kérdőív, és a kitöltőknek egy 5 fokú (1-nagyon nem értek egyet, 5- teljesen egyetértek) Likert skálán kell értékelni az állításokat (Martin, 1996). A CHS megbízhatóságra vonatkozó vizsgálatok alfa = .60 és .70 közötti belső konzisztenciát mutattak ki (Martin, 1996). A 4. számú itemet a válaszadók ellentmondásosnak ítélik meg és ez csökkenti a megbízhatóságot, ezért ajánlott kihagyni ezt a tételt (Martin, 1996). A CHS teszt-reteszt megbízhatóságának értéke magas. A CHS pozitív kapcsolatban áll az önbecsüléssel, az énkoncepció stabilitásával, a reális kognitív értékelésekkel, az optimizmussal, a koherenciaérzéssel és az extraverzióval és negatív kapcsolatban van diszfunkcionális/maladaptív attitűdökkel és a neuroticizmussal (Martin, 1996). Fordított tételek: 1., 4. (Martin és Lefcourt, 1983).

A magyar változatát két független személy fordította magyar nyelvre: dr. Bukovszki Edit és Vass Virág Fruzsina

- **Élettel való Elégedettség Skála (SWLS-H) (Martos, Sallay, Dészfalvi, Szabó, Ittész, 2014)**

Az Élettel való Elégedettség Skálát (SWLS – Satisfaction with Life Scale) Diener, Emmons, Larsen és Griffin (1985) alkotta meg, a magyar validációt Martos, Sallay, Dészfalvi, Szabó és Ittész (2014) készítette el (Martos, Sallay, Dészfalvi, Szabó és Ittész, 2014). A mérőeszköz a szubjektív jóllétet vizsgálja, Cronbach-alfa értéke magas és az időbeli stabilitása is nagyon jó (Martos, Sallay, Dészfalvi, Szabó és Ittész, 2014). Öttételes skála, melynek állításait egy 7-fokú Likert skálán (1- egyáltalán nem értek egyet, 7- teljes mértékben egyetértek) értékelheti a válaszadó, nem tartalmaz fordított tételt (Martos, Sallay, Dészfalvi, Szabó és Ittész, 2014).

- **Az élet értelme (MLQ-H) (Martos és Konkoly Thege, 2012)**

Az Élet Értelme Kérdőív (MLQ – Meaning in Life Questionnaire) célja az élet értelmességének keresésének vizsgálata és magának az élet értelmességének megélése (Csuka és Konkoly Thege, 2021). Ezt a két-faktoros és 10 tételből álló mérőeszközt Michael F. Steger és munkatársai publikálták (2006) először, a magyar változatot (Martos és Konkoly Thege, 2012), a magyar validációt Martos és Konkoly Thege készítette el 2012-ben. A résztvevőknek egy 7-

fokú Likert skálán (1- egyáltalán nem igaz, 7- tökéletesen igaz) kell az állításokat értékelni (Martos és Konkoly Thege, 2012). A 9. tétel fordított (Martos és Konkoly Thege, 2021).

Eljárás

A kutatást a PPKE Pszichológiai Kutatásetikai Bizottsága engedélyezte, az engedély iktatószáma: 2024_35. Kényelmi mintavétellel történt az adatok begyűjtése. Az adatfelvétel módja egy erre a célra létrehozott online felületen (Google Forms) történt (az interneten volt elérhető). A résztvevőknek először el kellett fogadniuk a tájékoztató nyilatkozatot, melyben információkat kaptak a kitöltés idejéről, anonimitásáról és a kutatás témájáról. Csak 18. életévüket már betöltött személyek tölthették ki a kérdőívet. Ezt követően válaszolniuk kellett néhány demográfiai kérdésre (nem, életkor, lakóhely és iskolai végzettség), majd lehetőségük nyílt a kérdőív kitöltésére. Először a Humor Stílus Kérdőívet (HSQ-H) tölthették ki a résztvevők, ezt követte a Megküzdési Humor Skála (CHS), az Élettel való Elégedettség Skála (SWLS-H) majd a Élet Értelme Kérdőív (MLQ-H).

A statisztikai elemzés terve és a statisztikai módszerek

A hipotézisek vizsgálatához és adatelemzésre a JASP statisztikai programcsomagot használtuk. A pontosabb eredmények érdekében, nem ANOVA tesztet alkalmaztunk, ebből az is következik, hogy nem történt meg az adatok életkori csoportokba való besorolása. Nincsenek életkori csoportok, azt vizsgáljuk, hogy az életkor (önmagában) befolyásoló tényező vagy sem. Az 1/a, 2/a és b, 3 hipotéziseket egyszerű lineáris regresszióval tervezzük megvizsgálni, míg az 1/b hipotézist korrelációval.

Eredmények

A statisztikai elemzés a tervek szerint zajlott, a JASP nevű statisztikai programcsomagot alkalmaztuk. Az adatok a hagyományos outlier labelling rule (Tukey, 1977) alapján nem találtunk szélsőséges értéket.

A demográfiai adatok eloszlását az 1. táblázat mutatja be, a kutatásban a nemre, a lakóhelyre és az iskolai végzettségre kérdeztünk rá.

Nem	Férfiak = 27,75%
	Nők = 72,25%
Lakóhely	Főváros: 16,3%
	Megyeszékhely/nagyváros: 51,98%
	Kisváros: 13,22%
	Község/falu: 18,50
Iskolai végzettség	Általános iskola: 0,44%
	Közép (gimnázium, szakközépiskola, szakiskola): 13,66%
	Folyamatban lévő felsőoktatási tanulmányok: 35,24%
	Főiskolai és vagy egyetemi diploma: 50,66%

1. táblázat: Demográfiai adatok eloszlása

Jelen kutatásban a kérdőívek megbízhatóságát a 2. táblázat mutatja. Mindegyik kérdőív magas Cronbach-alfa értékeket mutatott.

Saját vizsgálat: Cronbach-alfa								
HSQ-H	HSQ-H kapcsolatépítő	HSQ-H önmege erősítő	HSQ-H agresszív	HSQ-H önleértékelő	CHS	SWLS-H	MLQ-H megélés	MLQ-H keresés
0,820	0,763	0,807	0,728	0,700	0,715	0,850	0,916	0,812

2. táblázat: Megbízhatósági mutatók

A 3. táblázatban láthatóak a kutatásunk fő mérőeszközének alskálákra lebontott eredményei. A táblázatban látható az eredeti vizsgálat eredménye, valamint két hazai kutatás eredménye. Az agresszív humorstílusnál fedezhető fel a legnagyobb különbség, a saját kutatásunkban nagyon alacsony átlagpontszám mutatkozik, az önleértékelő humorstílus saját kutatásunkban mutatott értékei inkább Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray és Weir (2003) kutatásának eredményeihez konvergálnak. 174 ember kapcsolatépítő humorstílus alskálán érte el a legmagasabb pontszámot, 44 ember önmege erősítő humorstílus alskálán, 1 ember agresszív humorstílus alskálán, 10 személy pedig az önleértékelő humorstílus alskálán.

Humorstílus	Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray és Weir, (2003) n = 1195	Tisjár (2010) n = 217	Séra, Boda-Ujlaky és Gyebnár (2015) n = 133	Saját vizsgálat (2024) n = 227
	átlag (szórás)			
Kapcsolatépítő	46,4 (7,17)	45,9 (7,7)	41,455 (6,52)	45,5 (6,98)
Önmegerősítő	37,3 (8,33)	37,4 (8,2)	37,60 (9,26)	38,6 (8,75)
Agresszív	28,5 (8,79)	32,1 (8,8)	29,57 (8,00)	24,3 (7,97)
Önleértékelő	25,9 (8,1)	29,0 (8,1)	29,46 (8,09)	26,9 (7,89)

3. táblázat: A humorstílusok pontszámainak összehasonlítása különböző kutatásokkal

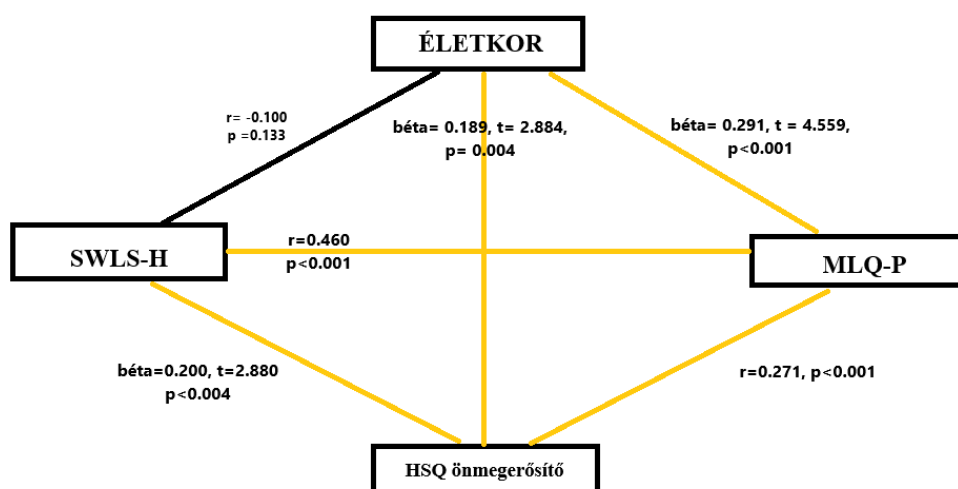
A nemek közötti különbségeket humorstílusukat tekintve a 4. táblázatban láthatjuk. Saját kutatásunkban a pozitív humorstílusoknál elenyésző különbség figyelhető meg, míg az önleértékelő humorstílusnál mérsékelt különbséget láthatunk. A legszembetűnőbb különbség az agresszív humorstílusnál mutatkozott a nők körében majdnem 4 ponttal alacsonyabb átlagpontszámot kaptunk.

Humorstílusok	Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray és Weir, (2003) n = 1195		Saját vizsgálat (2024) n = 227	
	Férfiak	Nők	Férfiak	Nők
	átlag (szórás)			
Kapcsolatépítő	47,3 (6,82)	46,0 (7,22)	45,98 (6,71)	45,38 (7,11)
Önmegerősítő	37,9 (8,02)	36,8 (8,50)	38,32 (8,66)	38,77 (8,81)
Agresszív	32,3 (8,55)	26,3 (8,05)	26,98 (9,39)	23,44 (7,13)
Önleértékelő	27,8 (9,24)	24,5 (8,97)	27,68 (8,4)	26,57 (7,84)

4. táblázat: A humorstílusok nemek szerinti összehasonlítása

A pozitív humorstílusok és az élettel való elégedettség közötti kapcsolat vizsgálatára egyszerű lineáris regressziót alkalmaztunk. A független változók kapcsolatépítő humorstílus pontszámok és az önmegerősítő humorstílus pontszámok voltak, míg a függő változó a SWLS-H (Satisfaction with Life Scale) összpontszáma. A függő változót SWLS skála összpontszáma adta, a résztvevőknek 5 tételt kellett értékelniük egy 7 fokú Likert-skálán, ezen értékek összege tartozik egy ember SWLS-H összpontszámának. A független változók a HSQ-H (Humor Styles

Questionnaire) kérdőív két alszkálájának – kapcsolatépítő és önmegerősítő humorstílus - pontszámai adták. Az egyes alszkálák 8-8 állítást tartalmaztak, amelyeket szintén 7 fokú Likert-skálán kellett értékelniük. A lineáris regresszió eredményei szerint a modell mérsékelt illeszkedést mutatott ($R^2=0.48$, $F[2.224] = 5.688$, $p = 0.004$). Mindkét független változó gyenge, pozitív és szignifikáns kapcsolatot mutatott az SWLS összpontszámmal. Különösen az önmegerősítő humorstílus mutatott gyenge, de szignifikáns és pozitív együttjárást az élettel való elégedettség összpontszámával ($\beta=0.200$, $t=2.880$ $p<0.004$).



2. ábra: A kutatás eredményei

A 2. ábrán feketével jelöltük azt a kapcsolatot, amely nem mutatott szignifikáns eredményt. A sárgával jelölt kapcsolatok többségében szignifikáns és pozitív, de gyenge együttjárást mutattak, kivételt képez az SWLS-H és MLQ-P (élettel való elégedettség megélése), mivel itt közepes erősségű, pozitív és szignifikáns korrelációt kaptunk.

Az SWLS-H és az életkor között nem találtunk szignifikáns kapcsolatot a Pearson's korrelációval vizsgálva ($r = -0.100$, $p = 0.133$).

A pozitív humorstílusok és az életkor közötti kapcsolatot egyszerű lineáris regresszióval vizsgáltuk. A két humorstílus hatását külön modellekben elemeztük. Az első modellben a független változó az életkor volt, a függő változó pedig a kapcsolatépítő humorstílus pontszáma. A lineáris regresszió eredményei szerint a modell mérsékelt illeszkedést mutatott ($R^2=0.103$, $F[1.225] = 25.700$, $p < 0.001$). Az kapcsolatépítő humorstílus pontszáma közepes erősségű, negatív és szignifikáns együttjárást mutatott az életkorról ($\beta = -0.320$, $t = -5.070$, $p < 0.001$).

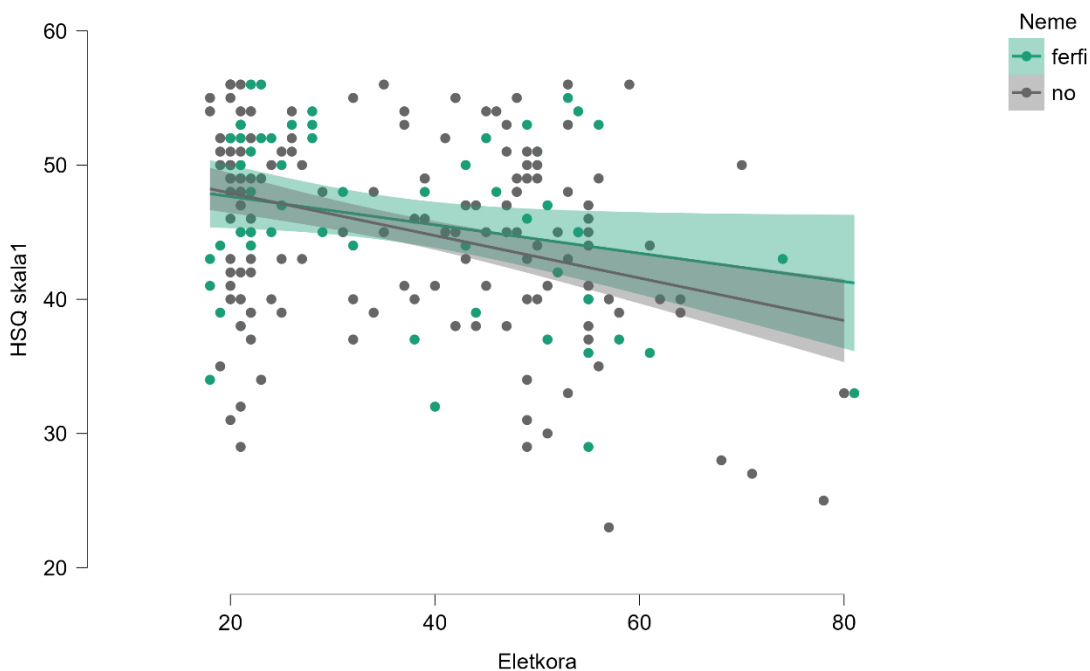
A második modellben a független változó az életkor volt, a függő változó pedig a önmegerősítő humorstílus pontszáma. A lineáris regresszió eredményei szerint a modell gyenge illeszkedést mutatott ($R^2=0.036$, $F[1.225] = 8.320$, $p = 0.004$). Az önmegerősítő humorstílus pontszáma gyenge, de pozitív és szignifikáns együttjárást mutatott az életkorral ($\beta = 0.189$, $t = 2.884$, $p = 0.004$).

Az Élet Értelme Kérdőív „élet értelmének megélése” elnevezésű alskálája és az életkor kapcsolatot egyszerű lineáris regresszióval elemeztük. A független változó az életkor volt, míg a függő változó a „megélés” alskála átlagpontszáma. A résztvevőknek 5 tételt kellett értékelniük egy 7 fokú Likert-skálán, melynek átlaga képezte a pontszámot. A lineáris regresszió eredményei szerint a modell mérsékelt illeszkedést mutatott ($R^2=0.085$, $F[1.225] = 20.789$, $p < 0.001$). Az „élet értelmének megélése” alskála átlagai gyenge, de pozitív szignifikáns kapcsolatot mutattak az életkorral ($\beta = 0.291$, $t = 4.559$, $p < 0.001$). A kapcsolatépítő humorstílus, az önmegerősítő humorstílus pontszámai és a MLQ-H (Meaning in Life Questionnaire) „megélés” alskála átlagai közötti kapcsolatot Pearson's korrelációval vizsgáltuk. A kapcsolatépítő humorstílus pontszámai és a „élet értelmének megélése” átlagai között nem volt szignifikáns kapcsolat ($r = 0.031$, $p = 0.639$). Természetesen a kapcsolatépítő és az önmegerősítő humorstílus között közepes erősségű, pozitív és szignifikáns együttjárást találtunk (0.349 , $p < 0.001$). A „élet értelmének megélése” átlagai és az önmegerősítő humorstílus között gyenge, pozitív és szignifikáns kapcsolat állt fenn ($r = 0.271$, $p < 0.001$).

A Megküzdési Humor Skála összpontszáma és az életkor közötti kapcsolatot egyszerű lineáris regresszióval vizsgáltuk. A függő változó a CHS (Coping Humor Scale) összpontszáma és a független változó az életkor. A CHS kérdőívben a résztvevők 7 állítást értékeltek 5 fokú Likert-skálán. A lineáris regresszió eredményei szerint a modell gyenge illeszkedést mutatott ($R^2=0.023$, $F[1.225] = 5.190$, $p = 0.024$). A CHS összpontszáma és az életkor között gyenge, pozitív kapcsolatot találtunk ($\beta = 0.150$, $t = 2.278$, $p = 0.024$).

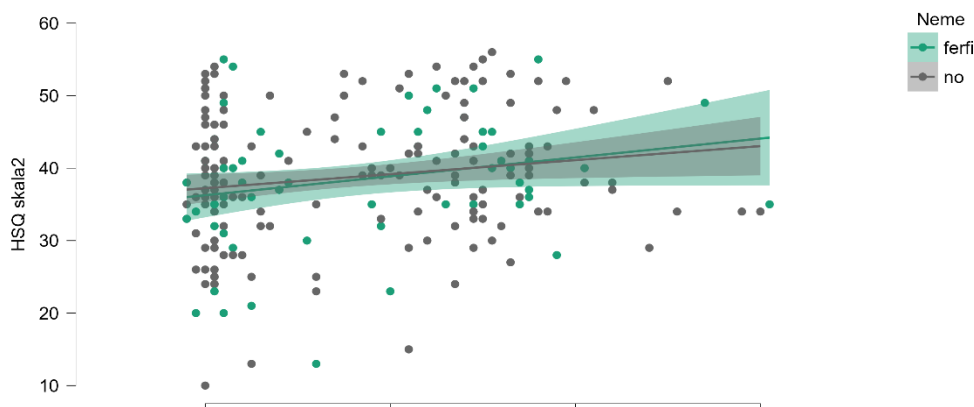
A nemek közötti különbségeket is vizsgáltuk. Férfiaknál azt feltételeztük, hogy az életkor előrehaladtával pozitívvá válik a humorstílusuk. Férfiakat tekintve az életkor és a kapcsolatépítő humorstílus közötti kapcsolatot egyszerű lineáris regresszióval elemeztük. A függő változó az életkor volt, a független változók pedig a kapcsolatépítő és az önmegerősítő humorstílus. A lineáris regresszió eredményei szerint a modell mérsékelt illeszkedést mutatott ($R^2=0.177$, $F[2.60] = 6.430$, $p = 0.003$). A kapcsolatépítő humorstílus és az életkor között közepes erősségű, negatív és szignifikáns kapcsolatot találtunk ($\beta = -0.370$, $t = -2.970$, $p = 0.004$).

Ez a negatív együttjárás megfigyelhető a 3. ábrán, melyen a „HSQ skala1” a kapcsolatépítő humorstílust jelenti. Az ábrából kiderül, hogy az életkor előrehaladtával csökken a kapcsolatépítő humorstílus használata. Az önmegerősítő humorstílus és az életkor között közepes, pozitív és szignifikáns együttjárást találtunk ($\beta = 0.362$, $t = 2.904$, $p = 0.005$).



3. ábra: A kapcsolatépítő humorstílus és az életkor együttjárása

A nőknél azt feltételeztük, hogy az életkor előrehaladtával az önmegerősítő humorstílust fogják előnyben részesíteni. Az életkor és az önmegerősítő humorstílus közötti kapcsolatot egyszerű lineáris regresszióval elemeztük. A függő változó az életkor volt, a független változó pedig a az önmegerősítő humorstílus. A lineáris regresszió eredményei szerint a modell gyenge illeszkedést mutatott ($R^2 = 0.029$, $F[1.162] = 4.891$, $p = 0.028$). Az önmegerősítő humorstílus és az életkor között nők esetébengyenge, pozitív és szignifikáns kapcsolatotaláltunk ($\beta = 0.171$, t



4. ábra: Az önmegerősítő humorstílus és az életkor együttjárása

= 2.212, $p=0.028$). A 4. ábrán a „HSQ skála2” az önmegegerősítő humorstílust jelenti, jól kiolvasható, hogy az életkor előrehaladtával növekszik az önmegegerősítő humorstílus használata.

A SWLS összpontszám és a CHS összpontszám közötti kapcsolatot egyszerű lineáris regresszióval elemeztük. A függő változó az SWLS összpontszám, míg a független változó a CHS összpontszám. A lineáris regresszió eredményei szerint a modell gyenge illeszkedést mutatott ($R^2=0.030$, $F[1.225] = 6.980$, $p = 0.009$). A SWLS-H összpontszám és a CHS összpontszám között gyenge, pozitív és szignifikáns kapcsolatot találtunk ($\beta = 0.173$, $t = 2.642$, $p=0.009$). Bár a kapcsolat szignifikáns, a gyenge illeszkedés azt jelzi, hogy a CHS összpontszám csak korlátozott mértékben magyarázza az SWLS-H összpontszámok variációját.

Megvitatás

A pozitív humorstílus használata pozitív kapcsolatban áll az élettél való elégedettséggel – így szólt az 1/a hipotézis, mely eredményeink alapján beigazolódott. Az Élettél való Elégedettség Skála pontszámok és az életkor között nem találtunk együttjárást, minimálisan csökkent az elégedettség az életkor előrehaladtával. Martos, Sallay, Désfalvi, Szabó és Ittész (2014) kutatásában is egy csekély csökkenést tapasztaltak és megállapították, hogy nem ez a legerősebb prediktor tényezője az élettél való elégedettségnek. Az SWLS-H és az önmegegerősítő humor között találtunk erősebb korrelációt azonosítottunk. A kapcsolatépítő humorstílus is gyenge, de szignifikáns hatást gyakorolt az SWLS-H pontszámokra. Hasonló eredményeket kaptak más kutatások is (Yue, Ho Anna és Hiranandani, 2017; Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray és Weir, 2003; Yue, Liu, Jiang, Hiranandani, 2014; Dionigi, Duradoni, Vagnoli, 2021) és immár ez a kutatás is alátámasztja az összefüggést (magyar mintán). Az eredmény konklúziója az, hogy a pozitív humorstílusok korlátozottan, de befolyásolják az élettél való elégedettséget.

A 1/b hipotézis szerint az életkor előrehaladtával nő a pozitív humorstílus használata és ez pozitív kapcsolatban áll az élet értelmességének megélésével, az eredmények alapján nem igazolódott be teljesen. Ennek oka a két pozitív humorstílus közötti különbség. Az élettél való elégedettség és az élet értelmének megélése gyenge, de pozitív együttjárást mutatott ebben a kutatásban, tehát ugyanaz az eredményt kaptuk, mint a szakirodalom (Steger, Frazier, Oishi és Kaler, 2006; Martos és Konkolý Thege, 2012; Steger és mtsai., 2006; Csuka és Konkolý Thege, 2012; Damásio és Koller, 2015). A kapcsolatépítő humorstílus és az élet értelmességének megélése között nem találtunk szignifikáns kapcsolatot, tehát aki kapcsolatépítő humorstílussal

rendelkezik nem feltétlenül érzi értelmese az életét. Ezzel szemben az önmegeerősítő humorstílussal rendelkező személy megéli az élete értelmét. Eddigi kutatómunkák alapján egy szakirodalom sem vizsgálta az MLQ kérdőív és a HSQ kérdőív kapcsolatát.

Az életkor előrehaladtával gyakoribbá válik a humor megküzdési mechanizmusként való alkalmazása – állította a 1/c hipotézis. Ez a hipotézis is beigazolódott. Az életkor és a humor megküzdési mechanizmusként való alkalmazása között gyenge, de pozitív kapcsolatot találtunk. Az önmegeerősítő humorstílus és a CHS pontszámok között pozitív kapcsolat áll fenn, ebben a kutatásban is és a szakirodalomban is (Martin, 2007), hiszen maguk a tételek is nagyon hasonlítanak egymásra (Martin, 2007). Az önmegeerősítő humorstílus alszála és a CHS skála is azt méri fel, hogy van-e összefüggés a humorérzés és a stresszel való jobb megküzdés között (Kuiper, Martin, Olinger, 1993).

Az idősebb korosztály kevésbé alkalmazza a kapcsolatépítő humorstílust, ez jelen kutatásból is kiderül, míg az önmegeerősítő humorstílus használata növekszik az életkor előrehaladtával (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray és Weir, 2003; Tisjár, 2011; Bagdy és Pap, 2011). Mind a férfiaknál, mind a nőknél kizárólag az önmegeerősítő humorstílus használata növekedett. Ebből következik, hogy a nemi különbségeket taglaló hipotézisek (2/a,2/b) is érdekes eredményt hoztak. Hiszen nem igaz az, hogy mind a két pozitív humorstílus változik a férfiaknál az életkor előrehaladtával, tehát az életkor csak az önmegeerősítő humorstílusra van hatással (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray és Weir, 2003; Tisjár, 2011; Bagdy és Pap, 2011, (Schermer és mtsai., 2023).

A 3. hipotézis (Akik elégedettebbek az életükkel gyakrabban használják a humort, mint megküzdési mechanizmust.) is alátámasztást nyert. Az SWLS-H összpontszámok és a CHS pontszámok közötti kapcsolat vizsgálata során kiderült, hogy gyenge pozitív kapcsolat van közöttük, valamint a SWLS-H és a önmegeerősítő humorstílus között is. Természetesen ez csak korlátozott mértékben magyarázza az SWLS-H variációját, de az eredményeinket más kutatások is igazolják (Yue, Ho Anna és Hiranandani, 2017), igaz nem magyar mintán.

Limitációk

A kutatás során nem reprezentatív mintán dolgozunk, az adatok értelmezhetősége ezért szűkebb és nem globálisan nem jelenthető ki, hogy a kutatás eredménye érvényes lenne mindenkre. A szakirodalomban ellentmondások figyelhetők meg például abban a kérdésben, hogy az életkor előrehaladtával nő vagy csökken az élettel való elégedettség. Ez függhet a kitöltők kulturális és történelmi hátterén is. A kérdőív kitöltése online történik, ezért az idősebb korosztályt nehezebb elérni.

A statisztikai limitációkat tekintve kis elemszámmal dolgoztunk (azonban a magyar kutatásokhoz képest így is magas volt az elemszám), ami az eredmények reprezentatív értékét csökkenti. A gyenge korrelációk valószínűleg ezzel magyarázhatóak, valamint például az élettel való elégedettséget tekintve Magyarország Európai viszonylatban nem jár az élen, a KSH adatai szerint 30. helyen áll a 37 ország közül. SWLS-H (Martos, Sallay, Dészfalvi, Szabó és Ittész, 2014) pszichometriai jellemzői, azon belül a szociáldemográfiai változókkal való összefüggéseit vizsgálva, azt találták, hogy a legerősebb pozitív előrejelzője az élettel való elégedettségnek a szubjektív anyagi helyzet (Martos, Sallay, Dészfalvi, Szabó és Ittész, 2014, 298.o.).

A kutatásban nem használtunk korcsoportokat, ennek oka, hogy az ANOVA teszt kevésbé pontos eredményeket tudott volna megmutatni. Ezenkívül meglepő módon a 26-45 év közötti személyek elég kevés számban voltak reprezentálva, míg a 18-25 év közöttiek túl voltak reprezentálva jelen kutatási mintában. Ez azért történhetett meg, mert többségében 18-25 év közöttiekhez és 46 év fölöttiekhez jutott el a kérdőív az ismerősök által.

Más kutatásban (Yue, Ho Anna és Hiranandani, (2017) vizsgálták a önegyüttérzés (self-comprassion) és a humorstílusok kapcsolatát, jelen kutatásban is lehet fontos szerepe lett volna ennek a változónak is, vagy az egészségi állapotot felmérő kérdőív is hasznos adatokat szolgáltatott volna számunkra.

Összefoglalás és kitekintés

Talán a legnehezebb feladat a kutatás összefoglalása, hiszen a humor nem egy olyan egyszerű konstruktum, mint ahogy azt elsőre gondolnánk. A kutatás célja összességében az volt, hogy kiderítsük van-e alapja annak, hogy a nehézségeink leküzdésében segítségünkre van humorérzékünk. Értelmesebbnek éli-e meg az életét és elégedettebb is vele az a személy, aki többet és pozitív formában használja a humort? Nagyon érdekes kérdéseknek gondoltuk ezeket, melyek a laikusok számára is érdekfeszítőek lehetnek. A mindennapi tapasztalat azt sugallja

van kapcsolat a fentebb említett konstruktumok között. A konklúzió az, hogy a pozitívan, adaptívan használt humor segíthet, hogy elégedettebbek legyünk az életünkkel, hogy megéljük az életünk értelmét és, hogy megküzdjünk az élet adta nehézségekkel. Az eredményeink, ha gyenge, de szignifikáns eredményeket hoztak és többségében kimutatható volt a pozitív együttjárás. Tanulságosnak tartjuk a vizsgálatot, mivel bepillantást engedett a humor pszichológiai világába. Egy összetett konstruktumról van szó, amelyet ebben a dolgozatban nem lehetett teljesen kifejtteni, csak egy kis aspektusába enged betekintést. Magyarországon tudomásunk szerint nem túl sok pszichológus foglalkozik a humorról, pedig lehetséges, hogy a humor segítene, hogy az emberek megtalálják az életük értelmét és elégedettebbek legyenek az életükkel. Az idősebb korosztály számára a kutatás alapján egy önmegerősítő humorstílus kurzus sokat segítené az élettel való elégedettségükben.

A későbbi kutatások során még figyelembe vehető más (jelenleg nem vizsgált) demográfiai tényező is, pl. családi állapot, anyagi helyzet, érdekes lehet a szakma (melyik szférában dolgozik), milyen munkát végez a mindennapokban és ez milyen agyműködéssel jár, befolyásolhatja-e a humorstílusát. A serdülők humorstílusát és a humor, mint megküzdési mechanizmusként való alkalmazását is lehetne a jövőben kutatni Magyarországon. Az SWLS nem reprezentálja a pozitív élmények és lelki egészség egész spektrumát, ezért érdemes más kérdőívekkel kiegészíteni (Martos, Sallay, Désfalvi, Szabó, Ittész, 2014). Ezt ennél a kutatásnál is a későbbiekben figyelembe lehet venni.

Az önkitöltős kérdőíveknél nem feltétlenül válaszolnak őszintén az emberek, ezért érdemes lehet kvalitatív kérdésekkel, interjúkkal kiegészíteni a későbbiekben a kutatást. Ezenfelül más a humorérzékelt felmérő kérdőívet is célravezető lehet alkalmazni (pl. MSHS – Multidimensional Sense of Humor Scale - Thorson és Powell, 1993; magyar adaptációt készítette Balog és Séra, 1998).

Mesterséges Intelligencia használatának elismerése

Jelen dolgozat elkészítéséhez a ChatGPT-t használtam (<https://chatgpt.com/>). A ChatGPT kérésemre megmutatta a helyes hivatkozási formát, kijavította a hibákat. Egy másik prompt alkalmazásával példát kértem, hogy mutassa meg, hogyan kell az egyszerű lineáris regressziót publikálni.

Irodalomjegyzék

1. Akimbekov, N. S., Razzaque, M. S. (2021). Laughter therapy: A humor-induced hormonal intervention to reduce stress and anxiety. *Current Research in Psychology*, 4, 135-138
2. Alexander, R. D. (1986). Ostracism and indirect reciprocity: The reproductive significance of humor. *Ethology & Sociobiology*, 7(3-4), 253-270.
3. Andrewa, F. M., Withey, S.B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum.
4. Bagdy, E., Pap, J. (2011). *Ma még nem nevettem*. Budapest: Kulcslyuk Kiadó
5. Balog, P., Séra, L. (1998). A humor, mint megküzdési stratégia. *Végeken*, 9(1), 14-23
6. Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36, 409–427. <https://doi.org/10.1080/00332747.1973.11023774>
7. Bergen, D. (2018). Humor as a developmental phenomenon: the contributions of Paul McGhee. *Humor*, 31(2), 213-231. <https://doi.org/10.1515/humor-2016-0091>
8. Boda-Ujlaky, J., Séra, L., Köteles, F., Szabó, A. (2017). Validation of Hungarian version of the Humor Styles Questionnaire (HSQ-H). *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 18(3), 301-319
9. Brcic, J., Suedfeld, P., Johnson, P., Huynh, T., Gushin, V. (2018). Humor as a coping strategy in spaceflight. *Acta Astroautica*, 152, 175-178
10. Chafe, W. (1987). Humor as a disabling mechanism. *American Behavioral Scientist*, 30 (1), 16-25.
11. Csuka, S.I., & Konkoly Thege, B. (2021). Az Élet Értelme Kérdőív. In: Horváth, Zs., Urbán, R., Kökönyei, Gy., & Demetrovics, Zs. (szerk), *Kérdőíves módszerek a klinikai és egészségpszichológiai kutatásban és gyakorlatban* (190-194. old). Budapest: Medicina
12. Csuka, S.I., és Konkoly Thege, B. (2021). Az Élet Értelme Kérdőív. In: Horváth, Zs., Urbán, R., Kökönyei, Gy., & Demetrovics, Zs. (szerk), *Kérdőíves módszerek a klinikai és egészségpszichológiai kutatásban és gyakorlatban* (190-194. old). Budapest: Medicina
13. Damásio, B. F., és Koller, S. H. (2015). Meaning in Life Questionnaire: Adaptation process and psychometric properties of the Brazilian version. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(3), 185-195. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2015.06.004>
14. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bullerin*, 95, 542-575.

15. Diener, E., Emmons, E.R., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71—75.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
16. Dillon, K. M., Minchoff, B., Baker, K. H. (1985). Positive emotional states and enhancement of the immune system. *International Journal of Psychiatry in Medicine*. 15, 13-18
17. Dionigi, A., Duradoni, M., Vagnoli, L. (2021). Humor and anxiety: The relationship the comic styles, worry and general well-being. *Personality and individual Differences*, 181, 111028
18. Dunbar, R.I.M. (1996). Grooming, Gossip and Evolution of Language. London: Faber & Faber.
19. Eötvös, K. (2004). *Balatoni Utazás*. Budapest: Neumann Kht. Letöltve: 2024.05.26-án:
<https://mek.oszk.hu/04900/04924/html/balaton0023.html>
20. Esnaola, I., Benito, M., Antonio-Agirre, I., Freeman, J., Sarasa, M. (2017). Measurement invariance of the Satisfaction With Life Scale (SWLS) by country, gender and age. *Psicothema*. 29(4), 596-601. doi: 10.7334/psicothema2016.394
21. Feingold, A., Mazzella, R. (1993). Preliminary validation of a multidimensional model of wittiness. *Journal of Personality*, 61, 439-456.
24. Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Washington Square Press.
25. Frankl, V. E. (1965). *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy*. New York: Vintage Books.
26. Freud, S. (1927). Der Humor. *Almanach 1928*. 9-16.
27. Jung, W. E. (2003). The inner eye theory of laughter: Mindreader signals cooperator value. *Evolutionary Psychology*, 1, 214-253.
28. Kuiper, N. A., Martin, R. A., & 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. <https://doi.org/10.1037/h0078791>
29. Lefcourt, H.M. (2001). *Humor: The psychology of living buoyantly*. New York: Kluwer Academic Publishers.
30. Martin, R. A. (1996). A situational humor response questionnaire (SHRQ) and coping humor scale (CHS): A decade of research finding. *Humor: International Journal of Humor Research*, 9, 251-272
31. Martin, R. A. (2007). *The Psychology of Humor An Integrative Approach*. Burlington: Elsevier.

32. Martin, R. A., Lefcourt, H. M. (1983). Sense of humor moderator of relation between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1313-1324
33. Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., 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, 48-75
34. Martos, T., Konkoly Thege, B. (2012). Aki keres, és aki talál – Az élet értelmessége keresésének és megélésének mérése az élet az élet értelme kérdőív magyar változatával. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67(1), 125-149 DOI: 10.1556/MPSzle.67.2012.1.8
35. Martos, T., Sallay, V., Désfalvi, J., Szabó, T., Ittész, A. (2014). Az élettel való Elégedettség Skála magyar változatának (SWLS-H) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 15(3), 289-303
36. McGhee, P. E. (1979). *Humor: Its origin and development*. San Francisco, CA: W. H. Freeman.
37. Miller, G. (2006). *A párválasztó agy – A párválasztás szerepe az emberi agy evolúciójában*. Typotex Elektronikus Kiadó Kft.
38. Pezirkianidis, C., Galanakis, M., Karakasidou, I. and Stalikas, A. (2016) Validation of the Meaning in Life Questionnaire (MLQ) in a Greek Sample. *Psychology*, 7, 1518-1530. doi: 10.4236/psych.2016.713148.
39. Polimeni, J., Reiss, J.P. (2006). Humor perception deficits in schizophrenia. *Psychiatry Res.*, 141(2), 229-232.
40. Provine, R. R. (2000). *Laughter: A Scientific Investigation*. New York: Penguin.
41. Ramachandran, V. S., Hirstein, W. (1998). The perception of phantom limbs. The D. O. Hebb lecture. *Brain*, 121(9), 1603–1630. <https://doi:10.1093/brain/121.9.1603>
42. Ruch, W., Hehl, F. J. (1998). A two-mode model of humor appreciation: Its relation to aesthetic appreciation and simplicity-complexity of personality. In W. Ruch (Ed.), *The sense of humor: Explorations of personality characteristic* (109-042). New York: Mouton de Gruyter.
43. Ruch, W., Kohler, G. (1998). A temperament approach to humor. In W. Ruch (Ed.), *The sense of humor: Explorations of personality characteristic* (109-042). New York: Mouton de Gruyter.
44. Sallay, V., Martos, T., Földvári, M., Szabó, T., & Ittész, A. (2014). A Rosenberg Önértékelés Skála (RSES-H): alternatív fordítás, strukturális invariancia és validitás.

45. Schermer, J. A., Rogoza, R., Kwiatkowska, M. M., Kowalski, C. M., Aquino, S., Ardi, R., Bolló, H., Branković, M., Chegeni, R., Crusius, J., Doroszuk, M., Enea, V., Truong, T. K. H., Iliško, D., Jukić, T., Kozarević, E., Kruger, G., Kurtić, A., Lange, J., ... Krammer, G. (2023). Humor styles across 28 countries. *Current Psychology*, 42(19), 16304–16319. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00552-y>
46. Séra, L., Boda-Ujlaky, J., Gyebnár, V. (2015). A humorstílus és a kreativitás különböző aspektusainak összefüggései. *Magyar Pszichológiai szemle*, 70(2/1), 295-312
47. Sevebak, S. (1996). The development of the sense of humor questionnaire: From SHQ to SHQ-6. *Humor: International Journal of Humor Research*, 9, 341-361.
48. Shin, D. C., Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.
49. Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93
50. Szondy, M., Martos, T. (2014). A boldogság három arca: a Boldogság Orientáció Skála magyar változatának validitása. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15(3), 229-243
51. Tisljár, R. (2011). *A humor szerepe és szerveződése a társas kapcsolatokban. – Evolúciós modellek tesztelése.* (Doktori disszertáció, Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Pszichológia Doktori Iskola Evolúciós-és Kognitív Pszichológia Program).
52. Tukey, J. W. (1977). *Exploratory data analysis*. Reading, Massachusetts: Addison-Wesley Publishing Company.
53. Yue X.D., Liu K.W.Y., Jiang F., Hiranandani N.A. (2014) Humor styles, self-esteem, and subjective happiness. *Psychol Rep: Mental & Physical Health* 115: 517-525.
54. Yue, X.D., Ho Anna, M. L., Hiranandani, N. A. (2017). How Humor Styles Affect Self-compassion and Life Satisfaction: A Study in Hong Kong. *Acta Psychopathologica*, 3(4), Article 41.

Mellékletek

Melléklet 1.

Tisztelt Kitöltő!

Vass Virág Fruzsina vagyok, a Pázmány Péter Katolikus Egyetem másodéves alapszakos pszichológus hallgatója. A fejlődéslélektan műhelymunkámhoz kérném a segítségét az alábbi kérdőív kitöltésével, mely a jövőben a szakdolgozatom részét képezheti vagy publikálásra is kerülhet. A műhelymunkám témája: **A humorstílusok kapcsolata az élettel való elégedettséggel és az élet értelmével különböző életkori csoportokban.**

A kitöltés megközelítőleg **15 percet** vesz igénybe.

A kitöltés **önkéntes és bármikor megszakítható**. 18. életévüket betöltött személyek vehetnek részt a kutatásban. Az **adatfelvétel anonim módon**, tehát név nélkül történik, így **a vizsgálati eredményekről nincs lehetőségem személyes visszajelzést adni**, hiszen a kérdőívek az Ön személyét azonosító adatokat nem tartalmaznak. Az adatokat kizárólag összesített statisztikai eredmények formájában fogom feldolgozni, a szakdolgozat keretein belül, az etikai irányelveknek megfelelően, ezenkívül kizárólag én és a témavezetőm nyer majd betekintést az adatokba.

Ezeket az adatokat a vonatkozó törvényeknek (1997. évi CLIV tv. és a személyes és közérdekű adatok védelméről szóló törvény: 1992. évi LXIII tv.) és a Szakmai Etikai Kódex irányelveinek megfelelően kezelem, azokat anonimizálva, jelszóval védett számítógépen és adatbázisban tárolom és archiválom későbbi felhasználásra.

Köszönöm, hogy kitöltésével hozzájárul a kutatásomhoz!

Amennyiben bármi kérdése lenne a kitöltéssel vagy a kutatással kapcsolatban, az alábbi elérhetőségeken keresztül kereshet engem, illetve témavezetőmet:

Vass Virág Fruzsina

BA szakos hallgató

PPKE BTK Pszichológiai Intézet

vass.virag.f@gmail.com

dr. Szabó Beáta

Témavezető, egyetem adjunktus

Etikai engedély iktatószáma: 2024_35

Melléklet 2.

Demográfiai kérdések

Neme: nő/férfi/egyéb:

Életkora (számmal megadva pl.: 23): ...

Lakóhelye: főváros/ nagyváros és vagy megyeszékhely/ kisváros/ falu és vagy község

Iskolai végzettsége: általános iskola/ középiskola (gimnázium, szakközépiskola, szakiskola) /
folyamatban lévő felsőoktatási tanulmányok/ főiskolai és vagy egyetemi diploma

Melléklet 3.

Humor Stílus Kérdőív

Az emberek nagyon sokféleképpen érzékelik és fejezik ki a humort. Az alábbi listán állítások találhatók, melyek a humorra adott reakciókat írják le. Kérem, gondosan olvassa el az összes állítást, és karikázással jelölje, mennyire ért egyet vele. Kérem, válaszoljon minél őszintébben. Használja az alábbi skálát:

1	2	3	4	5	6	7
Egyáltalán nem értek egyet	Inkább nem értek egyet	Kis mértékben nem értek egyet	Semleges vagyok/ Nem tudok állást foglalni	Kis mértékben egyetértek	Inkább egyetértek	Teljesen egyetértek

1.	Általában nem nevetek vagy viccelődöm sokat másokkal. *	1 2 3 4 5 6 7
2.	Ha levertséget érzek, humorral általában fel tudom vidítani magam	1 2 3 4 5 6 7
3.	Ha valaki hibázik, gyakran ugratom emiatt.	1 2 3 4 5 6 7
4.	Többször hagyom, hogy nevéssenek rajtam vagy mulatságosnak találjanak, mint kellene.	1 2 3 4 5 6 7

5.	Nem kell sokat fáradoznom azon, hogy másokat megnevettesek –természetemnél fogva humoros személy vagyok.	1 2 3 4 5 6 7
6.	Ha magamban is vagyok, gyakran szórakoztatnak az élet abszurditásai.	1 2 3 4 5 6 7
7.	Az embereket soha nem támadja vagy bántja humorérzésem. *	1 2 3 4 5 6 7
8.	Gyakran én is gúnyolódok magamon, ha ez a családomat és a barátaimat megnevetteti.	1 2 3 4 5 6 7
9.	Ritkán sikerül másokat megnevettetnem rólam szóló mókás történetekkel. *	1 2 3 4 5 6 7
10.	Ha ideges vagy szomorú vagyok, általában próbálok valami vicces dolgot felfedezni a szituációban, hogy jobban érezzem magam.	1 2 3 4 5 6 7
11.	Ha vicceket vagy mulatságos dolgokat mondok, általában nem érdekel, hogy mások hogyan fogadják.	1 2 3 4 5 6 7
12.	Gyakran próbálok az emberekkel megkedveltetni magam azért, hogy vicces dolgokat mondok a gyengeségeimről, baklövéseimről vagy hibáimról.	1 2 3 4 5 6 7
13.	Sokat nevetek és viccelődöm a barátaimmal.	1 2 3 4 5 6 7
14.	A humoros életfelfogásom megvéd attól, hogy túlságosan ideges vagy depressziós legyek a dolgok miatt.	1 2 3 4 5 6 7
15.	Nem szeretem, amikor az emberek a humort mások kritizálására vagy megalázására használják. *	1 2 3 4 5 6 7
16.	Ritkán mondok mulatságos dolgokat, hogy megalázzam magam. *	1 2 3 4 5 6 7
17.	Általában nem szeretek vicceket mesélni vagy az embereket szórakoztatni. *	1 2 3 4 5 6 7
18.	Ha magam vagyok és szomorú, megpróbálok valami mulatságosra gondolni, hogy felvidítsam magam.	1 2 3 4 5 6 7
19.	Néha valami olyannyira mókás dologra gondolok, hogy muszáj elmondanom, még akkor is, ha ez nem a helyzethez illő.	1 2 3 4 5 6 7
20.	Gyakran túlzásba viszem saját magam megalázását, amikor próbálok viccelődni vagy mókás lenni.	1 2 3 4 5 6 7

21.	Szeretem megnevettetni az embereket.	1 2 3 4 5 6 7
22.	Ha szomorú vagy ideges vagyok, általában elvesztem a humorérzékeimet. *	1 2 3 4 5 6 7
23.	Soha nem nevetek ki másokat, még akkor sem, ha minden barátom ezt teszi. *	1 2 3 4 5 6 7
24.	Ha családdal vagy barátokkal vagyok, gyakran én vagyok az egyetlen, akivel mások viccelődnek vagy akit ugratnak.	1 2 3 4 5 6 7
25.	Ritkán mesélünk vicceket a barátaimmal. *	1 2 3 4 5 6 7
26.	Tapasztalatom szerint egy helyzet szórakoztató oldalát nézni hatékony problémamegoldó eszköz.	1 2 3 4 5 6 7
27.	Ha nem kedvelek valakit, gyakran megalázás céljából viccelődöm rajta vagy ugratom őt.	1 2 3 4 5 6 7
28.	Ha problémáim vannak vagy boldogtalan vagyok, gyakran palástolom tréfálgatással, ezért a legközelebbi barátaim sem tudják igazán, mit érzek.	1 2 3 4 5 6 7
29.	Általában nem jut eszembe semmi szellemes dolog, ha társaságban vagyok. *	1 2 3 4 5 6 7
30.	Nem szükséges, hogy emberekkel legyek körülvéve ahhoz, hogy jól szórakozzak – általában találok dolgokat, amelyeken nevetni tudok, még ha egyedül is vagyok.	1 2 3 4 5 6 7
31.	Még ha valami nagyon mulatságosnak is tűnik, nem nevetek rajta és nem viccelődöm vele, ha ezzel valakit megbántok. *	1 2 3 4 5 6 7
32.	Azért hagyom, hogy mások nevéssenek rajtam, mert ilyen módon tudom családomat és barátaimat felvidíteni.	1 2 3 4 5 6 7

*Fordított tétel.

Melléklet 4.

Coping Humor Scale

Likert scale:

1 = strongly disagree to 5 = strongly agree

1.	I often lose my sense of humor when I'm having problems. *	1 2 3 4 5
2.	I have often found that my problems have been greatly reduced when I tried to find something funny in them.	1 2 3 4 5
3.	I usually look for something comical to say when I am in tense situations.	1 2 3 4 5

4.	I must admit my life would probably be easier if I had more of sense of humor. *	1 2 3 4 5
5.	I have often felt that if I am in a situation where I have to cry or laugh, it's better to laugh.	1 2 3 4 5
6.	I can usually find something to laugh or joke about even in trying situations.	1 2 3 4 5
7.	It has been my experience that humor is often a very effective way of coping with problems.	1 2 3 4 5

1.	Gyakran elvesztem a humorérzékeimet, ha problémáim vannak. *	1 2 3 4 5
2.	Gyakran úgy találom, hogy a problémáim csökkennek, ha megpróbálok valami vicceset találni bennük.	1 2 3 4 5
3.	Gyakran igyekszem valami vicceset mondani, ha feszült helyzetben vagyok.	1 2 3 4 5
4.	Be kell vallanom, hogy az életem könnyebb lenne, ha több humorérzékeim lenne. *	1 2 3 4 5
5.	Gyakran érzem úgy, hogyha egy helyzetben sírni vagy nevetni kell, akkor jobb nevetni.	1 2 3 4 5
6.	Még nehéz helyzetekben is általában találok valamit, amivel viccelni vagy amin nevetni lehet.	1 2 3 4 5
7.	Az a tapasztalatom, hogy a humor gyakran egy hatékony módja a problémákkal való megbirkózásnak.	1 2 3 4 5

*Fordított tétel.

Melléklet 5.

Élettel való Elégedettség Skála

Az alábbiakban öt állítást talál, melyekkel kapcsolatban a véleményét kérdezzük. Arra kérjük, minden állítás esetében jelölje bekarikázással, hogy milyen mértékben ért vele egyet.

Egyáltalán
nem értek
egyet

Teljes
mértékben
egyetértek

1 2 3 4 5 6 7

1.	Az életem a legtöbb tekintetben közel van az ideálshoz.	1 2 3 4 5 6 7
2.	Az életkörülményeim kitűnőek.	1 2 3 4 5 6 7
3.	Elégedett vagyok az életemmel.	1 2 3 4 5 6 7

4.	Eddig minden fontosat megkaptam az életben, amit csak akartam.	1 2 3 4 5 6 7
5.	Ha újra leélhetném az életem, szinte semmin sem változtatnék.	1 2 3 4 5 6 7

Melléklet 6.

Az Élet Értelme Kérdőív

Kérjük, hogy egy pillanatra gondolkodjon el azon, hogy mitől érzi az életét, létét fontosnak és jelentősnek. Kérjük, hogy az alábbi állításokra válaszoljon olyan pontosan és őszintén, amennyire csak lehetséges, és azt is vegye figyelembe, hogy ezek nagyon szubjektív kérdések, melyekre nincsen jó vagy rossz válasz.

Egyáltalán NEM igaz	Nagyrészt NEM igaz	Valamelyes NEM igaz	Bizonytalan, a kettő között	Valamelyes t igaz	Nagyrészt igaz	Tökéletesen igaz
1	2	3	4	5	6	7

1.	Tudom, hogy mi az életem értelme.	1 2 3 4 5 6 7
2.	Keresek valamit, amitől értelmesnek érezhetem az életemet.	1 2 3 4 5 6 7
3.	Mindig azon vagyok, hogy megtaláljam életem célját.	1 2 3 4 5 6 7
4.	Az életemnek világos célja van.	1 2 3 4 5 6 7
5.	Pontosan tudom, hogy mi az, ami értelmessé teszi az életemet.	1 2 3 4 5 6 7
6.	Olyan életcél-találtam, amivel elégedett vagyok.	1 2 3 4 5 6 7
7.	Állandóan valami olyat keresek, amitől fontosnak érezhetem az életemet.	1 2 3 4 5 6 7
8.	Valamilyen célt vagy küldetést próbálok találni az életemnek.	1 2 3 4 5 6 7
9.	Az életemnek nincs világos célja. *	1 2 3 4 5 6 7
10.	Keresem az értelmet az életemben.	1 2 3 4 5 6 7

*Fordított tétel.

