

**Szülői bánásmód és egyes humorstílusok összefüggéseinek,
valamint az érzelemszabályozás potenciális mediáló
szerepének vizsgálata**

Készítette: Csapody Ágota

Témavezető: Dr. Matuszka Balázs, egyetemi adjunktus

Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészettudományi Kar
Pszichológia BA
2022/2023

TARTALOMJEGYZÉK

ELMÉLETI HÁTTÉR.....	1
1. Témaválasztás	1
2. Humor	2
3. Szülői bánásmód	4
4. Érzelemszabályozás	5
5. Érzelemszabályozás és a humor kapcsolata.....	5
6. Szülői bánásmód és humor kapcsolata	6
7. Jelen kutatás célkitűzései	7
MÓDSZERTAN.....	8
1. Mérészközök	9
a. Humorstílus Kérdőív	9
b. Szülői Bánásmód Kérdőív.....	9
c. Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőív.....	10
2. Vizsgálati személyek.....	8
3. Eljárás.....	10
EREDMÉNYEK	10
MEGVITATÁS.....	14
1. Humorstílusok és szülői bánásmód kapcsolatának értelmezése	14
2. A humorstílusok és érzelemszabályozási stratégiák kapcsolatának megvitatása.....	14
3. A kutatás limitációi	16
ÖSSZEFOGLALÁS, KITEKINTÉS	17
FELHASZNÁLT IRODALOM	18

Absztrakt

Elméleti háttér: Korábbi kutatások bizonyították a humorstílusok kapcsolatát a felnőttkori kötődési mintázatokkal, korai maladaptív sémákkal valamint az érzelemszabályozással is. Ezek mind szoros kapcsolatban állnak a kora gyermekkori tapasztalatokkal, amiben nagy szerepet játszik a szülővel való viszony. Jelen vizsgálat célja, hogy megvizsgálja, milyen kapcsolatban áll a szülői bánásmód a felnőttkori adaptív és maladaptív humorstílusokkal. Mivel az érzelemszabályozás igazoltan összefügg mind a szülői bánásmóddal, mind a humorstílusokkal, feltételezem, hogy az érzelemregulációs stratégiák mediáló szerepet játszanak ebben a kapcsolatban.

Módszertan: A vizsgálatban 262 fő vett részt. A résztvevők 18 és 82 év közötti felnőtt személyek voltak. A kutatás keresztmetszeti elrendezésben valósult meg, az adatokat online kérdőív csomag segítségével kerültek felvételre, nem véletlenszerű, kényelmi mintavétellel. A résztvevők demográfiai kérdések után a Szülői Bánásmód Kérdőív, a Humorstílus Kérdőív és Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőív magyar változatát töltötték ki.

Eredmények: Az anyai túlvédés kapcsolatban állt az éneléértékelő humorstílussal, a többi stílussal azonban csak elhanyagolható hatásnagysággal vagy egyáltalán nem mutatott együttjárást. Az adaptív érzelemszabályozás minden alskálája korrelált az énvédő humorstílussal, ugyanakkor a kapcsolatépítő humorstílussal nem fedezhető fel összefüggés. Az éneléértékelő humorstílus az adaptív és maladaptív érzelemregulációs stratégiákkal is kapcsolatban állt.

Megvitás: Az eredmények alapján arra lehet következtetni, hogy a szülői bánásmód csak kis mértékben függ össze a humorstílusokkal. Az énvédő humorstílus az adaptív érzelemszabályozási stratégiák közül a pozitív átértékelés és pozitív fókuszváltás alskálákkal korrelált legerősebben, ami alátámasztja a humor figyelemelterelő és problémamegoldást segítő funkcióját is. Annak kapcsán, hogy az éneléértékelő humorstílus adaptív és maladaptív stratégiákkal is összefüggést mutatott, felmerül, hogy ennek a stílusnak nem kizárólag káros hatásai lehetnek az egyénre.

Kulcsszavak: humorstílus, szülői bánásmód, érzelemszabályozás

ELMÉLETI HÁTTÉR

1. Témaválasztás

A kutatók között konszenzus van abban, hogy a humor adekvát használata és adaptív formái hozzásegítik az egyént a megfelelő társas kapcsolatok kiépítéséhez (Hall, 2017), valamint segítik a stresszel való megküzdést (Vela, Booth-Butterfield, Wanzer és Valledé, 2013). Így összességében interperszonális és intrapszichés úton is hozzájárulnak a mentális egészség kialakulásához. Az elmúlt évtizedekben számos vizsgálat született különböző pszichológiai

konstruktumok és a humorstílusok kapcsolatrendszerének feltárására: összefüggést találtak a pszichológiai jólléttel (Cann és Collette, 2014), érzelemszabályozással (Amjad és Dasti, 2022), felnőtt kötődési mintázatokkal (Miczo, Averbeck és Mariani, 2009), agresszióval (Dozois, Martin és Faulner, 2013), valamint a korai maladaptív sémákkal is (Dozois, Martin és Bieling, 2009). Bár a tényezők mind kapcsolatban állnak a kora gyermekkori tapasztalatokkal, kifejezetten a szülői bánásmód humorstílusokra gyakorolt hatásának vizsgálatára kevés kutatás irányult.

Jelen kutatásomban ennek megismerését szeretném elősegíteni, valamint megvizsgálni, hogy az érzelemszabályozásnak van-e mediáló szerepe a szülői bánásmód és a humorstílusok között.

2. Humor

A humor pszichológiája már régóta foglalkoztatja a szakembereket. Freud (1928) elsősorban intrapszichés szempontból közelítette meg a humorhasználatot. Értelmezése szerint a vicc, és annak kigondolása kognitív munka, célja pedig a szuperego gátlása, ami elősegíti az ösztönén elfojtás alatt lévő, akár agresszív motívumainak kifejeződését és kielégülését, anélkül, hogy az ennek büntudatot kéne éreznie. A humorra megküzdési stratégiaként tekintett, amely segít a negatív érzelmek leküzdésében, miközben az egyén képes reális képet fenntartani a történetekről.

Ma már ehhez képest egy sokkal általánosabb fogalomként tekintünk a humorra: Martin és Ford (2018) definíciója alapján a humor egy többdimenziós konstruktum, amely magába foglal minden olyan viselkedést (verbális vagy nem-verbális), amit mások (vagy az én) viccesnek ítélnék meg, nevetésre készíti őket, emellett beletartozik a vidámság érzelmi reakciója és élvezete, valamint azok a mentális folyamatok, amik humoros viselkedés létrehozásához szükségesek.

A humorhasználat sokféle módon befolyásolja az emberek szociális működését: képes egyesíteni az embereket és erősíteni a kötelékeket, ugyanakkor elmélyítheti a közöttük távolságot és teret adhat a diszkriminációnak (Martin és Ford, 2018).

Egyéni szinten az önbizalom (Stieger, Formann és Burger, 2011) és szociális kapcsolatok megerősítése által képes hozzájárulni a pszichológia jóllét fenntartásához: Amjad és Dasti (2022) például pozitív kapcsolatot talált az adaptív humorstílusok és a jóllét között.

Ugyanakkor destruktív hatása is lehet a pszichológiai jóllétre, abban az esetben, ha az egyén a saját rovására próbál kapcsolódni másokhoz, a szelf lealacsonyításával és saját magán való

viccelődéssel. Ez hosszú távon maladaptív válik, hiszen az egyén kénytelen a saját érzelmi szükségleteit elnyomni (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray és Weir, 2003).

A humor a csoportidentitás erősítésében és csoportközi konfliktusok létrejöttében is szerepet játszik. Alexander (1986) szerint a becsmérlő humor evolúciós funkciója lehet a normaszegő csoporttagok kizárása: a gúnyolódás következtében az elszenvető fél kiszorul, míg többi csoporttag szorosabban összezár. Hodson és MacInnis (2016) szerint a rossz csoportközi kapcsolatok kialakulásában is megjelenhet ez a mechanizmus, hiszen a saját csoport delegitimizálja a másik csoportot azáltal, hogy társadalmilag elfogadottá teszi a külső csoport tagjainak lekicsinylését, miközben a saját csoport kohézióját erősíti a közös nevetés és a közös értékek (Thomae és Pina, 2015).

Az agresszív humor (ugratás, gúny, szarkazmus) csoporton belül a hatalom és státusz megszerzésére is alkalmas, hiszen a mások kinevetésével meg lehet félemlíteni a csoporttagokat, és manipulálni lehet az érzelmeiket (Martin és Ford, 2018). Természetesen az agresszív humorstílusnak káros hatásai is vannak a humor használójára, hiszen provokatív és antiszociális viselkedéssel jár együtt, ami negatívan befolyásolja az egyén szociális kapcsolatait, így a pszichológiai jóllétére is ártalmas hatást gyakorol (Leist és Müller, 2013). A humor intrapszichés funkciói közé tartozik a stresszel való megküzdés is. A negatív érzelmekkel járó helyzetekben hajlamosak vagyunk beszűkülni, és nehezen váltunk nézőpontot, de a szituáció humoros feloldása csökkenti a személy szorongását, ami segíti a perspektíaváltásban és képessé teszi a rugalmas, kreatív problémamegoldásra (Martin és Ford, 2018). A humor, mint megküzdési stratégia használata szélsőséges szituációkban is döntő lehet: koncentrációs táborok túlélőivel készített kutatások (Henman, 2001; Frankl, 1984) arra engednek következtetni, hogy a humoros életfelfogás megőrzése segíthet az önbizalom, remény, kontroll érzésének fenntartásában, valamint a csoportkohéziót is erősíti ebben a reménytelennek tűnő helyzetben.

Martin és Ford (2018) ezeket a humorhasználattal kapcsolatos működéseket integrálta elméletében, fókuszba helyezve a humorhasználat adaptivitásának kérdését. Négy kategóriát alakított ki annak mentén, hogy a humorstílus sért-e valakit (más személyt vagy a szelfet), illetve interperszonális vagy intrapszichés jutalmakkal jár-e.

	Intrapszichés jutalom	Interperszonális jutalom
Nem sért senkit	Énvédő humor	Kapcsolatépítő humor

Sért valakit	Agresszív humor – Másokat sért	Énleértékelő humor – Önmagát sérti
--------------	--	--

Martin és Ford (2018) alapján

A kapcsolatépítő humor funkciója a társak felvidítése vagy feszültség csökkentése, ami megnyilvánulhat spontán viccelődésben vagy a szituáció elviccelésében. Ez a stílus nem támadó jellegű, szórakoztat, vonzóvá teszi a személyt és kohéziót teremt, ebből fakadóan pedig hatással van a pszichológiai jóllét számos aspektusára (pl. öröm, önbizalom, könnyű kapcsolatteremtés, elégedettség, intimitás) (Martin és mtsai, 2003).

Az énvédő humor a megküzdési mechanizmusokhoz kötődik, funkciója az érzelmek szabályozása és a stressz csökkentése. Egy alapvető humoros hozzáállást jelent az élethez, aminek következtében a személy nevetni tud a stresszt okozó helyzeteken, és csökkenteni tudja az ezzel járó negatív érzések intenzitását (Martin és mtsai, 2003). Míg a kapcsolatépítő stílus főleg interperszonális helyzetekben jelenik meg és gyakran extravertióval társul, az énvédő humor jellemzően intrapszichés jelenség, így nem feltétlenül társul extravertióval. Ez a stílus negatív kapcsolatban áll a depresszióval, szorongással, neuroticitással, ugyanakkor pozitívan korrelál az új élményekre való nyitottsággal, önbizalommal és jólléttel (Martin és mtsai, 2003).

Az agresszív humor olyan eszközöket alkalmaz, mint a szarkazmus, ugratás, gúny, vagy mások becsmérése. Használata összefüggésben áll a neuroticizmussal és agresszióval, és összeségében negatív hatása van a pszichológiai jóllétre (Martin és mtsai, 2003). A manipulációval is szoros kapcsolatban áll, hiszen mások nevetségessé tétele képessé teszi az egyént társai befolyásolására. Az agresszív humort alkalmazó személyek nincsenek tekintettel ennek másokra tett hatására, ezért például a szexista vagy rasszista humor is ide tartozik.

Az énleértékelő humor célja, hogy az egyén önmagát vicc tárgyává téve elérje mások figyelmét és kapcsolatokat tudjon kialakítani. Ide tartozik például az, ha valaki együtt neveti ki magát másokkal. Ez a humorstílus együttjár a problémák és negatív érzések elnyomásával, neuroticizmussal, depresszióval, szorongással, ellenségességgel, így végső soron ez is romboló hatással van a jóllétre (Martin és mtsai, 2003).

3. Szülői bánásmód

A gyermekkori élmények és a szülőkkel való kapcsolat komplex módon befolyásolja a felnőttkori mentális egészséget. Lo, Chan és Ip (2017) metaanalízise alapján a bizonytalan felnőttkori kötődés összefügg a gyermekkorban tapasztalt elégtelen bánásmóddal, ami meghatározhatja az egyén szociális kapcsolatainak működését. Spada és mtsai (2012) kutatása

alapján a szülői túlvédés bejósolja a szorongás és aggodás mértékét. A korai maladaptív sémák kialakulása is a rossz szülői bánásmódhoz köthetőek, amik felnőttkorban hozzájárulnak a pszichopatológia különböző formáihoz (Unoka, Rózsa, Fábián, Mervó és Simon, 2004).

Szintén szoros kapcsolatban áll a gyermekkori fejlődés körülményeivel az érzelemszabályozás kialakulása. Empirikus adatok is bizonyítják, hogy a gondoskodó szülői bánásmód adekvát érzelemregulációhoz vezet (Jaffe, Gullone és Hughes, 2009; Morris, Silk, Steinberg, Myers és Robinson, 2007), míg az elhanyagolt vagy túlféltett gyermekeknél nagyobb valószínűséggel alakul ki diszreguláció (Dvir, Ford, Hill és Frazier, 2014; Tani, Pascuzzi és Raffagnino, 2018).

4. Érzelemszabályozás

A negatív érzelmek, bár kellemetlenek lehetnek, szükségesek az alkalmazkodáshoz, hiszen megóvják az egyént a fenyegető helyzetektől, figyelmeztetik a veszélyre. Azonban, ha túlzottan intenzívek, vagy túl sokáig fennmaradnak, maladaptívvá válnak, nehezítik a sikeres megküzdést, hosszútávon pedig pszichés zavarok kialakulását is eredményezhetik. Ezért nagyon fontos a negatív valenciájú érzelmek megfelelő szabályozása (Miklósi, Martos, Kocsis-Bogár és Perczel Forintos, 2011). Az érzelemszabályozás folyamata biológiai, szociális, viselkedéses, valamint tudatos és tudattalan kognitív folyamatokon keresztül zajlik. Garnefski, Kraai és Spinhoven (2001) emelték ki ebből a komplex rendszerből a kognitív érzelemreguláció tudatos, megküzdési stratégiákkal kapcsolatos részét, ami olyan figyelmi és gondolati folyamatokat jelent, amiknek segítségével képesek vagyunk az érzelmi válaszok megjelenését, valenciáját, intenzitását és időzítését irányítani.

Az adaptív stratégiák, mint a pozitív gondolatokra való fókuszálás, a probléma megoldásának eltervezése, a történetek pozitív átértékelése vagy perspektívába helyezése segítik a stresszel való megküzdést, míg a nem adaptív stratégiák, mint például önmagunk, vagy mások hibáztatása, a probléma felnagyítása vagy azon való céltalan rágódás tovább növelik a distresszt, és mentális zavarokhoz vezethetnek (Miklósi és mtsai, 2011).

5. Érzelemszabályozás és a humor kapcsolata

Konszenszus mutatkozik abban, hogy a többek között a humor is segíthet a negatív érzelmekkel való megküzdésben és azok megfelelő szabályozásában. Martin és Ford (2018) szerint a humor segíti az egyént a perspektívaváltásban, aminek köszönhetően új, kevésbé borús megvilágításban látja a problémát, és kreatívabban képes hozzáállni a megoldáskereséshez.

Strick, Holland, van Baaren és Knippenberg (2009) egy negatív vagy pozitív érzelmeket kiváltó képet mutattak be a résztvevőknek, majd egy hasonlóan pozitív humoros/ nem humoros ingert. Az eredmények alapján arra következtettek, hogy a humor képes a negatív érzelmeket kognitív figyelemelterelés révén csillapítani.

A kutatók között nincs tehát konszenzus azzal kapcsolatban, hogy a humor képes a problémát kedvezőbb megvilágításba helyezni, és így annak hatékonyabb megoldását segíti elő, vagy figyelemelterelésként funkcionál, így csillapítva a negatív érzelmek intenzitását és a kialakult stresszt.

Azt viszont több kutatás is kimutatta, hogy összefüggés van az érzelemszabályozási stratégiák és a humorstílusok adaptivitása között. Amjad és Dasti (2022) kapcsolatot találtak az adaptív humorstílusok és megfelelő érzelemszabályozási mechanizmusok, valamint a maladaptív humorstílusok és az egyén számára hátrányos kognitív érzelmregulációs stratégiák között. Samson és Gross (2012) kísérletük eredményéből arra következtettek, hogy a pozitív (jóindulatú) humor használata hatékonyabban szabályozza a negatív érzelmeket, mint a negatív (rosszindulatú) humor.

6. Szülői bánásmód és humor kapcsolata

A csecsemőknek és gyermekeknek a nevetés és humor egy fontos megküzdési mechanizmusként szolgálhat a szeparációs szorongással szemben, segíthet az önértékesítésben és autonómiánövelésben. Később a szocializációban, kortárs kapcsolatok kialakításában és a szociális státusz megszerzésében van nélkülözhetetlen szerepe (Martin és Ford, 2018).

A csecsemők általában már életük második hónapjában mosolyognak, gyakran már válaszként a gondozó hangjára, később pedig vizuális ingerekre is. A nevetés szintén a gondozóval kapcsolatban jelenik meg először, 10-20 hetesen (Messinger és Fogel, 2007). Bár a fejlődés folyamán változik, hogy mire reagálnak nevetéssel, összességében elmondható, hogy ez a viselkedés leginkább biztonságos, játékos, nem fenyegető szociális környezetben jelenik meg, amikor össze nem illő tárgyakat, eseményeket észlelnek, ami később a felnőtt humor alapját is képezi (Martin és Ford, 2018).

A humor fejlődése szoros kapcsolatban áll a játékkal (Bergen, 2019). Kora gyermekkorban mindkettő biztonságos környezetben, kötődési személyek jelenlétében figyelhető meg leginkább, és játék közben gyakran jelenik meg a humor használata. Ahogy a szülők a játékon keresztül tanítják gyermekeiket, úgy a humor felismerésére is saját humorukon keresztül, arckifejezésük és nevetésük által készítik fel őket (Bergen, 2002).

Vernon, Martin, Schermer és Mackie (2008) a humorstílusokat befolyásoló genetikai, illetve környezeti hatásokat vizsgálták észak-amerikai ikerpárokon. Azt találták, hogy a pozitív humorstílusokra (kapcsolatépítő, énvédő) a környezet és a genetikai tényezők is hatást gyakoroltak, azonban a negatív stílusoknál (agresszív, éneértékelő) csak kis mértékű genetikai hatást tudtak kimutatni. Ugyanakkor brit mintán Vernon, Martin, Schermer, Chekas és Spector (2008) ikerkutatása alapján a genetikai és környezeti hatások azonos mértékben vesznek részt mind a négy humorstílus kialakulásában. Ők ezt a különbséget kulturális hatásnak tulajdonították.

Kazarian, Moghnie és Martin (2010) az észlelt szülői melegséget és elutasítást vizsgálták libanoni egyetemistákon, mint a humorstílusok bejósoló tényezője. A szülői elutasítás korrelált a maladaptív humorstílusokkal, míg a melegség az adaptív stílusokkal mutatott kapcsolatot. Ezenfelül a kapcsolatépítő humor mediáló szerepet játszott a szülői melegség és elutasítás, illetve szubjektív boldogság között.

Poncy (2017) kifejezetten a maladaptív humorstílusokat vizsgálta a kötődési bizonytalanság, szülői gondoskodás és kontroll, valamint érzelemreguláció tekintetében. Eredményei alapján az éneértékelő és agresszív humor kapcsolatban állt az túlvédő és elhanyagoló anyai bánásmóddal, ám az apai bánásmóddal nem találtak kapcsolatot. Mindkét maladaptív humorstílus részleges mediáló szerepet mutatott a kötődési változók (szorongó kötődés, elkerülő kötődés, anyai gondoskodás és kontroll) és az érzelmek elnyomása között.

7. Jelen kutatás célkitűzései

Bár humorstílusok és a kora gyermekkori tapasztalatokkal összefüggő tényezők kapcsolata (pl. felnőttkori kötődési stílus, maladaptív sémák vagy érzelemszabályozás) empirikus háttérrel rendelkező kutatási terület, kifejezetten a szülői bánásmód és a humorstílusok kapcsolatát csekély számú kutatás érintette, és azok is csak részben.

Több vizsgálat alátámasztja, hogy kapcsolat áll fenn a szülői bánásmód és érzelemszabályozási képességek között (pl. Jaffe és mtsai, 2009; Tani és mtsai, 2018), valamint bizonyított összefüggés van az érzelemszabályozás és humorstílusok között is (Samson és Gross, 2012; Amjad és Dasti, 2022). Ezek alapján azt feltételezem, hogy az érzelemszabályozásnak mediáló szerepe lehet a szülői bánásmód és a humorstílus között. A hipotézisek mellett pedig fontos kutatási kérdés az is, hogy kimutathatóak lesznek-e nemi és életkori különbségek.

Az ide vonatkozó szakirodalom áttekintése alapján a következő hipotéziseket állítottam fel:

1. A szeretetteljes, érzelmileg meleg, empatikus anyai, illetve apai bánásmód összefüggést mutat az adaptív humorstílusokkal.
Ezt a hipotézist arra alapozom, hogy a szeretetteljes szülői bánásmód hozzájárulhat a megfelelő felnőttkori kötődéshez és szociális működéshez (Lo és mtsai, 2017), valamint az adaptív érzelemszabályozáshoz (Jaffe és mtsai, 2009), ezek a tényezők pedig mint kapcsolatban állnak az adaptív humorstílusokkal (Martin és mtsai, 2003).
2. Az anyai vagy apai infantilizáló túlvédés összefüggést mutat a maladaptív humorstílusokkal.
Ugyanis a szülői túlvédés szorongáshoz (Spada és mtsai, 2012), bizonytalan felnőttkori kötődéshez (Lo és mtsai, 2017), és diszregulációhoz vezethet (Tani és mtsai, 2018), amik mind kapcsolatban állnak a maladaptív humorstílusokkal (Martin és mtsai, 2003).
3. A gyermekkori autonómia anyai vagy apai korlátozása összefüggést mutat a maladaptív humorstílusokkal.
A gyermekkori autonómia szélsőséges korlátozása szintén a szorongáshoz (Seibel és Johnson, 2001), alacsony önértékeléshez és fejletlen szociális készségekhez vezethet (Tani és mtsai, 2018).
4. Az adaptív érzelemszabályozási stratégiák összefüggést mutatnak az adaptív humorstílusokkal.
Ezt a hipotézist Amjad és Dasti (2022) hasonló eredményeire alapozom.
5. A maladaptív érzelemszabályozási stratégiák összefüggést mutatnak a maladaptív humorstílusokkal.
Ezt a kapcsolatot szintén Amjad és Dasti (2022) eredményei alapján feltételezem.
6. Az adaptív érzelemszabályozásnak mediáló szerepe van a szeretetteljes, érzelmileg meleg, empatikus szülői bánásmód és az adaptív humorstílusok között.
7. A maladaptív érzelemszabályozásnak mediáló szerepe van a gyermek infantilizáló túlvédése és a maladaptív humorstílusok kialakulása között.
8. A maladaptív érzelemszabályozásnak mediáló szerepe van a gyermek autonómiájának korlátozása és a maladaptív humorstílusok kialakulása között.

MÓDSZERTAN

1. Vizsgálati személyek

Jelen kutatás vizsgálni kívánt alapsokasága Magyarország diagnosztizált pszichiátriai zavarral nem rendelkező felnőttkorú lakossága volt. A résztvevőket nem véletlenszerű, kényelmi mintavétellel toboroztam. A kérdőívesomagot a Facebookon osztottam meg különböző

csoportokban, illetve e-mail levelezőlistákra küldtem ki. A részvétel feltétele volt, hogy a személy 18 éven felüli legyen. A tervezett mintanagyság 250 fő volt.

2. Mérészközök

a. **Humorstílus Kérdőív** (Humor Style Questionnaire – HSQ)

A Humorstílus Kérdőívet Martin és munkatársai dolgozták ki 2003-ban. A magyar változatot Boda-Ujlaky, Séra, Köteles és Szabó (2017) készítették el (2. melléklet).

A kérdőív elméleti alapokon nyugszik, és megkülönböztet két adaptív és két maladaptív stílust, így kapcsolatot teremtve a humor és mentális egészség között. Az adaptív kategóriába sorolták a kapcsolatépítő és énvédő humorstílust, míg a maladaptív humorhasználat agresszív, illetve éneértékelő humorhasználatban mutatkozhat meg.

A kérdőív az eredeti angol verziónál rövidebb, 32 helyett 22 tételes, és összesen 10 fordított tételt tartalmaz. A két adaptív humorstílus alskálája 6 tételes, a maladaptív alskálákhoz 5-5 tétel tartozik. Ebben a vizsgálatban a kapcsolatépítő humor ($\alpha = 0,734$), az énvédő humor ($\alpha = 0,788$), az agresszív ($\alpha = 0,742$) és az éneértékelő humor skála ($\alpha = 0,703$) megbízhatósága is elfogadható.

b. **Szülői Bánásmód Kérdőív** (Parental Bonding Inventory – PBI)

Parker (1979) Szülői Bánásmód kérdőíve két dimenzió mentén vizsgálja a kora gyermekkori tapasztalatokat. Az egyik a Szeretet-Törődés és Elutasítás közti kontinuumot méri a másik pedig a Túlvédéstől és Önállóságig terjed.

A kérdőív 25 tételes magyar változatát Tóth és Gervai (1999) készítették el (3. melléklet). Más országokban végzett vizsgálatokhoz hasonlóan (Cubis, Lewin és Dawes, 1989; Murphy, Brewin és Silka, 1997) ők is három dimenziót azonosítottak: a Túlvédés faktora két összetevőre bomlott, a viselkedés, illetve a pszichológiai autonómia korlátozására. Tóth és Gervai (1999) az elsőt Korlátozás, a másodikat Túlvédés faktornak nevezték el. A Szeretet-Törődés alskála 12 tételes, a Túlvédéshez 7, míg a Korlátozáshoz 6 tétel tartozik. A kérdőív összesen 12 fordított tételt tartalmaz.

Az alskálák megbízhatóságát az anyára és apára vonatkozó kérdések tekintetében külön teszteltem. Az apai és anyai szeretet alskála megbízhatósága is kiemelkedően magas volt ($\alpha = 0,927$; $\alpha = 0,914$), a túlvédés alskála az apa esetében elfogadható ($\alpha = 0,774$), az anya esetében jó belső konzisztenciával bír ($\alpha = 0,827$). A korlátozás alskála megbízhatósága pedig mindkét esetben megfelelő volt ($\alpha = 0,847$; $\alpha = 0,863$).

c. **Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőív** (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire – CERQ)

Az érzelemszabályozási stratégiák mérésére a Garnefski és munkatársai (2001) által létrehozott Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőívet alkalmaztam. A kérdőív magyar változatát Miklósi és munkatársai készítették el 2011-ben (4. melléklet). A mérőeszköz 36 tételt tartalmaz, amik 5 adaptív és 4 maladaptív alskálába sorolhatóak. A kitöltőnek egy ötfokú Likert-skálán kell értékelnie, hogy egy-egy stresszes esemény után milyen gyakran alkalmazza az adott gondolkodási folyamatokat az érzések befolyásolása érdekében. Az adaptív érzelmentregulációs alskálák közé tartozik az elfogadás, a pozitív fókuszváltás, a tervezés, a pozitív átértékelés és a perspektívába helyezés. Maladaptív stratégiák közé tartozik az önvád, a rumináció, a kataszrofizálás és mások hibáztatása. Mindegyik alskálához 4 tétel tartozik, fordított tételeket nem tartalmaz a kérdőív. Az alskálák megbízhatósága minden esetben elfogadhatónak vagy jónak bizonyult ($\alpha = 0,658$ - $\alpha = 0,871$).

3. Eljárás

Az adatokat online kérdőívesomag segítségével vettem fel, ami tartalmazta a demográfiai kérdéseket (nem, kor, végzettség, lakhely), valamint a Humorstílus Kérdőívet, a Szülői bánásmód Kérdőívet (apára és anyára külön) és a Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőívet. A kérdések megválaszolása körülbelül 10 percet vett igénybe. A vizsgálat az etikai elvárásoknak megfelelően, tájékoztatott beleegyezést követően, anonim zajlott. A kutatást a PPKE-BTK Pszichológiai Intézet Kutatásetikai Bizottsága rendben találta, az etikai engedély iktatószáma 2022_53. A kitöltést bármikor meg lehetett szakítani, és az adatokat bizalmasan, jelszóval védett eszközön tároltam. Az adatgyűjtés 2022.10.20-tól 2022.12.28-áig tartott.

EREDMÉNYEK

Az adatokat a JASP 1.16.4 statisztikai programmal dolgoztam fel.

Az elemzést az általános leíró információk áttekintésével kezdtem. A kutatásban 262 fő vett részt, melyből 178 nő (67,9 %), 82 férfi (31,3 %), 2 személy pedig nem kívánt válaszolni (0,8%). A résztvevők átlag életkora 35 év volt, a szórásuk 15 év. A vizsgálati személyek 66,4 %-a Budapesten él, 6,1 %-a megyei jogú városban, 12,2 %-a városban, 10,3 %-a községben, 5 %-a faluban. Legmagasabb végzettségük a következők szerint oszlott el: 61,8 %-uk egyetemi vagy főiskolai diplomával rendelkezik, 31,7 %-uk jelenleg egyetemre jár, 5,7 %-uk gimnáziumot, 0,8 %-uk pedig általános iskolát végzett. Ezután kikértem az alskálák átlagértékét és szórását, amit az 1. táblázat mutat be.

<i>Kérdőív</i>	<i>Alskála</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
HSQ	Kapcsolatépítő humor	32,931	6,943
	Énvédő humor	27,210	7,511
	Énleértékelő humor	16,622	6,414
	Agresszív humor	16,836	6,285
PBI	Apai szeretet	22,809	8,745
	Apai túlvédés	3,954	3,842
	Apai korlátozás	5,309	4,050
	Anyai szeretet	27,294	7,652
	Anyai túlvédés	5,897	4,740
	Anyai korlátozás	5,817	3,939
CERQ	Adaptív érzelemszabályozás	64,981	12,605
	Maladaptív érzelemszabályozás	42,950	9,001

1. táblázat – Az alkalmazott alskálák pontszámainak átlaga és szórása

A próbák kikérése előtt az adatokat megtisztítottam. Az életkor változónál a 74. (411 év) és 192. (2 év) résztvevőhöz tartozó adatot hibás bevitel miatt törölnöm kellett.

Az outliereket 2,2-es outlier labeling rule alapján állapítottam meg. Az PBI apai túlvédés alskálájánál egy outlier találtam (31. vizsgálati személy), az anyai szeretet alskálánál szintén egyet (28. személy), a CERQ katasztrofizálás alskálájánál hármat (188., 197. és 222. személy), a mások hibáztatása alskálánál egyet (222. személy). Ezeket az adatokat winsorizálással módosítottam.

Ezek után a fordított tételeket megfordítottam, és létrehoztam az alskálák összpontszámait. A CERQ alskálaiból a kérdőív kiértékelési dokumentuma alapján egy összesített adaptív és nem adaptív érzelemszabályozás pontszámot is létrehoztam, hiszen a felállított hipotézisek nem specifikusan a különböző stratégiákat, csak annak adaptivitását vizsgálják.

A próbák kikérése előtt teszteltem az adatok parametrikusságát. A Shapiro-Wilk teszt a legtöbb alskálánál szignifikáns lett, az eloszlás majdnem mindenhol eltért a normális eloszlástól, jelentősen ferde vagy csúcsos volt (2. táblázat), így a hipotézisek tesztelésére nem-parametrikus próbát alkalmaztam.

<i>Kérdőív</i>	<i>Alskála</i>	<i>W</i>	<i>p</i>	<i>Z_s</i>	<i>Z_k</i>
HSQ	Kapcsolatépítő humor	0,929	<0,001	-5,5	-0,12
	Énvédő humor	0,979	<0,001	-1,31	-2,59

PBI	Énleértékelő humor	0,982	0,002	1,25	-1,81
	Agresszív humor	0,980	<0,001	2,45	-1,27
	Apai szeretet	0,958	<0,001	-3,39	-1,75
	Apai túlvédés	0,861	<0,001	9,52	7,41
	Apai korlátozás	0,942	<0,001	4,3	-0,57
	Anyai szeretet	0,900	<0,001	-7,17	2,31
	Anyai túlvédés	0,920	<0,001	5,78	0,43
	Anyai korlátozás	0,957	<0,001	3,85	0,49
CERQ	Adaptív érzelemszabályozás	0,985	0,007	-2,73	-0,5
	Maladaptív érzelemszabályozás	0,990	0,060	0,2	-2,22

2. táblázat – Az alsókálák parametrikusságának statisztikai mutatói

Az első öt hipotézis tesztelésére Spearman korrelációt alkalmaztam. Ennek feltételei teljesültek: a személyek egymástól függetlenek, a változók skála típusúak, az adatok monoton módon változnak.

Az első hipotézis, miszerint a szeretetteljes anyai vagy apai bánásmód pozitív kapcsolatban áll az adaptív humorstílusokkal, a legtöbb esetben nem, vagy csak elhanyagolható hatásnagysággal teljesült. Az apai szeretet nem mutatott összefüggést a kapcsolatépítő humorstílussal $r_s = 0,06$ $p = 0,166$ (1-tailed), és elhanyagolhatóan gyenge kapcsolatot mutatott az énvédő humorstílussal $r_s = 0,106$ $p = 0,044$ (1-tailed). Az anyai szeretet elhanyagolhatóan gyenge kapcsolatban állt a kapcsolatépítő humorstílussal $r_s = 0,106$ $p = 0,044$ (1-tailed), és nem mutatott összefüggést az énvédő humorstílussal $r_s = 0,004$ $p = 0,473$ (1-tailed).

A második hipotézis, miszerint a maladaptív humorstílusok pozitív kapcsolatban állnak a szülői túlvédéssel, szintén csak gyengén vagy elhanyagolhatóan gyengén teljesült. Az apai túlvédés elhanyagolhatóan gyenge kapcsolatban állt az énleértékelő humorral $r_s = 0,140$ $p = 0,012$ (1-tailed) és az agresszív humorral is $r_s = 0,152$ $p = 0,007$ (1-tailed). Az anyai túlvédés gyenge összefüggésben állt az énleértékelő humorstílussal $r_s = 0,249$ $p = <0,001$ (1-tailed), ugyanakkor nem mutatott kapcsolatot az agresszív humorstílussal $r_s = 0,078$ $p = 0,006$ (1-tailed).

A harmadik hipotézis a szülői korlátozás és a maladaptív humorstílusok kapcsolatát vizsgálta. Az apai korlátozó bánásmód nem mutatott összefüggést sem az énleértékelő $r_s = -0,007$ $p = 0,546$ (1-tailed), sem az agresszív humorstílussal $r_s = 0,039$ $p = 0,264$ (1-tailed). Az anyai korlátozás szintén nem mutatott szignifikáns kapcsolatot sem az énleértékelő $r_s = 0,074$ $p = 0,116$ (1-tailed) sem az agresszív humorral $r_s = -0,007$ $p = 0,547$ (1-tailed).

A negyedik hipotézis az adaptív érzelemszabályozási stratégiák és az adaptív humorstílusok kapcsolatát mérte fel. A kapcsolatépítő humor nem mutatott szignifikáns összefüggést az adaptív stratégiákkal $r_s = 0,055$ $p = 0,187$ (1-tailed). Az énvédő humor viszont közepes hatásnagyságú kapcsolatban állt az adaptív érzelemszabályozással $r_s = 0,404$ $p < 0,001$ (1-tailed). Az alskálákkal való korrelációkat a 3. táblázat mutatja be.

	<i>Kapcsolatépítő humor</i>		<i>Énvédő humor</i>	
	r_s	p	r_s	p
<i>Elfogadás</i>	-0,040	0,749	0,190***	<0,001
<i>Pozitív fókuszváltás</i>	0,083	0,091	0,364***	<0,001
<i>Tervezés</i>	0,111*	0,037	0,226***	<0,001
<i>Átértékelés</i>	0,031	0,307	0,389***	<0,001
<i>Perspektívába helyezés</i>	0,014	0,411	0,201***	<0,001

3. táblázat – Az adaptív érzelemregulációs stratégiák és adaptív humorstílusok korrelációi (1-tailed)

Az ötödik hipotézis az maladaptív érzelemszabályozási stratégiák és a maladaptív humorstílusok pozitív kapcsolatát feltételezte. Az énléértékelő humor gyenge kapcsolatot mutatott a maladaptív stratégiákkal $r_s = 0,356$ $p < 0,001$ (1-tailed), emellett a várakozásokkal ellentétben az adaptív stratégiákkal is gyenge, pozitív összefüggésben állt $r_s = 0,216$ $p < .001$ (1-tailed), legerősebben az elfogadás alskálával $r_s = 0,209$ $p < .001$ (1-tailed). Az agresszív humorstílus nem állt kapcsolatban a maladaptív érzelemszabályozási stratégiákkal $r_s = 0,037$ $p = 0,257$ (1-tailed). Az alskálákra bontott korrelációkat a 4. táblázat foglalja össze.

	<i>Énléértékelő humor</i>		<i>Agresszív humor</i>	
	r_s	p	r_s	p
<i>Önvád</i>	0,217	<0,001***	0,039	0,266
<i>Rumináció</i>	0,294	<0,001***	-0,064	0,849
<i>Katasztrofizálás</i>	0,309	<0,001***	0,074	0,117
<i>Mások hibáztatása</i>	0,074	0,116	0,035	0,285

4. táblázat - A maladaptív érzelemregulációs stratégiák és maladaptív humorstílusok korrelációi (1-tailed)

Mivel az adatok a legtöbb alskálánál szignifikánsan eltértek a normális eloszlástól, a 6., 7. és 8. hipotézishez tartozó mediációs vizsgálatokat nem tudtam elvégezni.

MEGVITATÁS

1. Humorstílusok és szülői bánásmód kapcsolatának értelmezése

A fent ismertetett eredmények fényében elmondható, hogy a szeretetteljes szülői bánásmód csak elhanyagolható mértékben, és csak bizonyos esetekben mutat összefüggést az adaptív humorstílusokkal, az első hipotézis tehát nem nyert megerősítést.

A második hipotézis részben igazolódott be. Poncy (2017) kutatásában a maladaptív humorstílusok csak az anyai bánásmóddal álltak kapcsolatban, az apa bánásmódjával nem talált szignifikáns összefüggést. Jelen kutatás eredményei elhanyagolhatóan gyenge, de szignifikáns kapcsolatot az éneértékelő humor és az anyai túlvédés között mutatkozott. Ezt az eredményt magyarázható azzal, hogy a szülői túlvédés szorongást alakít ki a gyermekben, hiszen úgy érezheti, nem képes egyedül megküzdeni a környezetében felmerülő kihívásokkal, emiatt próbálja kerülni a veszélyes helyzeteket, aminek következtében még nagyobb szorongást él át, ha meg kell küzdenie valamilyen problémával (Borelli, Margolin és Rasmussen, 2015). Az éneértékelő humorstílus funkciói közé tartozik a negatív érzelmek és szorongás elnyomása, valamint összefüggést mutat a vonásszorongással (Martin és mtsai, 2003). Feltételezhető tehát, hogy a túlvédő szülői bánásmód következtében kialakuló szorongás kapcsolatban áll az éneértékelő humor használatával.

A harmadik hipotézis, miszerint a korlátozó szülői bánásmód kapcsolatban áll a maladaptív humorstílusokkal, nem nyert megerősítést.

Arra, hogy a sok eredmény hatásnagysága miért volt ennyire gyenge, magyarázatul szolgálhat a minta normális eloszlástól való jelentős eltérése és a reprezentativitás hiánya: a mintában magas volt a nők, a diplomával rendelkezők és fővárosban élők aránya, valamint a rossz szülői bánásmódban részesült személyek aránya sem volt reprezentatív. Valamint lehetséges az is, hogy a személyiség fejlődése során ható tényezők elnyomják, módosítják ezeket a kora gyermekkorban kialakuló működésmódokat, és ennyi év elteltével már nem mutatható ki egyértelmű kapcsolat.

2. A humorstílusok és érzelemszabályozási stratégiák kapcsolatának megvitatása

A negyedik hipotézis is csak részben teljesült, nem találtam összefüggést a kapcsolatépítő humorstílus és az adaptív érzelemszabályozási stratégiák között, azonban közepes hatásnagyságú kapcsolat mutatkozott az énvédő humorstílussal.

Az ötödik hipotézis kapcsán hasonló eredmény született, míg az agresszív humorstílussal nem állt szignifikáns kapcsolatban a maladaptív érzelemszabályozás, az éneértékelő humorstílussal igen. Bár Martin és munkatársai (2003) elmélete alapján az éneértékelő humor

elsődleges célja a másokkal való kapcsolódás, az önmagunkon és hibáinkon való nevetésnek megküzdési funkciója is lehet (Heintz és Ruch, 2018). Ezért lehetséges, hogy az énvédő humor mellett, aminek szintén érzelemszabályozó – coping szerepe van, ez a humorstílus kapcsolódik legszorosabban az érzellemregulációs stratégiákhoz.

Az énvédő humor legerősebben a pozitív fókuszváltás és pozitív átértékelés stratégiákkal korrelált. Az fókuszváltás figyelem átirányítását jelenti a negatív eseményekről kellemesebb gondolatokra, az átértékelés során pedig a személy pozitív jelentéssel ruházza fel a stresszt okozó helyzetet, például arra gondol, mit tanulhat ebből a tapasztalatból, és hogyan fejlődhet általa. Ez az eredmény tehát alátámasztja Strick és munkatársainak (2009) elképzelését, miszerint a humor kognitív figyelemelterelés útján képes csillapítani a kellemetlen élménnyel járó negatív érzelmeket. Valamint azt az elgondolást is megerősíti, hogy a humorral való feloldás segíti a stresszes helyzetek pozitív megvilágításba helyezését, a rugalmasabb gondolkodást és a kreatív problémamegoldást (Martin és Ford, 2018). Jelen eredmények tehát lehetővé teszik azt a feltételezést, hogy a humorhasználat több útvonalon keresztül segíti a stresszel való hatékony megküzdést.

Az énléértékelő humor legnagyobb hatásnagysággal a katasztrofizálással és ruminációval korrelált, kicsit gyengébben az önváddal, a mások hibáztatása alskálával pedig nem mutatott kapcsolatot. Ez az eredmény magyarázható azzal, hogy az énléértékelő humor a másokkal való kapcsolódás mellett a szelfre is irányul (Heintz és Ruch, 2018), és használata összefügg a szorongásos tünetekkel és alacsony önértékeléssel, ahogy ezek a maladaptív stratégiák is sokszor szorongással, depresszív tünetekkel összefüggésben jelentkeznek (Garnefski és mtsai, 2001).

Meglepő eredmény volt, hogy az énléértékelő humorstílus nem csak a maladaptív, hanem az adaptív érzelemszabályozó stratégiákkal is pozitív kapcsolatot mutatott, legerősebben az elfogadás alskálával. Ez szemben áll Amjad és Dasti (2020) eredményeivel, ami alapján az énléértékelő humor negatív kapcsolatban áll az adaptív érzellemregulációval. Ugyanakkor megerősíti Heintz és Ruch (2018) kutatásának felvetését, miszerint az énléértékelő humorstílus előnyös is lehet az egyén számára. Eredményeik alapján az énléértékelő humorstílus gyengén, pozitívan korrelál az önértékeléssel és a fejlődő kapcsolatokkal. A résztvevők az énléértékelő humort egyfajta megküzdési stratégiaként írták le, ami segít megküzdenni a depresszióval és szorongással, képessé teszi az egyént arra, hogy a helyzetek vicces oldalát lássa, valamint elfogadja tökéletlenségeit, hibáit. Mindebből a szerzők arra következtettek, hogy Martin és munkatársainak (2003) feltevésével ellentétben ez a humorstílus nem rombolja az önbizalmat, hanem épp fordítva: az énléértékelő humorstílus

bizonyos mértékű használata segítheti az alacsony önértékelés növelését, valamint az interperszonális kapcsolatok kialakítását.

Fontos megjegyezni ugyanakkor, hogy az én eredményeim alapján a maladaptív humorstílusokkal erősebb korrelációt mutatott ez a humorstílus, tehát potenciális adaptív funkciói mellett, továbbra is feltételezhetőek káros hatásai az önmagunkon való túlzott viccelődésnek. Heintz és Ruch (2013) egy másik sukbán azt vizsgálták, hogyan változik az HSQ alskálák konstruktum validitása, ha manipulálják a tételeket, úgy, hogy azok csak konstruktum-releváns tartalmakat foglaljanak magukba (kontextus nélkül), illetve fordítva, hogy a humoros tartalmat irreleváns alternatívákkal helyettesítették. A kapcsolatépítő humorstílust elsősorban a humor határozta meg, az énvédő és agresszív humort a humor és a kontextus is, míg az énléértékelő humorstílust elsősorban a kontextus alakította, amit a szerzők úgy értelmeztek, hogy az alskálák tételei inkább a különböző helyzeteket mérik és nem a humor használatát. Szerintük ez a humorstílus valójában hasonlít az önmagunkon való nevetés adaptív képességére, és akár pozitívan is hathatnak a jóllétre.

Puhlik-Doris (2004, idézi Stieger és mtsai, 2011) nem publikált doktori disszertációjában longitudinális vizsgálatot végzett, amiből azt a következtetést vont le, hogy az énléértékelő humornak pozitív stressz-mérséklő hatása lehet, ami az alacsony önértékelésű személyeknek rövid távon segít a stresszel való megküzdésben, hosszú távon azonban hátrányossá válhat. Ez az feltevés magyarázhatja az témában fellelhető ellentmondó eredményeket. Valamint az is elképzelhető, hogy nem csak idő, de a használat mennyisége is befolyásolhatja azt, hogy az énléértékelő humor segíti vagy éppen rombolja az egyén önértékelését.

3. A kutatás limitációi

A kutatás elvégzése során felmerültek bizonyos nehézségek, amiket egy esetleges jövőbeli kutatásban érdemes lenne kiküszöbölni.

Elsődleges nehézség a módszer megbízhatóságának kérdése, hiszen a vizsgálati személyek retrospektív módon számoltak be saját gyermekkori élményeikről. Érdemes lenne a témában egy longitudinális vizsgálatot is elvégezni, ami enyhíthetné az emlékezet torzító hatását. Ugyanitt kérdéses az önbevallásos kérdőívek használatának megbízhatósága, hiszen a humor egy szubjektív, szociális kontextusban értelmezhető jelenség. Érdekes lenne egy olyan módszert alkalmazni, ami az egyén saját véleménye mellett társak megítélését is felméri a személy humorhasználati szokásairól.

Emellett mivel a kitöltés online formában zajlott, nem volt lehetőségem arra, ellenőriznem, valójában ki tölti ki a tesztet, illetve mennyire motivált arra, hogy őszintén válaszoljon a kérdésekre.

Problémát jelentett ezen felül a minta reprezentativitása, hiszen a kérdőív online terjedt, közösségi média felületeken, illetve levelezési listákon, ezért a mintavétel nem lehetett véletlenszerű, valamint nem kerülhetett bele olyan ember, aki nem használja ezeket a platformokat. A mintában túlsúlyban voltak a nők, a felsőfokú végzettséggel rendelkezők, a fővárosi lakosok, valamint a szeretetteljes szülői bánásmódban részesült személyek, ezért semmiképp sem mondható reprezentatívnak a magyarországi lakosságra.

A minta adottságai miatt nem tudtam elvégezni a mediációs vizsgálatokat sem, hiszen az alskálák többségének eloszlása szignifikánsan eltért a normális eloszlástól. A jövőben emiatt érdemes lenne megismételni ezt a kutatást egy heterogénebb, reprezentatív mintán.

ÖSSZEFOGLALÁS, KITEKINTÉS

Kutatásom során arra kerestem a választ, hogy a szülői bánásmód hatással van-e az adaptív és maladaptív humorstílusok kialakulására, valamint, hogy az érzelemszabályozás milyen szerepet játszik ebben kapcsolatrendszerben.

Eredményeim alapján elmondható, hogy a szülői bánásmód nem minden dimenziót tekintve, és csak kis mértékben függ össze a humorstílusokkal. Legjelentősebb az anyai túlvédés és az énléértékelő humorstílus kapcsolata volt.

Az énvédő humor közepesen erős kapcsolatban állt az adaptív érzelemszabályozással. Az adaptív stratégiák közül a pozitív fókuszváltással és átértékeléssel függött össze legszorosabban, ami megerősíti a humor figyelemelterelő, valamint problémamegoldást segítő funkciójáról való elképzelést is. A jövőben érdemes lenne olyan kutatást is végezni, ami azt vizsgálja, hogy a humor milyen útvonalok keresztül képes szabályozni a negatív érzelmeket és elősegíteni a stressz leküzdését.

Az énléértékelő humor nem várt módon mind az adaptív, mind a maladaptív érzelemregulációs stratégiákkal összefüggést mutatott, ami felveti azt a kérdést, hogy az egyénre nézve egyértelműen káros-e, ha önmagán, hibáin viccelődik, hiszen ez károsítja az önbizalmát, vagy épp fordítva: az alacsony önértékelésű személyek használják ezt a humorstílust önbizalmuk növelésére. A jövőben érdemes lenne egy átfogó kutatást végezni, ami kvalitatív módszerekkel méri fel a humorstílusok egyénre vonatkozó előnyeit és hátrányait, így felülvizsgálva ezek adaptivitásának mértékét, valamint longitudinális vizsgálatokat végezni, hogy közelebb kerüljünk ok-okozati kapcsolatok megértéséhez.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Alexander, R. D. (1986). Ostracism and indirect reciprocity: The reproductive significance of humor. *Ethology & Sociobiology*, 7(3-4), 253-270.
- Amjad, A., Dasti, R. (2022) Humor styles, emotion regulation and subjective well-being in young adults. *Current Psychology*, 41, 6326–6335.
- Bergen, D. (2002). Finding the humor in children's play. In J. L. Roopnarine (Ed.), *Conceptual, social-cognitive, and contextual issues in the fields of play* (pp. 209–220). Ablex Publishing.
- Bergen, D. (2019). Young Children's Play and Humor Development: A Close Theoretical Partnership. In: Loizou, E., Recchia, S. (Eds.) *Research on Young Children's Humor*. Springer, Cham.
- Boda-Ujlaky, J., Séra, L., Köteles, F., Szabó, A. (2017). Validation of the Hungarian version of the Humor Styles Questionnaire. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*. 18(3), 301-319.
- Borelli, J. L., Margolin, G. & Rasmussen, H. F. (2015). Parental overcontrol as a mechanism explaining the longitudinal association between parent and child anxiety. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 1559–1574.
- Cann, A., & Collette, C. (2014). Sense of humor, stable affect, and psychological well-being. *Europe's Journal of Psychology*, 3, 21–25.
- Cubis, J., Lewin, T., & Dawes, F. (1989). Australian adolescents' perceptions of their parents. *The Australian and New Zealand journal of psychiatry*, 23(1), 35–47.
- Dozois, D. J. A., Martin, R. A. & Bieling, P. J. (2009). Early maladaptive schemas and adaptive/maladaptive styles of humor. *Cognitive Therapy and Research*, 33, 585–596.
- Dozois, D. J. A., Martin, R. A., & Faulkner, B. (2013). Early maladaptive schemas, styles of humor and aggression. *Humor: International Journal of Humor Research*, 26(1), 97–116.
- Dvir, Y., Ford, J. D., Hill, M., Frazier, J.A. (2014) Childhood maltreatment, emotional dysregulation, and psychiatric comorbidities. *Harvard Review of Psychiatry*, 3, 149 – 161.
- Frankl, V.E. (1984). *Man's search for meaning*. New York: Washington Square Press.
- Freud, S. (1928) Humour. *International Journal of Psychoanalysis*, 9, 1–6.

- Garnefski, N., Kraai, V., Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311–1327.
- Hall, J. A. (2017). Humor in romantic relationships: A meta-analysis. *Personal Relationships*, 24, 306–322.
- Heintz, S. & Ruch, W. (2018). Can self-defeating humor make you happy? Cognitive interviews reveal the adaptive side of the self-defeating humor style. *Humor*, 31(3), 451-472.
- Henman, L.D. (2001). Humor as a coping mechanism: Lessons from POWs. *Humor - International Journal of Humor Research*, 14(1), 83–94.
- Hodson, G., MacInnis C. (2016). Derogating humor as a delegitimization strategy in intergroup contexts. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(1), 63–74.
- Jaffe, M., Gullone, E., & Hughes, E. K. (2009). The roles of temperamental dispositions and perceived parenting behaviors in the use of two emotion regulation strategies in late childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 31(1), 47–59.
- Kazarian, S. S., Moghnie, L., & Martin, R. A. (2010). Perceived Parental Warmth and Rejection in Childhood as Predictors of Humor Styles and Subjective Happiness. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), 71-93.
- Leist, A.K., & Müller, D. (2013). Humor types show different patterns of self-regulation, self-esteem, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 551–569.
- Lo, C. K. M., Chan, K. L. & Ip, P. (2019). Insecure Adult Attachment and Child Maltreatment: A Meta-Analysis. *Trauma, Violence & Abuse*, 20(5), 706-719.
- Martin, R. A., Ford, T. E. (2018). *The Psychology of Humor* (2nd ed.). Elsevier: Academic Press.
- 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(1), 48-75.
- Messinger, D., & Fogel, A. (2007). The interactive development of social smiling. *Advances in Child Development and Behavior*, 35, 327–366.
- Miczo, N., Averbek, J. & Mariani, T. (2009). Affiliative and Aggressive Humor, Attachment Dimensions, and Interaction Goals. *Communication Studies*, 60, 443-459.

Miklósi, M., Martos, T., Kocsis-Bogár, K., & Perczel Forintos, D. (2011). A Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőív magyar változatának pszichometriai jellemzői. *Psychiatria Hungarica*, 26(2), 102–111.

Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16, 361–388.

Murphy, E., Brewin, C. R., & Silka, L. (1997). The assessment of parenting using the parental bonding instrument: two or three factors? *Psychological medicine*, 27(2), 333–341.

Parker, G., Tupling, H., Brown, L. B. (1979) A Parental Bonding Instrument. *British Journal of Medical Psychology*, 52, 1-10.

Poncy, G. W. (2017). Maladaptive humor styles as mediators of the relationship between attachment insecurity and emotion regulation. *Humor: International Journal of Humor Research*, 30(2), 147–168.

Puhlik-Doris, P. (2004). *The humor styles questionnaire: Investigating the role of humor in psychological well-being*. Nem publikált doktori disszertáció. University of Western Ontario: London, Canada.

Samson, A. C., & Gross, J. J. (2012). Humor as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humor. *Cognition and Emotion*, 26, 375–384.

Seibel, F. L., & Johnson, W. B. (2001). Parental Control, Trait Anxiety, and Satisfaction with Life in College Students. *Psychological Reports*, 88(2), 473–480.

Spada, M., Caselli, G., Manfredi, C., Rebecchi, D., Rovetto, F., Ruggiero, G., Nikčević, A., Sassaroli, S. (2012). Parental Overprotection and Metacognitions as Predictors of Worry and Anxiety. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 40(3), 287-296.

Stieger, S., Formann, A. K., & Burger, C. (2011). Humor styles and their relationship to explicit and implicit self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 50(5), 747–750.

Strick, M., Holland, R. W., van Baaren, R. B., & van Knippenberg, A. (2009). Finding comfort in a joke: Consolatory effects of humor through cognitive distraction. *Emotion*, 9(4), 574–578.

Tani, F., Pascuzzi, D., Raffagnino, R. (2018). The Relationship Between Perceived Parenting Style and Emotion Regulation Abilities in Adulthood. *Journal of Adult Development*, 25, 1-12.

- Thomae, M., Pina, A. (2015). Sexist humor and social identity: The role of sexist humor in men's in-group cohesion, sexual harassment, rape proclivity, and victim blame. *Humor*, 28(2), 187–204.
- Tóth, I., & Gervai, J. (1999). Szülői Bánásmód Kérdőív (H-PBI): A Parental Bonding Instrument (PBI) magyar változata. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 54(4), 551-566.
- Unoka, Zs., Rózsa, S., Fábán, Á., Mervó, B., & Simon, L. (2004). A Young-féle Séma Kérdőív: a korai maladaptív sémák jelenlétét mérő eszköz pszichometriai jellemzőinek vizsgálata. *Psychiatria Hungarica*, 19(3), 244-256.
- Vela, L.E., Booth-Butterfield, M., Wanzer, M.B., & Vallade, J.I. (2013). Relationships among humor, coping, relationship stress, and satisfaction in dating relationships: Replication and extension. *Communication Research Reports*, 30(1), 68–75.
- Vernon, P. A., Martin, R. A., Schermer, J. A., & Mackie, A. (2008). A behavioral genetic investigation of humor styles and their correlations with the big-5 personality dimensions. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1116–1125.
- Vernon, P. A., Martin, R. A., Schermer, J. A., Cherkas, L. F., & Spector, T. D. (2008). Genetic and environmental contributions to humor styles: a replication study. *Twin research and human genetics*, 11(1), 44–47.