

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS UN PSIHOLOĢIJAS FAKULTĀTE
PSIHOLOĢIJAS NODAĻA

IEVA STOKENBERGA

HUMORA LOMA STRESA PĀRVARĒŠANAS PROCESĀ

PROMOCIJAS DARBS

PSIHOLOĢIJAS NOZARĒ
SOCIĀLĀS PSIHOLOĢIJAS APAKŠNOZARĒ

Darba vadītājs: prof., PhD Ivars Austers

Rīga 2010

Saturs

Pateicība	2
Ievads	3
1. Teorētiskās pieejas humora izpratnē	9
2. Humora loma stresa novērtēšanas un pārvarēšanas procesā	21
2.1. Humora manipulācijas ietekme uz īstermiņa stresa reakcijām	22
2.2. Humora izjūta kā stresa moderators	25
2.3. Humora stilu saistība ar stresu un emocionālo labklājību	29
2.4. Kopsavilkums	34
3. Humora ietekme uz stresa reakcijām eksperimentālā situācijā (1.pētījums)	37
3.1. Metode	37
3.2. Rezultāti	41
3.3. Iztirzājums	46
4. Dažādu humora dimensiju saistība ar personības iezīmēm, stresu un emocionālo labklājību (2.pētījums)	49
4.1. Metode	49
4.2. Rezultāti	52
4.3. Iztirzājums	61
5. Humora stilu saistība ar stresu un emocionālo labklājību (3.pētījums)	65
5.1. Metode	65
5.2. Rezultāti	67
5.3. Iztirzājums	74
6. Kopīgais iztirzājums	76
Nobeigums	86
Izmantotās literatūras saraksts	87
Summary	96
1. pielikums	97
2. pielikums	100

Pateicība

Vēlos izteikt pateicību tiem daudzajiem cilvēkiem, kas ar savu nesavtīgo atbalstu un pacietīgajām rūpēm par manu profesionālo un personīgo izaugsmi veicinājuši šī darba tapšanu.

Īpaši vēlos pateikties darba vadītājam profesoram Ivaram Austeram par pastāvīgo atbalstu un nerimstošo iedrošinājumu tēmas izstrādē septiņu gadu garumā, ar personīgo paraugu stiprinot manu pieķeršanos psiholoģijas zinātnei.

Latvijas Universitātes finansiālais atbalsts deva iespēju strādāt profesora I.Austera vadītajā grantu projektā Nr. 2008/ZP-135 „Humora loma stresa pārvarēšanas procesā” (no 2008.gada 1.jūnija līdz 31.decembrim). Promocijas darba galīgā varianta izstrāde laika posmā no 2009.gada 2.novembra tika veikta Eiropas Sociālā fonda projekta “Atbalsts doktora studijām Latvijas Universitātē” Nr.2009/0138/1DP/1.1.2.1.2/09/IPIA/VIAA/004 ietvaros.

Vēlos izteikt pateicību profesorei Malgožatai Raščevskai un profesorei Sandrai Sebrei par vērtīgajiem padomiem aptauju adaptācijas procesā un palīdzību publikāciju sagatavošanā. Profesoram Viesturam Reņģem vēlos izteikt pateicību par padomiem disertācijas teorētisko uzstādījumu izstrādē. Paldies asociētajam profesoram Ģirtam Dimdiņam par vērtīgiem komentāriem promocijas darba melnraksta tapšanas laikā.

Par nesavtīgu palīdzību datu vākšanas procesā vēlos pateikties Vidzemes augstskolas docentei Vinetai Silkānei, Latvijas Universitātes docentei Ērikai Lankai un RTU docentam Kasparam Kalniņam. Inetai Upeniecei paldies par palīdzību promocijas darba valodas uzlabošanā.

Par atbalstu, kas ļāva nezaudēt drosmi un apņēmību pētījumu izstrādes procesā, vēlos pateikties Psiholoģijas doktorantūras sociālās psiholoģijas apakšnozares doktorantu grupas dalībniecēm Egitai Gritānei, Sanitai Šaiterei un Solvitai Mētrai-Ozoliņai, kā arī Ingai Skreitulei-Pikšei par acis atverošām un redzējumu paplašinošām diskusijām datu interpretācijas procesā.

Īpašs paldies visiem maniem tuviniekiem, draugiem un labvēļiem, kas šo gadu laikā ir atbalstījuši manus zinātniskos centienus visos iespējamajos veidos. Un visbeidzot šis darbs nebūtu iespējams bez Tevis – paldies, ka ticēji man pat tad, kad es šaubījos par visu!

Ievads

Vairāki autori norāda, ka stresa pārvarēšanas izpētē ilgstoši akcentēts tas, kas palīdz nejusties slikti, bet tikpat svarīgi pētīt, kas palīdz justies labi (Folkman & Moskowitz, 2000; Fredrikson, 2000). Kopš seniem laikiem sabiedrības apziņā pastāv priekšstats par humoru kā psiholoģiskās veselības pazīmi. Valda uzskats, ka cilvēki ar labu humora izjūtu nepadodas grūtībām un saglabā možu garu, pat saskaroties ar nepārvaramiem šķēršļiem. Šo pieņēmumu ilustrē virkne piemēru literatūrā un mākslā (Jaroslava Hašeka romāns *Krietnā kareivja Šveika dēkas pasaules karā*, 1923; Roberto Benini filma „Dzīve ir skaista”, 1997), apliecinot, ka izteikums 'nezaudēt humora izjūtu' sabiedrības apziņā ir tuvs izpratnei 'nepadoties grūtībām'. Plašu popularitāti pieņēmumam par humora pozitīvo ietekmi uz veselību izraisīja amerikāņu žurnālista Normana Kazina (Norman Cousins) grāmata „Slimības anatomija” (1979). Aprakstot savu personīgo pieredzi cīņā ar slimību, kurā kā paša izvēlēts ārstēšanas līdzeklis tika izmantotas pastiprinātas C vitamīna devas un pozitīvas emocijas, viņš izvirzīja pieņēmumu, ka humors ilgtermiņā palīdz uzlabot fiziskās veselības rādītājus. Tomēr jāatzīst, ka empīriskie pierādījumi smieklu labvēlīgai ietekmei uz veselību ir visai vāji (Martin, 2001; Svebak, Martin, & Holmen, 2004). Tāpat literatūrā rodama pretrunīga atziņa par humora ietekmi uz ilgtermiņa stresa reakcijām. Tādēļ humora izpēte atbilst aktuālai psiholoģijas zinātnes tendencei meklēt pozitīvus resursus labklājības veicināšanai. Vienlaikus ir skaidra nepieciešamība zinātniski pārbaudīt sabiedrībā plaši izplatītus ticējumus attiecībā uz humora lomu stresa pārvarēšanā. Šie argumenti pamato izvēlēto temata **aktualitāti un nozīmību**.

Psiholoģiskās teorijas, kas skaidro humora fenomenu un to lomu dzīves radīto grūtību pārvarēšanā, aptver dažādas teoriju grupas, sākot no psihoanalītiskās pieejas līdz pat personības iezīmju un kognitīvajai teorijai. Humors tiek pielīdzināts aizsargmehānismam, vai mūsdienu izpratnē stresa pārvarēšanas stratēģijai, kas līdzinās pozitīvai pārvērtēšanai tad, kad situācija nav tiešā mūsu kontrolē (Lazarus & Folkman, 1984). Stresa izpētes kontekstā humors tiek aprakstīts kā uzvedība, kas rotaļīgā veidā negaidīti izmaina kāda objekta, notikuma vai situācijas nozīmi, radot uzjautrinājumu (Svebak & Apter, 1987). Šīs teorijas ietvaros humora izjūta raksturo cilvēka spēju saskatīt notiekošajā negaidītas alternatīvas nozīmes, novērtēt notiekošo kā mazāk draudīgu un mainīt emocionālo fonu no nopietna uz rotaļīgu, tādā veidā piedzīvojot uzjautrinājumu.

Transaktīvā stresa teorija veido konceptuālo bāzi pētījumiem par stresu, akcentējot izpratni par stresu kā par sarežģītu, dinamisku procesu (Lazarus & Folkman, 1984; Folkman & Lazarus, 1985b), kurā centrālo lomu ieņem stresora un pieejamo resursu novērtēšana – galvenokārt uztvertā apdraudējuma un situācijas kontrolējamības aspektā. Primārais un sekundārais novērtējums nosaka, kādas stresa pārvarēšanas stratēģijas tiek lietotas, taču, ja tās nav pieejamas vai ir neefektīvas,

procesa rezultātā novērojamas fizioloģiskas un emocionālas stresa reakcijas. Nozīmīga pētījumu tradīcija saistīta ar personības lomu stresa pārvarēšanā (piem., McCrae & Costa, 1986), kas pēta dažādas ar stresa pārvarēšanas procesu saistītas personības iezīmes kā resursus vai riska faktorus veiksmīgai stresa pārvarēšanai.

Pētījuma **oriģinalitāte un novitāte** saistās ar humora izpētē aktuālo koncepciju par humora stiliem (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray, & Weir, 2003), kas nošķir adaptīvās – mazadaptīvās humora dimensijas, turklāt palīdz diferencēt humora intrapersonālo – interpersonālo dimensiju, ņemot vērā, vai humors tiek izmantots, smeļoties par sevi vai smeļoties par citiem. Šajā promocijas darbā pirmo reizi intrapersonāls, potenciāli adaptīvs humors tiek operacionalizēts eksperimentālas manipulācijas veidā, raksturojot to kā iekšēju humoristisku monologu. Šī darba ietvaros tiek pārbaudīta jau tradicionāli izvirzītā stresa moderatora hipotēze, tikai otro reizi šādam nolūkam izmantojot humora stilu koncepciju (pirmo reizi to veikusi Puhlik-Doris, 2004). Turklāt tiek izvirzīta un pārbaudīta jauna hipotēze, kas ļauj skaidrot dažādu humora dimensiju iesaisti stresa un emociju savstarpējās sakarībās caur uztverto stresu kā starpnieka jeb mediatora mainīgo.

Pētījuma mērķis bija noskaidrot, kāda ir humora loma stresa pārvarēšanas procesā. Analizējot literatūru, tika secināts, ka pastāv dažādas humora dimensijas un tām var būt atšķirīga loma stresa pārvarēšanas procesā, akcentējot nepieciešamību diferencēt potenciāli adaptīvās humora dimensijas no mazadaptīvajām. Empīriskajā daļā promocijas darba mērķa sasniegšanai izmantotas divas metodoloģiskas pieejas – eksperimentāls un aprakstošs sakarību pētījuma dizains. Pirmā no tām saistīta ar situatīvu humora ietekmi uz īstermiņa stresa reakcijām. Otrā saistīta ar stresa pārvarēšanas procesu strukturālā izpratnē, skaidrojot, kādā veidā dažādas humora dimensijas saistās ar ikdienā piedzīvoto stresu un ilgtermiņa emocionālajām reakcijām.

Pirmajā pētījumā laboratorijas apstākļos tika simulēta stresa situācija un veikta manipulācija stresa pārvarēšanas uzvedības rosināšanai. Eksperimentāli tika pārbaudīts, vai pašuzmundrinošs humors, opracionalizēts kā uzdevums „klusībā pie sevis cik vien iespējams asprātīgi komentēt” filmā redzamo, kalpo situatīvo stresa reakciju mazināšanai.

Pētījumos iegūtās liecības par humora spēju mazināt stresa negatīvo iespaidu nav viennozīmīgas, ko daļēji var skaidrot ar atšķirībām izmantotajā humora manipulācijā. Pētījumos, kas apstiprina hipotēzi, izmantoti humora stimula materiāli – komēdijas audio vai video ieraksta veidā (Cann, Calhoun, & Nance, 2000; Cann, Holt, & Calhoun, 1999; Yovetic, Dale, & Hudak, 1990). Attiecinot šo pētījumu atziņas uz ikdienas situācijām, jāatzīst, ka stresa situācijā ne vienmēr blakus ir kāds, kas piedāvā uzjautrinošu ierakstu, lai mēs saglabātu labu noskaņojumu. Ikdienā izšķiroša nozīme ir tam, vai cilvēks pats spēj radīt alternatīvas, uztverto draudīgumu mazinošas notiekošā interpretācijas, respektīvi, vai pats spēj saskatīt notiekošajā ko smieklīgu. Šī pieņēmuma pārbaudei

pētnieki izmanto instrukciju eksperimentālā stresa situācijā respondentiem lūdzot komentēt notiekošo pēc iespējas asprātīgā veidā (Lefcourt & Martin, 1986; Newman & Stone, 1996), taču rezultāti ne vienmēr apstiprina hipotēzi par humora stresa mazinošo iedarbību. Herberts Lefkorts un Rods Mārtins argumentē, ka nekonekventie rezultāti saistīti ar papildu stresu, ko rada nepieciešamība apliecināt savu spēju jokot publiski (Lefcourt & Martin, 1986). Lai novērstu papildu stresa ietekmi, jāveido instrukcija, kas paredz aktīvu humoristisko sinerģiju radīšanu bez nepieciešamības šī procesa gala rezultātu izpaust citiem dzirdamā veidā. Šādi operacionalizēta humora manipulācija ir vistuvākā pašuzmundrinoša humora konceptam (tendencei saskatīt komisko ikdienā notiekošajā, pat ja tas apdraud labklājību, un uzjautrināties par to pie sevis). Ņemot vērā minētos argumentus, tiek izvirzīta **1.hipotēze: instrukcija veidot iekšēju humoristisku monologu eksperimentāli izraisītā stresa situācijā mazina stresa emocionālās reakcijas.**

Otrajā un trešajā pētījumā divās dažādās izlasēs tika meklēta atbilde uz **jautājumu, kurš no diviem modeļiem labāk izskaidro dažādu humora dimensiju iesaisti stresa un tā ilgtermiņa reakciju sakarībās.** Līdzšinējos stresa pētījumos plaši izmantotais moderatora modelis, skaidro individuāla līmeņa mainīgo ietekmi uz stresa notikumu un stresa reakciju savstarpējām sakarībām, savukārt literatūras analīzē balstītais mediators modelis skaidro individuālo atšķirību ietekmi uz stresa reakcijām ar sekundārā stresa novērtējuma starpniecību.

Līdzšinējos pētījumos, izmantojot retrospektīvu ikdienas stresa un ilgtermiņa stresa reakciju mērījumu, iegūti pretrunīgi rezultāti, kas ne vienmēr apstiprina humora stresa moderatora efektu. Līdztekus pierādījumiem, ka cilvēkiem ar augstiem humora izjūtas rādītājiem ikdienas grūtības neatstāj tik lielu iespaidu uz emocionālo labklājību kā cilvēkiem ar zemu humora izjūtu, ir arī tādi, kas šo hipotēzi neapstiprina vai pat uzrāda pretēju iespaidu. Daži autori vērš uzmanību uz to, ka stresa moderatora efektu apstiprinošie rezultāti liecina, ka izskaidrotā variācija ir niecīga un tik tikko pārsniedz statistiskās nozīmības robežas, tāpēc hipotēzi apstiprinošie rezultāti tikpat labi skaidrojami ar nejaušību (Anderson & Arnoult, 1989). Jāpiezīmē, ka pētījumos par citiem mainīgajiem kā stresa moderatoriem iegūts līdzīgs rezultāts – nozīmīgi faktori, kam pārliecinoši konstatēts moderatora efekts, ir dzimums un uztvertais sociālais atbalsts, turpretī tādas personības iezīmes kā kontroles lokuss vai optimisms arī uzrāda nekonekventus rezultātus (Cohen & Edwards, 1989). Mārtins (Martin, 2007) nekonekventos rezultātus skaidro ar to, ka vairumā pētījumu izmantotās pašnovērtējuma aptaujas nepietiekami diferencē dažādas humora dimensijas, kas būtiskas stresa pārvarēšanas kontekstā. Pārbaudot hipotēzi par stresa moderatora efektu, izmantojot dažādu humora dimensiju mērījumu, tiku pārbaudīts, vai Mārtina arguments pietiekami izskaidro līdzšinējos pretrunīgos rezultātus. Tāpēc promocijas darbā ietvertajā pētījumā izmantota koncepcija par humora stiliem, kas nošķir veselīgo humoru no neveselīga un atšķirīgi saistās ar personības iezīmēm,

dažādiem savstarpējo attiecību aspektiem un emocionālo labklājību. Balstoties uz humora stilu konstrukta teorētisko pamatojumu (Martin, et al., 2003), tiek izvirzīta **2. hipotēze: pašumdrinošam humoram ir stresa moderatora efekts, vājinot sakarību starp ikdienas grūtībām un stresa reakcijām, savukārt citiem humora stiliem stresa moderatora efekts netiek prognozēts.**

Būtiska konceptuāla nepilnība, kas raksturīga stresa moderatora modelim, saistīta ar to, ka parasti šāda veida pētījumos tiek ņemts vērā tikai stresoru skaits vai labākajā gadījumā to primārais novērtējums (ja mērījums iekļauj iespēju novērtēt, cik lielā mērā katrs no notikumiem radījis grūtības). Transaktīvā stresa modeļa kontekstā ne mazāk svarīgs ir sekundārais stresa novērtējums, kas ļauj spriest ne tikai par to, vai indivīds vērtē sagādātās grūtības kā apdraudējumu, bet arī ļauj novērtēt viņa priekšstatus par savām iespējām tikt galā ar šīm grūtībām (Lazarus & Folkman, 1984). Skaidrojot dažādu humora dimensiju iesaisti stresa pārvarēšanas procesā un tā ietekmi uz stresa reakcijām, tika pārbaudīts, vai humora dimensiju saistība ar pozitīvām un negatīvām emocijām ir pastarpināta ar uztvertā stresa rādītājiem. Saskaņā ar literatūras analīzes rezultātā iegūtajiem secinājumiem tika formulēta **3.hipotēze, kas prognozē, ka pašumdrinošajam humoram ir iespaids uz pozitīvām un negatīvām emocijām, kas pastarpināts caur uztverto stresu kā mediators mainīgo. Tāpat tiek prognozēts, ka biedriskais humors ir saistīts ar augstākiem pozitīvo emociju rādītājiem, bet tam nav pastarpināta iespaids caur uztverto stresu kā mediators mainīgo.**

Šī pētījuma praktiskais pielietojums, pirmkārt, saistīts ar nepieciešamību zinātniski kritiski izvērtēt populārus priekšstatus par resursiem, kas palīdz pārvarēt grūtības un veicināt vispārējo labklājību. Nereti arī profesionāļi nav pasargāti no maldiem vispārināt zinātniski nepietiekami pārbaudītas atziņas, tāpēc centieni zinātniski pārbaudīt plaši izplatītu pieņēmumu ir svarīgi uz zināšanām balstītas sabiedrības veicināšanā. Otrkārt, tā kā tieši metodoloģiskie jautājumi ir galvenais kritikas avots, ir nozīmīga jaunu instrumentu validizācija un hipotēžu atkārtota pārbaude dažādās izlasēs. Treškārt, tādu hipotēžu pārbaude, kas guvusi apstiprinājumu daļā pētījumu, bet noraidīta citos, svarīga, lai skaidrotu, vai konstatētās likumsakarības ir patiesas vai nejaušas, un vairotu izpratni par alternatīviem skaidrojumiem.

Tā kā instrumentārijs humora stilu mērīšanai izveidots nesen (Martin, et al., 2003), nozīmīga promocijas darba empīriskā daļa veltīta Humora stilu aptaujas adaptācijas un validizācijas jautājumiem, kas būtiski, lai veiksmīgi turpinātu pētījumus šajā jomā. **Papildu hipotēzes** izvirzītas saistībā ar instrumenta adaptācijas un validitātes pārbaudes procedūru.

Tiek prognozēts, ka adaptēto instrumentu psihometriskie rādītāji būs atbilstoši oriģinālajā izlasē iegūtajiem. Tāpat tiek prognozēts, ka adaptīvās humora stilu dimensijas

atšķirīgi korelēs ar Personības Piecu faktoru modeļa iezīmēm, stresu un emocionālās labklājības rādītājiem. Tiek prognozēts, ka biedriskais un pašuzmundrinošais humora stils pozitīvi korelēs ar ekstraversiju un atvērtību, turklāt pašuzmundrinošais humors būs negatīvi saistīts ar neirotismu. Agresīvais humora stils būs negatīvi saistīts ar labvēlīgumu, un gan agresīvais, gan sevi noniecinošais humors negatīvi korelēs ar apzinīgumu un pozitīvi korelēs ar neirotismu.

Tāpat tiek prognozēts, ka adaptīvajām humora dimensijām, sevišķi pašuzmundrinošajam humoram, būs negatīva korelācija ar uztverto stresu, trauksmi, depresiju, negatīvām emocijām un pozitīva korelācija ar pozitīvām emocijām. Saistībā ar mazadaptīvajām humora dimensijām tiek prognozētas pretēji vērstas sakarības, it īpaši attiecībā uz sevi noniecinošo humora stilu, kam tiek prognozēta pozitīva sakarība ar uztverto stresu, trauksmi, depresiju un negatīvām emocijām, kā arī negatīva saistība ar pozitīvām emocijām.

Pētījuma priekšmets – humors, humora dimensijas, humora stili, Humora stilu aptauja, stress, stresa notikumi, uztvertais stress, stresa reakcijas, pozitīvas un negatīvas emocijas.

Pirmās hipotēzes pārbaudei izmantota eksperimenta **metode**, veidojot trīs nejaušā sadalījuma grupas ar atšķirīgu instrukciju katrai grupai, kādā veidā skatīties stresu rosinošu filmu. Izlasi veidoja 69 LU pedagoģijas un psiholoģijas programmu studenti (88% sieviešu, vidējais vecums 19,7 gadi) un 50 RTU būvniecības inženieru programmas studenti (82% vīriešu, vidējais vecums 20,7 gadi). Katrā izlasē eksperimenta dalībnieki tika iedalīti kādā no trim grupām ar nejaušā sadalījuma metodes palīdzību. Eksperimentālā grupa saņēma instrukciju pie sevis klusībā komentēt filmu pēc iespējas asprātīgā veidā, otrā grupa saņēma instrukciju komentēt filmu zinātniskā veidā, savukārt kontroles grupai netika dotas instrukcijas attiecībā uz jebkādas perspektīvas ieņemšanu. Pirms un pēc filmas tika veikts pozitīvo un negatīvo emociju mērījums, izmantojot *Pozitīvo un negatīvo afektu skalu* (Positive And Negative Affect Scale (PANAS), Watson, Clark, & Tellegen, 1988) un *Garastāvokļa apzīmējumu kontroles sarakstu* (Mood Adjective Checklist, Nowlis & Nowlis, 1956). Emociju izmaiņas filmas laikā tika analizētas ar daudzfaktoru kovariātu dispersiju analīzes metodi (MANCOVA), iekļaujot respondentu dzimumu, studiju jomu un eksperimentālo grupu kā neatkarīgos mainīgos, pozitīvo un negatīvo emociju izmaiņu kā atkarīgos mainīgos un individuālās atšķirības humora dimensijās kā kovariātus. Aprēķiniem izmantota SPSS 15.0 versija. Humora dimensiju mērīšanai izmantota *Humora stilu aptauja* (Humor Style Questionnaire, Martin, et al, 2003, adaptācija latviešu valodā Stokenberga, 2004) un skala *Humors stresa pārvarēšanai* (Coping Humor Scale, Martin & Lefcourt, 1983, adaptācija latviešu valodā Stokenberga, 2002).

Otrās un trešās hipotēzes pārbaudei, kā arī instrumentu validizācijas nolūkā izvirzīto papildu hipotēžu pārbaudei izmantota neeksperimentālā **metode**, veidojot aprakstošu sakarību pētījuma dizainu divās izlasēs un pielietojot virkni pašnovērtējuma aptauju. Lai mērītu dažādas humora dimensijas tika izmantotas iepriekš minētās *Humora stilu aptauja* un skala *Humors stresa pārvarēšanai*. Stresa notikumu un uztvertā stresa mērīšanai izmantota *Studentu neseno dzīves notikumu aptauja* (The Inventory of College Student's Recent Life Experiences, Kohn, Lafreniere, & Gurevich, 1990) un *Uztvertā stresa skala* (Perceived Stress Scale, Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983). Dažādu emocionālās labklājības aspektu mērīšanai izmantota *Pozitīvo un negatīvo afektu skala* (PANAS, Watson, Clark, & Tellegen, 1988), *Beka depresijas aptauja* (Beck's Depression Inventory II (BDI-II), Beck, Steer, & Brown, 1996, adaptācija latviešu valodā, Voitkāne & Miezīte, 2001) un *Spīlbergera trauksmes aptauja* (The State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Spielberger, 1983; adaptācija latviešu valodā, Škuškovnika, 2003). Humora stilu aptaujas konstrukta validitātes pārbaudei papildu mērītas personības iezīmes atbilstoši Personības Piecu faktoru modelim, izmantojot *NEO PI-R* (Costa & McCrae, 1992; latviešu valodā adaptētā versija, Gabrāne, 2007). Pētījumā piedalījās 183 sociālo zinātņu un pedagogijas studenti (83% sievietes, vidējais vecums 20,01 gadi).

Otrā un trešā hipotēze atkārtoti pārbaudīta 316 respondentu izlasē (62% sievietes, vidējais vecums 31,29 gadi), izmantojot *Humora stilu aptauju*, *Pozitīvo un negatīvo afektu skalu*, *Uztvertā stresa skalu* un *Pārstrādāto ikdienas grūtību skalu* (The Daily Hassles Scale - Revised (DHS-R), Holm & Holroyd, 1992). Abās izlasēs hipotēzes pārbaudei tika izmantota hierarhiskā regresiju analīzes metode, lietojot SPSS 15.0 versiju.

Promocijas darba izstrādes gaitā tika veikti šādi **uzdevumi**: 1) zinātniskās literatūras apzināšana un analīze, 2) pētījuma projekta izstrāde, 3) pētījuma instrumentu adaptācija, 4) pētījuma metožu aprobācija pilotpētījumā, 5) datu vākšana, apstrāde un analīze, 6) rezultātu apzināšana un interpretācija un secinājumu izdarīšana, 7) pētījuma rezultātu publicēšana (Stokenberga, 2006; Stokenberga, 2008; Stokenberga, pieņemts publicēšanai) un pētījuma pārskata atspoguļošana promocijas darba formā.

Aizstāvēšanai izvirzītās tēzes

1. Dažādas humora dimensijas ir atšķirīgos veidos iesaistītas stresa pārvarēšanas procesā.
2. Pašuzmundrinošā humora operacionalizācija kā instrukcija veidot iekšēju humoristisku monologu nav pietiekama, lai ietekmētu stresa reakcijas.
3. Individuālās atšķirības paradumā izmantot humoru ikdienā nozīmīgi prognozē arī situatīvās stresa reakcijas eksperimentālā situācijā.

4. Moderators modelis nepietiekami skaidro dažādu humora dimensiju iesaisti stresa un tā ilgtermiņa reakciju sakarībās. Neviens no humora stiliem neveidoja stresa moderatora efektu attiecībā uz uztverto stresu un emocionālo labklājību.
5. Mediators modelis pietiekami skaidri palīdz diferencēt dažādu humora dimensiju iesaisti stresa pārvarēšanas procesā.
6. Pašuzmundrinošais humors visvairāk atbilst izpratnei par humoru kā adaptīvu stresa pārvarēšanas stratēģiju, jo tam ir gan tiešs, gan caur uztverto stresu pastarpināts iespaids uz pozitīvām un negatīvām emocijām.
7. Biedriskais humors nav tieši saistīts ar stresa uztveri, taču izskaidro pozitīvo emociju variāciju neatkarīgi no stresa.
8. Mazadaptīvo humora stilu sakarības ar negatīvām emocijām skaidrojamas ar pilnu mediators efektu, tomēr rezultāti nav konsekventi dažādās izlasēs, kas nozīmē, ka šo mainīgo sakarības izskaidrojošie mehānismi jāpēta papildus.
9. Humora stilu aptaujas adaptācija latviešu valodā ir ticams un valīds instruments dažādu humora dimensiju mērīšanai un var tikt izmantots dažāda veida pētījumiem jauniešu un pieaugušo izlasēs.

Promocijas darbs sastāv no 6 nodaļām, pirmajās divās raksturotas teorētiskās nostādes humora izpratnē un pamatojums izvirzītajām hipotēzēm. 3., 4., un 5.nodaļā aprakstīti trīs empīriskie pētījumi hipotēžu pārbaudei un analizēti to rezultāti. Kopīgo rezultātu tendenču skaidrošanai, secinājumiem un diskusijai par turpmākajām iespējām tēmas izpētē veltīta 6.nodaļa. Promocijas darbā ievietotas 14 tabulas un 2 attēli, izmantotas atsauces uz 112 literatūras avotiem. Darba apjoms bez pielikumiem ir 96 lapaspuses, pielikumi aizņem papildu 6 lapaspuses.

1. Teorētiskās pieejas humora izpratnē

Skaidrojot jēdzienu „humors”, nākas saskarties ar terminoloģiskām grūtībām, kas lielā mērā saistītas ar atšķirīgām lingvistiskām tradīcijām. Kā atzīmē Ruhs (Ruch, 1998), vācu valodā runājošo zemju tradīcija atšķiras no angļiski runājošo zemju tradīcijas, katrā no tām lieto atšķirīgus apzīmējumus, kas nereti rada pārpratumus. Vācu valodā tiek šķirts jēdziens „komik”, kas raksturo spēju likt smieties vai uzjautrināt citus. Šī izpratne attiecas uz tādiem jēdzieniem kā asprātība, izsmiekls, sarkasms, ironija un satīra. Turpretī ar vārdu „humor” tiek raksturota attieksme izturēties ar smaidu pret dzīvi un tās nepilnībām. Angļiski runājošo zemju tradīcijā visas iepriekš pieminētās parādības tiek apzīmētas ar vārdu „humor”, tādēļ iespējams runāt par agresīvu humoru, humora izjūtu un humoru stresa pārvarēšanai (coping humor).

Terminoloģijas atšķirības vērojams arī dažādās nozarēs, filozofijā un humanitārajās zinātnēs lieto dažādus jēdzienus, lai apzīmētu humoristisku skatu uz dzīvi, sarkasmu, ironiju, cinismu u.c. (Morreall, 1987), kas vairāk atbilst vācu valodas tradīcijai. Savukārt psiholoģijā līdz ar dominējošo angļu valodas pārsvaru publikācijās vairāk izmanto jēdzienu „humors” vispārīgā nozīmē, lai aprakstītu ļoti dažādas un krasi atšķirīgas parādības. Tā kā šis darbs pamatā balstās uz pētniecības tradīciju, kas publikācijās izmanto angļu valodu, jēdziens „humors” tiks lietots plašākajā nozīmē, paredzot, ka tas var ietvert dažādas dimensijas.

Psiholoģijā pazīstamas dažādas teorijas, kas skaidro šo cilvēkiem labi pazīstamo un vienlaikus ļoti dažādi traktējamo parādību. Šajā nodaļā izklāstītas nozīmīgākās teorētiskās koncepcijas par humora dabu un tā lomu dzīves radīto grūtību pārvarēšanā, kas galvenokārt saistītas ar psihoanalītisko tradīciju un kognitīvo paradigmu.

Agrīnās humora teorijas saistāmas ar psihoanalītisko tradīciju un Freida (Freud) darbiem. Asprātībām veltīts apjomīgais 1905. gada izdevums „Asprātība un tās saistība ar neapzināto” („Der Witz und seine Beziehung zum Unbewußten”), savukārt humora adaptīvā daba skaidrota nelielā rakstā „Humor”, kas publicēts 1928. gadā. Tie iezīmē izpratni par konceptuāli atšķirīgām humora formām – asprātībām (witz), komisko (komik) un humoru (humor).

Asprātības pamatā ir spēja saskatīt slēptu saistību starp nesaistītām lietām vai radīt to, piešķirot jēgu šķietami bezjēdzīgajam (Freud, 1905). Tāpat Freids atzīmē, ka jebkuru asprātību pamatā ir tiekšanās pēc labsajūtas. Tas raksturīgs arī komisma izpausmēm (vārdu spēles un domāšanas kļūdas, kas izraisa jautrību), kas saistās ar uzjautrinājumu, kas rodas vērojot dažādas situācijas, kas negaidot izvēršas citādi nekā iepriekš varēja paredzēt. Šādā gadījumā rodas nesakritība starp mūsu iepriekšējo prognozi par notiekošo un reālo notikumu, uzkrātās mentālās enerģijas pārpalikums izlādējas smieklos, jautrība rodas ne tik daudz satura, cik negaidītā iznākuma dēļ (Freud, 1905). Vairums komiskā ir neverbāls un nosacīti bērnišķīgs, piemēram, gandrīz visi bērni reaģē ar smiekliem, kad kāds mēģina darīt acīmredzami bezjēdzīgas lietas, piemēram, cepures vietā uzvilkt galvā zeķi. Šis aspekts saistās ar t.s. nonsensa jokiem un tradīciju saistīt humoru ar vispārēju vēlmi uzjautrināties.

Asprātības visbiežāk kalpo vai nu seksuālu vai agresīvu impulsu izlādei, sociāli pieņemamā veidā apmierinot dziņu un mazinot to radīto spriedzi. Aizvainojošas asprātības par augstāk stāvošām personām, ko Freids sauc par „ieroci vājo rokās”, pazemina to augsto statusu, ļauj vājākajam just atvieglojumu, lai arī nerada tik lielu labsajūtu jautrības veidā. Piemēram, anekdote par karali, kurš ieradies nomaļā savas karaļvalsts nostūrī, satiek sulaini, kurš kā divas ūdens lāses līdzinās viņam pašam. Karalis jautā sulainim: „Vai tava māte gadījumā agrāk nekalpoja galmā?”, uz ko sulainis atbild: „Māte nē, bet tēvs gan.” (Freud, 1905).

Humors (vācu valodā lietotajā izpratnē) atšķirībā no iepriekš aprakstītajām formām parasti ir vērsti uz sevi (asprātības parasti ir par kādu objektu). Spilgti to ilustrē t.s. karātavu humora piemēri. Kā raksta Freids, „kad noziedznieks, ko ved uz karātavām pirmdienā, atzīmē: „Jā, šis ir labs nedēļas sākums!”, viņš rada humoru” (Freud, 1928, p. 1). Kad skumju vai baiļu parādīšanās būtu dabiska, taču cilvēks saskata situācijā kaut ko smieklīgu un uzjautrinās par to, viņš „atsakās tikt ievainots ar realitātes bultām vai tikt pakļauts ciešanām” un ir „nejūtīgs pret ievainojumiem no apkārtējās pasaules, tie tiek izmantoti kā izdevība gūt labsajūtu” (Freud, 1928, p. 2). Šajā izpratnē ar humoru tiek demonstrēts pārākums pār apstākļiem, nevis citiem cilvēkiem, tas nenes līdzīgu tādu uzjautrinājumu kā asprātības, bet tam piemīt īpaši atbrīvojošs un pacilājošs efekts, jo, noliedzot realitāti un uzturot ilūziju par savu neievainojamību, apkārtējās pasaules grūtības kalpo vispārējai labsajūtai.

Psihoanalītiskajā tradīcijā tika aizsāktas vairākas humora izpratnei nozīmīgas tēmas, kas turpmāk attīstītas empīriskos pētījumos un arī citu teoriju ietvaros. Piemēram, pētījumi par individuālām atšķirībām skaidro, kādi cilvēki dod priekšroku noteiktām humora formām saskaņā ar psihoanalītisko iedalījumu. O’Konels (O’Connell, 1960) atklāja, ka vīrieši vairāk dod priekšroku naidīgiem jokiem. Tāpat šajos agrīnajos pētījumos tika konstatēts, ka humoru kā aizsardzības mehānismu ilustrējošas anekdotes vairāk uzjautrināja cilvēkus ar lielāku ideālā un reālā es tēlu sakritību. Vairākas citas hipotēzes nav guvušas empīrisku apstiprinājumu, piemēram, atbilstoši Freida teorijai varētu prognozēt, ka seksuāla rakstura joki vairāk uzjautrina cilvēkus, kas apspiež savu seksuālo dziņu, savukārt pētījumi liecina par pretēju likumsakarību – pozitīva attieksme pret seksualitāti un pozitīva seksuāla pieredze proporcionāli saistīta ar uzjautrinājumu, ko rada joki ar seksuālu nokrāsu (Ruch & Hehl, 1988). Pētījumi šajā jomā turpinās arī mūsdienās (Ruch & Hehl, 1998).

Psihoanalītiskā tradīcija nošķir humora adaptīvo dimensiju, kas izpaužas kā spēja smieties pašam par sevi situācijās, kad dabiski būtu izjust bailes un izmisumu. Šī humora dimensija saistās ar izpratni par aizsardzības mehānismu, kas palīdz pasargāt ego no ciešanām, paceļoties pāri apkārtējās pasaules radītajām grūtībām. Nošķirums starp šādu nobriedušu aizsardzības mehānismu un citām ne tik veselīgām humora formām tiek apstiprināts empīriski Harvardas Universitātes longitudinālajā pētījumā par resursiem, kas palīdz pārvarēt grūtības visas dzīves garumā (Vailant, 1977). Šajā pētījumā tika konstatēts, ka labsirdīga sevis „pavilkšana uz zoba” par pieļautajām kļūdām un neveiksmēm mazina šo negatīvo notikumu nomācošo iespaidu, tāpēc Vailants raksturoja šādu spēju pasmieties pašam par sevi kā nobriedušu aizsardzības mehānismu. Savukārt asprātības, kas visbiežāk bija saistītas ar tendenci izsmiet citus, uzskatāmas par naidīguma izpausmēm, un nedod atvieglojumu grūtās situācijās.

Psihoanalītiskā pieeja akcentē, ka smieties par citiem nav tas pats, kas smieties par sevi. Asprātības parasti ir tendenciozas, smejojoties par citiem, mēs izjūtam pārākumu pār izsmiekla objektu. Tradīcija, kas apskata humoru kā pārākuma demonstrācijas veidu, sastopama dažādās teorijās, skaidrojot humora lomu sociālo attiecību regulēšanā. Evolucionārs skaidrojums humora izmantošanai sociālo attiecību regulēšanā saistās ar pieņēmumu, ka humors kalpo kā dusmu un agresijas alternatīva kopš neolītiskās revolūcijas, kad cilvēki pārgāja uz vietsēžu dzīvesveidu (Dixon, 1980). Klejotāji risina konfliktus tiešā konfrontācijā, savukārt stabila sabiedrība prasa uzturēt sociāli pieņemamas attiecības, tāpēc humors palīdz demonstrēt pārākumu vai izpaust naidīgumu tādā formā, kas ļauj saglabāt attiecības. Pārākuma teorijas mūsdienīga versija saistīta ar komunikāciju pētnieka Grunera (Gruner, 1978, 1997) izpratni par humoru kā rotaļīgu agresijas formu. Saskaņā ar Grunera teoriju visvairāk spēcīgas pozitīvas emocijas rada negaidīta uzvara pār pretinieku, kuru ir bijis grūti pieveikt, kas radījis sasprindzinājumu un prasījis piepūli. Humora gadījumā jautrību rada pēkšņa apjaušana par uzvaru savstarpējā cīņā, negaidīta sava pārākuma izjūta. Ikviens joks, ikviena humora izpausme ietver sevī agresīvo elementu – uzvaru pār kādu zaudētāju, pār kuru tiek izjūts pārākums. Verbālā, rotaļīgā forma ļauj to izpaust situācijās, kad tieša agresija nav vēlama, tādējādi humors kalpo kā adaptīvs mehānisms savstarpējo attiecību noskaidrošanai. Gruners skaidro humora attīstību no evolūcijas viedokļa, jo spēja jokot attīstās līdz ar valodas lietošanas prasmi, dodot priekšrocības demonstrēt pārākumu pār citiem indivīdiem (vājākiem, ne tik spējīgiem), izmantojot tikai verbālus līdzekļus bez fiziska spēka pielietošanas. Šīs teorijas uzskatāma demonstrācija ir t.s. „stand-up” komiķu sacensības, kurās pretinieki bez iepriekšējas sagatavošanās cenšas pārspēt viens otru asprātīgās vārdu kaujās.

Lai arī nav noliedzama zināma agresijas elementa iesaiste daudzos jokos, visvairāk kritikas izpelnījusies Grunera nostādne, ka visu humoristisko pieredžu pamatelements ir agresija. Tas nozīmētu, ka, izslēdzot pārākuma elementu, jokam tiktu atņemta tā pamata būtība, kas to padara smieklīgu (Gruner, 1997). Empīriskais pamatojums šim pieņēmumam ir visai vājš. Pretēji hipotēzei pētījumi liecina, ka joka radītais uzjautrinājums nav tieši proporcionāls tajā ietvertajam naidīgumam, bet gan saistīts ar vairākiem citiem faktoriem, piemēram, klausītāja identificēšanos ar „uzvarētāja” un „zaudētāja” personāžu. Cilmins kopā ar kolēģiem (Zillmann & Cantor, 1972) pierādīja, ka karikatūra tiek vērtēta kā smieklīgāka, ja tajā attēlotais „uzvarētājs” pēc statusa līdzinās joka vērtētājam. Eksperimenta vajadzībām tika atlasītas karikatūras un anekdotes, kur bija iespējams mainīt izjokošanas virzienu – no lejup vērsta jeb tāda, kur augstāka statusa personāžs gūst virsroku pār zemākstāvošu, uz augšup vērstu jeb tādu, kur joka iznākumā triumfē zemāka statusa personāžs. Piemēram, karikatūras pirmajā daļā redzams mirklis, kurā profesors pasniedz absolventam diplomu, kuru papildina paraksts „Beidzot...”, kam seko otra daļa, kurā viens no personāžiem apvelta otru ar

krējuma tortes metienu sejā. Salīdzinot koledžas studentu un ekskluzīva vilciena reisa pasažieru vērtējumus, studenti kā smieklīgākas vērtēja karikatūras un anekdotes, kur students guva virsroku pār profesoru, savukārt pasažieru grupas vērtējumā bija vērojama pretēja likumsakarība (Zillmann & Cantor, 1972). Šie un citi pētījumi deva nozīmīgu ieguldījumu izpratnei par humoru kā sociālu fenomenu.

Sociologs Deiviss (Davis, 1998), pētot joku tematiku dažādās kultūrās, atklāja, ka joki drīzāk liecina par kādai noteiktai kultūrai raksturīgiem stereotipiem un sociālajām normām, nevis uzskatāmi par tiešās agresijas aizstājēju. Piemēram, vairumā nāciju eksistē joki par blakus vai tās valsts teritorijā dzīvojošām mazākām tautām, kas parasti ietver ne pārāk glaimojošus priekšstatus. Deiviss skaidro, ka šādā veidā netiek realizēta agresija, bet gan sabiedrībā esošie stereotipi (piemēram, joki par ebrejiem). Cits piemērs saistās ar ASV izplatītajām anekdotēm par dažādu tautību pārstāvju netīrīgumu (inuīti, itāļi, poļi), kas lielā mērā saistāms ar šajā valstī izplatīto higiēnas un fiziskā skaistuma kultu (Davis, 1998). Jāpiezīmē, ka saskaņā ar sociālās identitātes teoriju (Tajfel & Turner, 1986), apzīmējot ārgrupu ar kādu ne pārāk glaimojošu īpašību, tiek stiprināta iekšgrupas pozitīvā identitāte, tādēļ šie joki ir tik dzīvotspējīgi. Piemēram, Latvijā populārās anekdotes par igauņiem no šīs teorijas viedokļa būtu skaidrojamas kā salīdzināmās kategorijas maiņa, jo medijos Igaunija visbiežāk tiek izmantota kā salīdzināmā ārgrupa, uzsverot tās pārākumu tautsaimniecības procesos. Izvēloties smieties par igauņiem piedēvēto lēnīgumu, tiek mainīta salīdzināmā kategorija, kas ļauj rotaļīgā veidā uzlabot Latvijas iedzīvotāju kā zema statusa grupas paštēlu.

Pārākuma teorijas kritiķi norāda, ka svarīgi nošķirt, vai jokojot cilvēks izrāda pārākumu pār kādu citu vai demonstrē pārākumu pār sevi pašu vai situāciju, kurā nonācis (Martin, 2007). Joki, kuros smejamies paši par savām kļūdām vai neveiklību, anekdotes par totalitāras iekārtas absurdumu, kuram esam spiesti pakļauties, iegūst jaunu nozīmi, cieši saistītu ar tādiem aspektiem kā pašpaļāvība, pašcieņa, kompetences izjūta un kontrole pār situāciju. Šādā veidā traktēta pārākuma teorija var palīdzēt izskaidrot humora lomu traumējošu notikumu pārdzīvošanā, piemēram, t.s. karātavu jeb melnais humors ir noderīgs situācijās, kad ārējo apdraudējumu ietekmēt nav mūsu varā, taču, smejojot par savu slimību, invaliditāti, nāves draudiem, varam izjust pozitīvas emocijas un saglabāt optimistisku skatu uz dzīvi (Martin, 2007). Lefkorts un Mārtins (Lefcourt & Martin, 1986) apraksta pētījumu, kurā cilvēkiem, kas kustību traucējumu dēļ pārvietojās ratiņkrēslos, tika piedāvātas divas karikatūras, kurās bija attēlotas cilvēkiem ratiņkrēslā piemērotas uzbrauktuves un to apzīmējošs simbols. Vienā no karikatūrām tie bija izvietoti pie karātavu paaugstinājuma, otrā – pie klints malas ar nosaukumu „Pašnāvnieku krauja”. Karikatūru izraisītais uzjautrinājums bija proporcionāli un nozīmīgi saistīts ar vitalitāti un pozitīvu paštēlu par sevi kā cilvēka ar īpašām

vajadzībām. Saskaņā ar šādu pārākuma teorijas traktējumu cilvēki, kas spēj pasmieties par savām nepilnībām, trūkumiem vai neapskaužamo stāvokli, demonstrē pārākumu par izjusto diskomfortu un stiprina savu pārliecību par spējām tikt ar to galā.

Līdzīgu secinājumu jau visas sabiedrības mērogā var izdarīt, balstoties uz Deivisa pētījumiem, kas liecina, ka bijušajās padomju bloka valstīs bija ļoti iecienītas politiskās anekdotes (piemēram, „*Kapitālismā viens cilvēks ekspluatē citu. Sociālismā viss ir pilnīgi otrādi.*”), kas pavisam nebija raksturīgas demokrātijas valstīm (Davis, 1998). Ņemot vērā, ka ierindas padomju pilsoņa iespējas ietekmēt valsts politiskos procesus bija minimālas, anekdotes bija veids kā distancēties no valdošās ideoloģijas absurda un pārvarēt tās radīto diskomfortu.

Pārākuma teorija veido opozīciju populārajam uzskatam, ka humors ir pozitīvs un veselīgs fenomens, akcentējot, ka patiesa humora izpratne nav iespējama bez tā agresīvā elementa akceptēšanas. Tāpat jāatzīmē, ka pārākuma teorijas konceptualizētā „rotalīgā uzvara” pār situāciju, kas apdraud mūsu drošību un labklājību, ir daudz tuvāk psihoanalītiskajai izpratnei par humoru kā stresa pārvarēšanas veidu, kā agrāk tika uzskatīts.

Psihoanalītiskā tradīcija piedāvā savu skaidrojumu arī mehānismiem, kas ir humora pamatā, tomēr šī izpratne vairāk kā citi humora izpētes aspekti ir novecojusi un aizstāta ar mūsdienīgāku izpratni kognitīvās psiholoģijas ietvaros. Izpratne par humoru kā aizsardzības mehānismu mūsdienās tiek apskatīta stresa pārvarēšanas kontekstā, izmantojot kognitīvās psiholoģijas jēdzienus.

Līdz ar kognitīvās paradigmas ienākšanu psiholoģijā, arī humora izpētei sāka izmantot informācijas apstrādes pieeju – pētot humoristisku stimulu uztveres un novērtēšanas mehānismus. Viena no populārākajām kognitīvajām humora teorijām ir inkongruences teorija. Kestlers (Koestler) izmanto bisociāciju jēdzienu dažādu estētisku pārdzīvojumu skaidrošanai (Koestler, 1964). Bisociācija nozīmē divu situāciju, notikumu vai ideju vienlaicīgu uztveri no divām patstāvīgām, bet parasti nesavietojamām perspektīvām. Humors rodas, savienojot divus nesaistītus jēdzienus, idejas vai situācijas. Vienkāršākās no tām ir spēles ar dubultas nozīmes vārdiem. Ja šīs neatbilstības atklāšana ir pēkšņa un negaidīta, turklāt notiek nepiespiestā, rotalīgā gaisotnē, rodas jauna, pārsteidzoša, nereti absurda kombinācija, kas izraisa jautrību un smieklus.

„*O’Railijs tiek tiesāts par bruņotu laupīšanu. Tiesnesis paziņo spriedumu – nav vainīgs. „Lieliski”, izsaucas O’Railijs, „vai tas nozīmē, ka es varu paturēt naudu?”*”

(Suls, 1972, p. 90, citēts pēc Martin, 2007, p. 63)

Mīnētajā piemērā divas nesavienojamas idejas ir par apsūdzētā vainu – tiesnesis paziņojis attaisnojošu spriedumu, taču vienlaikus apsūdzētais atzīstas nodarījumā. Otrās, pirmajai neatbilstošās un nesavienojamās, informācijas parādīšanās rada pamatu uzjautrinājumam. Diskusiju joprojām rada jautājums, vai atrisinājums ir neatņemams joka elements vai arī uzjautrinājuma

pamatā ir pati ideju nesavietojamība. Mēs varam pat nenojaust par jokā iekļauto dubulto nozīmi, ja uz to nenorāda. Piemēram, anekdote par situāciju veikalā:

„*Pircēja apģērbu veikalā:*

- *Vai es varētu, lūdzu, pielaikot to kleitu skatlogā?*

- *Protams, bet vai jums nešķiet, ka pielaikošanas kabīnē būtu ērtāk?”*

(Ritchie, 2004, p. 62, citēts pēc Martin, 2007, p. 64).

Nerhardts (Nerhardt, 1970) veica interesantu eksperimentu, izmantojot t. s. svāra novērtēšanas paradigmu. Tajā eksperimenta dalībniekiem tika lūgts paņemt rokās divus vienāda izskata priekšmetus un noteikt, vai to svārs ir vienāds vai atšķirīgs. Parasti atšķirības bija apmēram 10% robežās, kas prasīja zināmu piepūli noteikt, vai atšķirības patiešām pastāv. Pēc pāris mēģinājumiem tika piedāvāts salīdzināt priekšmetus, kuru svārs atšķirās vairākas reizes. Kad respondenti atklāja piedāvātās svāru atšķirības, tie reaģēja ar dažādām jautrības izpausmēm – smaidīja, iesmējās, izteica humoristiskas piezīmes. Turklāt, jo lielākas bija svāru atšķirības, jo lielāks uzjautrinājums tika reģistrēts. Šie rezultāti ļauj secināt, ka jautrību izraisa neatbilstības atklāšana, pat ja atrisinājums netiek ietverts jokā.

Inkongruences teorijas ietvaros tiek skaidroti dažādi joku uzbūves principi, kas padara joku smieklīgu. Šī tradīcija ir plaši izplatīta humora pētījumos komunikāciju un lingvistikas jomā (Attardo, 1994; Raskin, 1985). Vienlaikus ir zināms, ka pat viens un tas pats pēc visām likumsakarībām konstruētais joks var izraisīt atšķirīgu reakciju dažādiem cilvēkiem, turklāt viens un tas pats cilvēks dažādās situācijās var reaģēt uz to pašu joku atšķirīgi. Lai izprastu šīs atšķirības, svarīgi ņemt vērā kā kognitīvos, tā afektīvos un sociālos aspektus.

Viena no šādām integratīvām teorijām, kas īpaši nozīmīga stresa izpētes kontekstā, ir virzienmaiņas (reversal) teorija (Apter, 2001), kurā nozīmīgu lomu ieņem izpratne par rotaļīgumu, kas pretstatīts nopietnībai. Šī teorija skaidro, ka cilvēkam piemīt spēja ieņemt dažādus prāta stāvokļus, turklāt iespējams neierobežoti bieži pēc vajadzības pārslēgties no nopietna uz rotaļīgu prāta stāvokli, lai radītu jaunu situācijas uztveri, kurā reāli notiekošais tiek interpretēts citā, mazāk nopietnā veidā. Tēliskais (no grieķu val. „*telos*” – gals, nobeigums) prāta stāvoklis ir nopietns, uz nākotni un mērķi orientēts, savukārt paratēliskais – rotaļīgs, uz tagadni un pašreiz notiekošo procesu orientēts (Apter, 1982; Apter, 2001). Piemēram, aerobikas nodarbības sporta zālē var tikt uztvertas kā veids, kā sadedzināt liekās kalorijas (uz mērķi orientēts, tēlisks), vai arī kā iespēja izjust sava ķermeņa kustīgumu un ļaušanos mūzikas ritmam (uz procesu orientēts, paratēlisks). Šīs koncepcijas ietvaros tiek skaidrots, kāpēc uzbudinājums (arousal) var radīt dažādas izjūtas. Ja aktivitāte, kas rada uzbudinājumu, ir rotaļīga, orientēta uz procesu, nevis rezultātu, rodas pozitīvas emocijas – prieks, aizrautība un sajūsma, savukārt augsts uzbudinājums tēliskā stāvoklī rada trauksmi, aizkaitinājumu

un nervozitāti, tāpēc rodas vēlēšanās sasprindzinājumu mazināt, t.i., atslābināties. Atrodoties paratēliskā prāta stāvoklī, cilvēkiem ir tendence meklēt veidus, kā paaugstināt uzbudinājumu, jo tas dod iespēju piedzīvot spēcīgas pozitīvas emocijas – sajūsmu, jautrību un eiforiju.

Apters par galveno humora funkciju uzskata uzbudinājuma emocionālās nokrāsas maiņu no tēliska uz paratēlisku stāvokli, t.i., nepatīkama sasprindzinājuma pārvēršanu emocionāli patīkamā, saglabājot augsto aktivitātes līmeni. Pētījumu rezultāti par cilvēku uzbudinājuma līmeņa pieaugumu jautru smieklu laikā labāk izskaidrojami ar virzienmaiņas teoriju, nevis optimālā uzbudinājuma teoriju (Berlyne, 1960) – cilvēkiem smejojoties, uzbudinājums palielinās, jo, paratēliskā stāvoklī izjūtot patīkamas izjūtas, tiek meklēts veids, kā šīs izjūtas paildzināt, kas ved pie jauniem jokiem un jaunas smieklu epizodes (Svebak & Apter, 1987). Līdzīgā veidā šī teorija skaidro empīriskos novērojumus, ka augstāks uzbudinājuma līmenis joka uztveres brīdī izraisa lielāku uzjautrinājumu un liek vērtēt joku kā smieklīgāku. Kā zināms, seksuāls saturs automātiskā līmenī aktivizē uzmanību, saskaņā ar virzienmaiņas teoriju pieaugusī uzmanība ir par pamatu tam, kādēļ tie izraisa lielāku jautrību kā citi joki. Līdzīgā veidā skaidrojams fenomens, ka jokam sagatavoti klausītāji uzjautrināsies vairāk (piemēram, sakāpinātas jautrības atmosfērā smieklus izraisa pat nejaušas frāzes vai žesti), it īpaši, ja redz vai dzird smejamies citus (fona smieklus komēdiju seriālos). Stresa pārvarēšanas kontekstā humora spēja saglabāt pietiekami augsto uzbudinājuma līmeni ir īpaši svarīga, jo apdraudējuma situācijās bieži ir svarīgi nevis atslābināties, bet saglabāt pietiekamu mundruma līmeni, lai sekmīgi darbotos situācijas uzlabošanā (Svebak & Martin, 1997).

Otrs būtisks aspekts virzienmaiņas humora teorijā ir saistīts ar humora kognitīvo aspektu. Saskaņā ar Aptera teoriju, humora pamatā ir divu vienlaicīgu, pretrunīgu ideju par vienu un to pašu objektu aktualizēšana (Apter, 2001). Šis Kestlera „bisociācijai” līdzīgais fenomens novērojams arī mākslā un citās radošās izpausmēs, taču atšķirībā no tām humora gadījumā otra, sākotnēji slēptā ideja, raksturo objektu, samazinot tā vērtību, statusu vai nozīmi. Māksla tiecas atklāt otro nozīmi ikdienišķām lietām, atklājot to neparasto, augstāko būtību, savukārt joks parasti ietver statusa vai nozīmes samazināšanu. Ar šo principu virzienmaiņas teorija skaidro pārākuma teorijas akcentēto agresijas elementu visās humora izpausmēs. Saskaņā ar Aptera teoriju, vērtības pazemināšanai nav jābūt obligāti agresīvai, lai gan daudzi joki to realizē tieši šādā veidā.

„Students uzstājas ar garu un sarežģītu ziņojumu, kad pieceļas profesors un jautā, vai apgalvojumiem, ko viņš izsaka, ir kāds dokumentāls pierādījums. Students skaidro, ka tādu ir milzums, un viņš tos viegli varētu sagādāt, bet pašlaik, protams, viņam to nav līdzī. „Labi, cienītais”, saka profesors, „kamēr jūs neatnesīsiet dokumentālus pierādījumus, vai neiebilstat, ka saukšu jūs par meli?” Pēc mirkļa students jautā profesoram, vai viņš var parādīt savu vecāku

laulības apliecību. Profesors, protams, to nevar. "Tātad, kamēr jūs man nesagādāsiet dokumentālu pierādījumu, vai neiebilstat, ja saukšu jūs par bastardu?"" (Zillmann & Cantor, 1972, p. 194).

Šajā anekdotē ietvertā nozīmes pazemināšana attiecas uz profesoru, kurš pirmajā epizodē demonstrē pārkumu, savukārt anekdotes noslēgumā tiek kariķēts ar paša izteicienu, bet nu jau attiecinātu uz viņa privāto dzīvi. Būtiski, ka apsūdzība melos ir cita līmeņa apvainojums kā izteikumi par nelikumīgu izcelšanos, kas aizskar personīgo, intīmo sfēru. Interesanti, ka šis joks „strādā” arī pretējā virzienā (samainot tekstā vietām vārdus „students” un „profesors”, iespējams piedzīvot, kā statusa samazinājumu piedzīvo students, kurš joka pirmajā daļā triumfē pār profesoru), kas norāda, ka statusa samazinājums šajā jokā balstīts uz divu verbālu sadursmju pretnostatīšanu – tas, kurš izrāda pārkumu joka pirmajā daļā, piedzīvo sakāvi joka nobeigumā. Šo principu raksturo izteiciens „tas, kurš smejas pēdējais, smejas visgardāk”.

Analizējot jokā ietvertās inkongruences atrisinājuma problēmu, Apters un viņa piekritēji uzskata, ka jautrību rada savstarpēji pretrunīgo, izslēdzošo ideju atklāšana, taču atrisinājumam nav jābūt ietvertam jokā. Tieši pretēji, Vaijers un Kolins (Wyer & Collins, 1992) radīja humora izpratnes teoriju, kas balstās uz informācijas apstrādes pieeju un virzienmaiņas teorijas atziņām un paredz, ka joks tiks uztverts kā smieklīgs, ja tā uztverei būs jāpieliek zināma piepūle, jo pārāk viegli vai pārāk grūti izprotami joki tiks vērtēti attiecīgi kā garlaicīgi un iepriekš paredzami vai vienkārši nesaprotami. Ja joka izpratnei jāpieliek pārāk daudz pūļu, divējādās nozīmes izpratne vairs nerada jautrību. Savukārt ilgāks laiks, kas patērēts jokā ietvertu sinerģiju aprakstam – t.s. joka būvēšana – rada lielāku jautrību, jo liek klausītājam sasniegt augstāku uzbudinājuma līmeni. Joka būvēšanas piemērs ir līdzīgu apstākļu atkārtošana, kas nereti atkārtojas dažādās anekdotēs.

„Sēž zaķītis uz celma un kaut ko raksta. Skrien garām lapsa.

- Zaķīt, ko tu raksti?

- Disertāciju.

- Par ko?

- Par to, kā zaķi ēd lapsas.

- Kur tu kaut ko tādu esi redzējis?

- Ejam, kaut ko parādīšu...

Pēc kāda laika zaķītis atkal sēž uz celma un kaut ko raksta. Skrien garām vilks.

- Šķelmaci, ko tu raksti?

- Disertāciju.

- Par ko?

- Par to, kā zaķi ēd vilkus.

- Kur tu kaut ko tādu esi redzējis?

- Ejam, kaut ko parādīšu...

Pēc kāda laika zaķītis atkal sēž uz celma un kaut ko raksta. Iet garām lācis.

- Zaķīti, ko tu raksti?

- Disertāciju par to, kā zaķi ēd lāčus.

- Kur tas ir redzēts?

- Ejam, kaut ko parādīšu...

Ala, kalns ar lapsas, vilka un lāča kauliem. Pa vidu, nikni uzlūkojot kaulus, guļ milzīgs lauva. Morāle: nav svarīga disertācijas tēma, svarīgi ir tas, kas ir tavs darba vadītājs!” (Griškina, personīga komunikācija, 2009).

Skaidrojot humora izpratnes procesus, virzienmaiņas teorija akcentē sociālā konteksta lomu. Vērtības samazināšana var tikt attiecināta ne tikai uz objektiem, bet arī apkārtējo vidi. Piemēram, Nerhardta svara noteikšanas eksperiments vairākkārt ar līdzīgiem rezultātiem tika atkārtots laboratorijas situācijā, bet nedeva gaidītos rezultātus lauka eksperimentā dzelzceļa stacijā, piedāvājot dažādus čemodānus svara noteikšanai. Šo rezultātu skaidrošanai Vaijers un Kolins izmanto vērtības samazināšanas principu. Cilvēki ierodas universitātes laboratorijā baltos halātos tērptu darbinieku pavadībā, lai piedalītos zinātniskā eksperimentā. Vairākas reizes viņi pūlas pēc iespējas precīzi veikt doto uzdevumu, ieņemot nopietnu, atbildīgu, tēlisku stāvokli. Apjaušot, ka kārtējo svaru atšķirības ir acīmredzamas, t.i., uzdevums ir bērnišķīgi viegls, respondenti pārvērtē apkārtējo situāciju un samazina tās nozīmību, uztverot to vairs ne kā nopietnu (tēlisku), bet rotaļīgu (paratēlisku). Rodas priekšstats, ka gaidītā psihofizikas eksperimenta vietā notiek izjokošana, un tas raisa smieklus. Savukārt lauka eksperimentā šāda situācijas konteksta vērtības pazemināšana nenotika, jo sākotnēji netika saskaņota eksperimenta nopietnā, zinātniskā gaisotne (Wyers & Collins, 1992).

Virzienmaiņas teorija uzskatāma par integratīvu teoriju, jo iekļauj vairākus citu teoriju akcentētos humora elementus (pārākuma demonstrācija, uzjautrinājums, inkongruence), sniedzot pietiekami labu izskaidrojumu esošajiem empīriskajiem novērojumiem. Saskaņā ar to, jokojot stresa situācijā, cilvēks var ieraudzīt alternatīvu nozīmi notiekošajam, paverot iespējas skatīt notiekošo plašākā kontekstā, turklāt otrā sinerģijas nozīme liek pazemināt situācijas nozīmību, tādā veidā mazinot potenciālo apdraudējumu. Sagaidāmā negatīvā sasprindzinājuma vietā cilvēks izjūt pozitīvas emocijas, saglabājot aktīvu prāta stāvokli.

Balstoties uz izpratni par personību kā mainīgas uzvedības potenciālu, tiek pieļauts, ka cilvēki spēj ieņemt tēlisko un paratēlisko stāvokli saskaņā ar savu tā brīža motivāciju, tai pat laikā vērojama arī dominējošā tendence vairāk izmantot vienu vai otru. Tas skaidrojams ar

dispozicionālām atšķirībām tajā, cik lielā mērā cilvēki tiecas izmantot humoru un uzjautrināties. Šādu uzskatu atbalsta arī Ruha emocionālā temperamenta pieeja humora izpratnē (Ruch & Köhler, 1998). Šīs teorijas skatījumā individuālās atšķirības humora izjūtā ir atkarīgas no dispozicionālām omulības (cheerfulness), nopietnības (seriousness) un īgnuma (bad mood) iezīmēm. Omulība ir emocionālā temperamenta sastāvdaļa, kas nosaka dominējošu līksmu un mundru garastāvokli, tendenci daudz smaidīt un smieties un kopumā savaldīgu skatu uz dzīves sagādātajiem izaicinājumiem. Cilvēkiem, kas tiek raksturoti „ar labu humora izjūtu”, ir izteikti šīs iezīmes rādītāji. Nopietnība (kā pretstats rotaļīgumam) raksturo vispārēju attieksmi pret dzīvi, uztverot visu notiekošo kā nopietnu un svarīgu, tendenci plānot nākotni un izvirzīt ilgtermiņa mērķus, dot priekšroku aktivitātēm ar racionālu pamatojumu un izmantot skaidru, nepārprotamu komunikācijas stilu, kas nepieļauj divdomības. Cilvēki, kam tiek piedēvēta laba humora izjūta, uzrādīs zemu rādītājus šajā iezīmē. Savukārt dispozicionāls īgnums ir emocionāla temperamenta iezīme, kas nosaka dominējoši skumju, nomāktu, bažīgu nosakojumu, komunikācijas stilu, kas pauž saīgumu, un negatīvu reakciju uz jautrību rosinošām situācijām. Šīs teorijas ietvaros būtiskās iezīmes zināmā mērā sakrīt ar virzienmaiņas teorijas (Apter, 2001) ietvaros akcentētajiem humora elementiem.

Humora izmantošanu uztvertā apdraudējuma mazināšanai var izskaidrot arī ar kognitīvās disonances mehānismu. Piemēram, ikviena akadēmiskā procesā iesaistīta cilvēka pieredzē ir situācija, kad jūtams satraukums pirms nozīmīga pārbaudījuma. Ja uzskatām, ka šis pārbaudījums ir nozīmīgs, tad risks būt nesekmīgam apdraud pozitīvu pašvērtējumu. Taču, ja iespējams samazināt eksāmena nozīmīgumu / svarīgumu, tad izgāšanās vairs nebūs tik uztraucoša. Tāpēc studenti izvēlas pasmieties par eksāmenu, tādā veidā samazinot tā nopietnību un līdz ar to – apdraudējumu savam pašvērtējumam. Šo pašu efektu var panākt profesors, kurš, ienākdams auditorijā pirms eksāmena nopietnā balsī paziņo: „Par katru nepareizu atbildi, jūs saņemsiet strāvas triecienu!” Atskan smieklī, un studenti var paplašināt savu skatījumu uz notiekošo – eksāmens noteikti nav dzīvības un nāves jautājums, ir daudzas citas lietas viņu dzīvē, kas nav atkarīgas no eksāmena rezultāta. Mazinoties satraukumam, iespējams uzrādīt arī labākas sekmes.

Berks un Nanda (Berk & Nanda, 2006) demonstrē humora ietekmi reāla pārbaudījuma laikā statistikas kursa ietvaros. Medicīnas studentiem pirms pārbaudes darba tika dota instrukcija ar humoristisku ievirzi. Rezultāti liecināja, ka humoristiskai ievirzei bija pozitīva ietekme uz sekmēm statistikas uzdevumos, turklāt efekts saglabājās, kontrolējot trauksmes rādītājus (Berk & Nanda, 2006).

„Apsēdieties tā, lai jums būtu pietiekami daudz brīvas vietas, iztēlojieties, ka esat pludmalē. Nolieciet pārbaudes darbu sev priekšā, tikai nelieciet tieši smiltīs. Uzrakstiet uz tā savu vārdu, uzvārdu, personas kodu, pašreizējās asinsspiediena un pulsa rādītājus, kā arī holesterīna un

triglicerīda rādītājus. Rūpīgi izlasiet norādījumus. Par minēšanu nav paredzēts sods, tāpēc miniet droši. Jums ir 1,25 minūtes katram jautājumam, tāpēc atslābstiet. Nesāciet testu, kamēr es jums to neļaušu. Esmu nodomājis likt jums svīst šajā karstajā saulē vismaz 30 minūtes, pirms varēsiet sākt. Jums atļauts tikai elpot, nekas vairāk” (Berk & Nanda, 2006, p. 434).

Kupera un viņa kolēģu (Kuiper, Martin, & Olinger, 1993) pētījums apstiprina izvirzīto pieņēmumu par humora saistību ar apdraudējuma uztveri. Tajā tika aptaujātas koledžas studentes nedēļu pirms un tūlīt pēc nozīmīga eksāmena. Respondentes tika lūgtas novērtēt eksāmenu kā draudu vai kā izaicinājumu, sniegt savu prognozi par iespējamo atzīmi un novērtēt eksāmena personīgo nozīmību. Rezultāti liecināja, ka humora izjūtai bija pozitīva saistība ar eksāmena vērtējumu kā pozitīvu izaicinājumu. Tātad, domājot par eksāmenu, jaunietes ar augstu humora izjūtas līmeni spēja tajā saskatīt pozitīvas iespējas, motivējošu stimulu. Jāpiebilst, ka humora izjūtai nebija saistības ar eksāmena sekmju līmeni.

Nedēļu pēc eksāmena, kad jaunietes jau zināja savu atzīmi, viņas vēlreiz tika lūgtas novērtēt šī eksāmena personīgo nozīmību, kā arī izdarīt prognozi par nākamā eksāmena rezultātiem šajā pašā priekšmetā un tā nozīmību. Novērtējot eksāmena personīgo nozīmību, jaunietēm ar augstākiem humora izjūtas rādītājiem tika novērota tendence izturēties sevi saudzējošā veidā. Ja saņemta atzīme bija augstāka par prognozēto, eksāmena nozīmība tika novērtēta augstāk kā pirms eksāmena, ja atzīme bija zemāka par plānoto, bija vērojama piešķirtās nozīmības mazināšana. Jaunietēm ar zemu humora izjūtu tika novērota pretēja tendence – ja atzīme bija zemāka par plānoto, eksāmena nozīmība tika novērtēta augstāk par iepriekšējo (Kuiper, et al., 1993). Šie rezultāti liek domāt, ka humora izjūta saistās ar pozitīva pašvērtējuma aizsardzību. Izvērtējot savas nākotnes izredzes šādā eksāmenā, jaunietēm ar augstu humora izjūtu bija vērojama cieša korelācija starp prognozēto atzīmi un reāli saņemto novērtējumu minētajā eksāmenā, savukārt studentēm ar zemu humora izjūtu sakarības netika konstatētas (Kuiper, et al., 1993). Šie rezultāti norāda uz humora izjūtas saistību ar reālistisku savu resursu novērtēšanu, kas palīdz veiksmīgāk tikt galā ar grūtībām, turklāt situācijās, kas nesniedz gaidīto rezultātu, saistās ar sevi saudzējošu attieksmju veidošanu.

Kopš pagājušā gadsimta astoņdesmitajiem gadiem pētnieku interešu lokā atkal nonācis jautājums, vai un kādā veidā humors var palīdzēt pārvarēt stresu un mazināt tā ilgtermiņa ietekmi uz fizisko un mentālo veselību. Dažādu teoriju ietvaros apskatītie aspekti ļauj secināt, ka humors ir daudzdimensionāls konstrukts, un dažādas tā dimensijas var būt saistītas ar stresa pārvarēšanai būtiskiem procesiem atšķirīgā veidā. Stresa izpētes kontekstā ir nozīmīga humora adaptīvā – mazadaptīvā humora dimensija, tāpat kā dimensija, kas nošķir humora izmantošanu interpersonālā vai intrapersonālā kontekstā. Šajā nodaļā apskatītie teorētiskie modeļi humora izpratnē kalpo par teorētisko pamatojumu mūsdienu pētījumiem par humora lomu stresa pārvarēšanas procesā.

Nākamajā nodaļā apskatītas dažādas metodoloģiskas pieejas, pētot humora lomu stresa novērtēšanas un pārvarēšanas procesā.

2. Humora loma stresa novērtēšanas un pārvarēšanas procesā

Stress, tā ietekme uz fizisko un mentālo veselību, kā arī resursi un iespējas tā pārvarēšanai ir bijusi populāra un plaši pētīta tēma psiholoģijā kopš 20.gadsimta vidus, kad plašu popularitāti ieguva Seljē (Selye, 1956) koncepcija par vispārējo adaptācijas sindromu un organisma nespecifisko reakciju uz ārējiem stresoriem. Stresa fizioloģiskie pētījumi liecināja par tā saistību ar fizisko veselību, tāpēc īpaši svarīgi bija noskaidrot, kādi faktori var palīdzēt vairot noturību pret stresa negatīvo ietekmi. Kopš sešdesmitajiem gadiem psiholoģiskā stresa izpratnē dominē Lazarusa (Richard Lazarus) kognitīvā stresa teorija, kas skaidro stresu kā dinamisku procesu, kurā galveno lomu ieņem potenciāli apdraudošās situācijas novērtējums, priekšstati par iespējām ar to tikt galā un pieejamie resursi stresa pārvarēšanai (Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman, 1984). Tikai tad, ja notiekošais tiek uztverts kā apdraudējums un iespējas ar to tikt galā – nepietiekamas, rodas nepatīkamas stresa reakcijas negatīvas spriedzes veidā, kas ilgtermiņā var atstāt iespaidu uz veselību.

Lazarusa transaktīvā stresa teorija veido konceptuālo bāzi pētījumiem par stresu, akcentējot izpratni par stresu kā par sarežģītu, dinamisku procesu (Folkman & Lazarus, 1985b), kurā centrālo lomu ieņem stresora un pieejamo resursu novērtēšana – galvenokārt uztvertā apdraudējuma un situācijas kontrolējamības aspektā. Primārais un sekundārais novērtējums nosaka, kādas stresa pārvarēšanas stratēģijas tiek lietotas, taču ja tās nav pieejamas vai ir neefektīvas, procesa rezultātā novērojamas fizioloģiskas un emocionālas stresa reakcijas. Nozīmīga pētījumu tradīcija saistīta ar personības lomu stresa pārvarēšanā (piem., McCrae & Costa, 1986), kas pēta dažādas ar stresa pārvarēšanas procesu saistītas personības iezīmes kā resursus vai riska faktorus veiksmīgai stresa pārvarēšanai. Jautājums, vai uzvedība stresa pārvarēšanai vairāk atkarīga no situācijas vērtējuma vai personības iezīmēm, tiek plaši diskutēts arī mūsdienu literatūrā (skat., piemēram, Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; Hudek-Knežević & Kardum, 2000).

Pētot, kādu lomu stresa pārvarēšanas procesā ieņem humors, aktuālas ir abas pieejas, gan izmantojot dažādas humora manipulācijas stresa novērtējuma ietekmēšanai, gan pētot individuālās atšķirības dažādās humora dimensijās kā resursus vai riska faktorus stresa pārvarēšanai.

2.1. Humora manipulācijas ietekme uz īstermiņa stresa reakcijām

Transaktīvās stresa teorijas aizsākums saistāms ar plaši pazīstamajiem Lazarusa un viņa kolēģu eksperimentiem, izmantojot melnbaltu mēmo filmu *Subincision*, kas 1939.gadā uzņemta etnogrāfiskās ekspedīcijas laikā Austrālijas rietumu daļā. Filmā tiek atainots Austrālijas aborigēnu pusaudžu vīriešu iniciācijas rituāls – dzimumlocekļa mugurējās virsmas pārgriešanu no urīnizvadkanāla atveres līdz dzimumlocekļa saknei. Aprakstītā manipulācija tiek veikta sešiem pusaudžiem, tā fiksēta tuvplānā, redzamas asinis un sāpju reakcijas iniciējamo pusaudžu sejās.

Kā liecina iepriekšējo pētījumu rezultāti, filma rada fizioloģiskas un emocionālas stresa reakcijas – pulsa paātrināšanos, izmaiņas ādas galvaniskajās reakcijās, kā arī garastāvokļa pasliktināšanos (Lazarus, Speisman, Morgkoff, & Davison, 1962). Pētnieki četrām medicīnas studentu grupām rādīja filmu ar atšķirīgu komentāru. Vienai grupai tika dots stresu pastiprinošs komentārs par operācijas bīstamību, sāpīgumu un necilvēcību, otrai – stresu noliedzošs stāstījums, uzsverot rituāla svarīgo nozīmi zēnu dzīvē, noliedzot sāpju esamību un operācijas bīstamību. Trešā grupa filmas laikā klausījās zinātnisku komentāru par operācijas detaļām, tās veikšanas nosacījumiem un īpatnībām, kam vajadzēja palīdzēt distancēties no filmā redzamā, savukārt ceturtnā grupa skatījās filmu klusumā, bez komentāra (Speisman, Lazarus, Morgkoff, & Davison, 1964). Fizioloģiskie rādītāji filmas laikā un pašnovērtējuma anketu rezultāti pēc filmas noskatīšanās liecināja, ka grupās, kas klausījās stresu pastiprinošu komentāru, stresa rādītāji bija augstāki nekā kontrolgrupai. Savukārt abām grupām ar stresu neitralizējošu (noliedzošu vai distancējošu) komentāru, stresa rādītāji bija zemāki nekā kontrolgrupai, kas filmu skatījās klusumā (Speisman, et al., 1964). Šis pētījums pierādīja, ka viena un tā pati situācija rada atšķirīga līmeņa stresa reakcijas, ja tiek novērtēta kā vairāk vai mazāk draudīga, turklāt stresa līmeni ietekmē pat ārēji dots situācijas novērtējums.

Lai noskaidrotu, vai humors veic līdzīgu stresa neitralizēšanas funkciju, Lefkorts un Mārtins (Lefcourt & Martin, 1986) veica eksperimentu, izmantojot Lazarusa izstrādāto procedūru un stimulmateriālu. Lai noteiktu humora ietekmi uz stresa reakcijām, respondentiem eksperimentālajā grupā tika lūgts filmas skatīšanās laikā komentēt to pēc iespējas asprātīgā veidā, tā, lai pats varētu uzjautrināties. Kontroles grupām tika dots uzdevums veidot intelektuālu komentāru vai skatīties filmu bez papildu instrukcijām.

Tika konstatēts, ka filmas izraisītais stress vīriešiem un sievietēm atšķiras – sievietes izjuta lielāku stresu nekā vīrieši, skatoties šo filmu, kas nebija novērots Lazarusa pētījumos sešdesmitajos gados. Arī humora ietekme uz negatīvām emocijām tika konstatēta tikai sievietēm – tās, kuras skatījās filmu, komentējot to pēc iespējas asprātīgā veidā, izjuta mazāk negatīvu emociju, salīdzinot

ar citām, kas filmu skatījās klusumā vai komentēja to zinātniskā veidā. Vīriešiem netika konstatētas atšķirības starp trim eksperimentālajām grupām. Gan vīrieši, gan sievietes ar augstākiem humora izjūtas rādītājiem pēc filmas izjuta mazāk negatīvu emociju neatkarīgi no grupas un dzimuma, turklāt tiem, kuru stāstījumi pēc divu neatkarīgu novērotāju vērtējuma bija smieklīgāki, filma nebija atstājusi iespaidu uz pozitīvajām emocijām (Lefcourt & Martin, 1986). Eksperimenta rezultāti ļāva izdarīt secinājumu, ka humors kalpo kā stresu neitralizējošs līdzeklis tikai sievietēm.

Turpmākie pētījumi ar citu stimula materiālu pierādīja, ka humora ietekmi uz stresu iespējams novērot abiem dzimumiem. Ņūmenas un Stouna (Newman & Stone, 1996) eksperimentā, kā stresa stimula materiālu izmantojot filmu par negadījumiem celtniecības darbā, tika konstatēts, ka grupā, kurā respondenti komentēja filmu humoristiskā veidā, pēc filmas bija zemāki negatīvu emociju un fizioloģiskie stresa rādītāji (sirds ritms, ādas temperatūra un galvaniskās reakcijas), salīdzinot ar grupu, kas komentēja filmu nopietnā veidā. Papildu tika konstatēts, ka vīrieši ar augstu humora izjūtu pēc filmas jutās mazāk saspringti un novērtēja filmu kā mazāk stresu izraisošu nekā vīrieši ar zemu humora izjūtu (Newman & Stone, 1996). Šie rezultāti sniedz apstiprinājumu hipotēzei, ka humors var mazināt stresa reakcijas eksperimentālā stresa situācijā, turklāt iespaids vērojams kā emocionālā, tā fizioloģiskā līmenī.

Pētnieku grupa Jovetika, Deils un Hjudaka (Yovetic, Dale, & Hudak, 1990) veica pētījumu ar mērķi noskaidrot, kā humoristiski apstākļi (audio ieraksts) ietekmē elektrošoka draudu izraisīta stresa reakcijas. Respondentiem lika noticēt, ka divpadsmit minūtes pēc eksperimenta sākuma viņi saņems spēcīgu elektrošoku (kas reāli netika pielietots). Gaidot iedomāto elektrošoku, eksperimentālā grupa klausījās humoristisku ierakstu, otra grupa – neitrālu ierakstu ar zinātnisku ievirzi, bet trešā (kontrolgrupa) gaidīja klusumā. Visas divpadsmit minūtes tika fiksēti dalībnieku fizioloģiskie rādītāji (sirds ritms), uzvedība (sejas grimases) un pašu dalībnieku dots trauksmes stāvokļa novērtējums ik pēc trīsdesmit sekundēm. Rezultāti liecināja, ka humoristiska ieraksta klausīšanās ļauj mazināt stresa psiholoģiskās reakcijas (pašu novērtētu trauksmi) un uzvedību (sejas grimases), bet ne fizioloģiskos rādītājus (sirds ritmu).

Kanna, Holta un Kalauna (Cann, Holt, & Calhoun, 1999) veiktajā pētījumā tika pārbaudīta humora ietekme uz stresu, ko rada filma par aviopasažieru pārdzīvojumiem un reakcijām lidmašīnas avārijas laikā. Pirms un pēc stresu rosinošās filmas tika veikts trauksmes un pozitīvu emociju mērījums, pēc tam vienai grupai tika demonstrēta komēdija, otrai – informatīva filma par dabu, savukārt trešā grupa atbilstošo laiku pavadīja bez papildus iedarbības. Rezultāti liecināja, ka filma par dabu un komēdija atstāj vienādu ietekmi uz trauksmes izmaiņām, savukārt pozitīvas emocijas būtiski paaugstinājās tikai komēdijas grupā.

Līdzīgā pētījumā tika konstatēts, ka humoristiskai filmai ir ietekme uz depresiju, dusmām un pozitīvām emocijām neatkarīgi no tā, vai tā tika demonstrēta pirms vai pēc stresu rosinošas filmas, savukārt trauksmes rādītāji bija zemāki tikai tad, ja smieklīgais video tika rādīts pirms tam (Cann, Calhoun, & Nance, 2000). Šie rezultāti liecina par iespēju aktualizēt humoristisku, virzienmaiņas teorijas (Svebak & Apter, 1987) jēdzienos runājot, paratēlisku prāta stāvokli jau pirms stresa notikuma, un tādā veidā jau iepriekš sagatavoties, lai veiksmīgi tiktu tam pāri.

Kopumā šie pētījumi sniedz nozīmīgu atbalstu hipotēzei, ka humors spēj mazināt stresa reakcijas eksperimentālā situācijā. Lefkorts un Mārtins, skaidrojot pretrunīgos rezultātus savos agrīnajos pētījumos, izmanto divus argumentus. Pirmkārt, zemie garastāvokļu izmaiņas rādītāji vīriešu izlasē liek domāt, ka vīrieši minēto filmu neuztver kā pietiekami apdraudošu, tajā ietvertais rituāls ir svešs rietumnieku kultūrai, turklāt pieaugošā TV industrija nodrošina tādu filmu pieejamību, kas laika gaitā radījusi zināmu imunitāti pret nepatīkamies skatiem (Lefcourt & Martin, 1986). Šis skaidrojums ir pretrunā ar datiem, ko ieguva Nūmena un Stouns. Melnbltā filma par aborigēnu iniciācijas rituālu tika vērtēta kā vidēju stresu rosinoša, savukārt pētnieku izmantotā filma par industriāliem negadījumiem – tikai nelielu stresu rosinoša (Newman & Stone, 1996). Savukārt no šiem rezultātiem izrietošais Nūmenas un Stouna secinājums, ka humors kalpo kā stresa neitralizētājs tikai zemas intensitātes stresa situācijās, ir pretrunā ar Lefkorta un Mārtina eksperimenta rezultātu, kur humora ietekme bija nozīmīga sievietes grupā, kas uzrādīja augstākas stresa reakcijas nekā vīrieši.

Otrs skaidrojums Lefkorta un Mārtina pretrunīgajiem eksperimenta rezultātiem saistīts ar humora manipulāciju, proti, ka pats uzdevums jokot pēc pasūtījuma varētu kalpot kā papildu stressors (Lefcourt & Martin, 1986). Jāpiezīmē, ka citos aprakstītajos pētījumos, kur hipotēze par humora neitralizējošo ietekmi uz stresa reakcijām guva atbalstu, tika izmantoti audio un video ieraksti ar uzjautriņošu saturu. Ņemot vērā, ka eksperimenta laikā telpā tika atstāta ieslēgta ieraksta aparatūra, respondenti varēja uztvert to kā pārbaudījumu viņu spējām un tādā veidā neļaut izpausties spontānām humora reakcijām, kas vislielākajā mērā saistītas ar emocionālā stresa pārvarēšanu konkrētajā brīdī. Lai pārbaudītu šo hipotēzi, nepieciešama manipulācija, kas rada humoristisku skatījumu uz notiekošo, bet nepieprasa apliecināt spēju jokot publiski.

Apkopojot iepriekš aprakstīto pētījumu atziņas, var secināt, ka tajos pētījumos, kuros apstiprinājusies hipotēze par humora ietekmi uz emocijām eksperimentālā stresa situācijā, izmantots jau gatavs humoristisks stimulmateriāls, kuru baudīt eksperimenta laikā aicināti respondenti. Šāda veida manipulācijas izmantošana neizslēdz alternatīvu skaidrojumu, ka humora efekts uz stresa reakcijām vairāk skaidrojams ar tā radītā uzjautrinājuma iespaidu – jūtos labāk, jo ķermenisko smieklu reakcijas ietekmē visa apkārt notiekošā vērtējums kļūst pozitīvāks (Strack, Martin, &

Stepper, 1988). Tai pat laikā eksperimenti, kuros izmantota humora radīšanas instrukcija, neļauj pārbaudīt, vai humoristiskā skatījuma iespaidu nemazina fakts, ka spēja jokot jāapliecina publiski. Saskaņā ar literatūrā aprakstītajiem mehānismiem stresa pārvarēšanai nav svarīgi, vai humors tiek izpausts ārēji (stāstījumā vai smieklos), svarīgs ir tieši humora iekšējais, kognitīvais process, kas ļauj saskatīt kaut ko smieklīgu potenciālajā stresa situācijā, uzjautrināties par to un tādā veidā mazināt izjusto apdraudējumu (Svebak & Martin, 1997). Instrukcija stresa situācijas laikā domāt par to humoristiskā veidā, censties saskatīt tajā ko smieklīgu bez savu komentāru izpaušanas balsī ļautu noskaidrot, vai humoristisks skatījums ietekmē emocionālās stresa reakcijas, pat ja uzjautrinājums netiek izpausts ārēji.

Vairums minēto pētījumu rezultātu liecina, ka humora manipulācijas efekts atšķiras cilvēkiem ar augstiem un zemiem humora izjūtas rādītājiem. Tādēļ līdztekus humora manipulācijas pētījumiem svarīgi noskaidrot, kādu iespaidu uz stresa novērtēšanu un pārvarēšanu atstāj paradums saskatīt smieklīgu un uzjautrināties ikdienā.

2.2. Humora izjūta kā stresa moderators

Lai arī stresa saistība ar dažādiem fiziskās un mentālās veselības rādītājiem konstatēta dažādos pētījumos, taču to korelācijas vairumā gadījumu nepārsniedz 0,3 robežu (Cohen & Edwards, 1989), tādēļ pētnieku uzmanība pievērsta faktoriem, kas ietekmē šīs sakarības ciešumu, respektīvi – kādas individuālās atšķirības nosaka, kāpēc vieni cilvēki pie noteikta stresoru daudzuma izjūt nelabvēlīgas sekas, savukārt citi nē. Lai pētītu dažādu individuālo faktoru ietekmi, stresa pētnieki izmanto t.s. stresa moderatora paradigmu (Cohen & Edwards, 1989). Šāda veida pētījumos tipiski tiek mērīts kāds indivīda mainīgais (piemēram, kontroles lokuss, optimisms vai uztvertais sociālais atbalsts u.c.), stresu rosinošie notikumi noteiktā laika posmā (piemēram, pēdējos pāris mēnešos) un ilgtermiņa stresa reakcijas (parasti tie ir dažādi emocionālās labklājības aspekti, dominējošais garastāvoklis, trauksme, depresija u.c., vai fiziskās veselības rādītāji). Izmantojot multiplo hierarhisko regresiju analīzi, tiek pārbaudīts, vai tiešās sakarības starp stresu, personības mainīgo un stresa reakcijām papildina stresa un personības rādītāja mijiedarbības ietekmi uz stresa reakcijām. Hipotēze par moderatora efektu uzskatāma par apstiprinātu, ja cilvēkiem ar augstiem noteiktās personības iezīmes rādītājiem sakarība starp stresoriem un stresa reakcijām ir vājāka kā tiem, kam personības iezīmes rādītāji ir zemi (Cohen & Edwards, 1989).

Pirmos pētījumus par humora izjūtu kā stresa moderatoru veica Mārtins un Lefkorts (Martin & Lefcourt, 1983). Lai pētītu specifiski humora stresa pārvarēšanas funkciju, Mārtins un Lefkorts izveidoja pašnovērtējuma aptauju *Humors stresa pārvarēšanai* (Coping humor scale). Aptauja

sastāv no septiņiem izteikumiem, kas apraksta cilvēka paradumu saskatīt smieklīgo, saskaroties ar dzīves situācijām, kas varētu radīt stresu, piemēram, „Bieži esmu pārliccinājies, ka problēmas mazinās, ja mēģina tajās saskatīt kaut ko smieklīgu” vai „Mana pieredze rāda, ka humors bieži ir ļoti iedarbīgs veids, kā tikt galā ar grūtībām”. Izmantojot šo aptauju, kā arī trīs citas pašnovērtējuma skalas, kas mēra indivīda spēju pamanīt humora elementus un pozitīvu attieksmi pret humora izmantošanu, kā arī paradumu uzjautrināties dažādās sadzīves situācijās, pētnieki atklāja, ka tiem studentiem, kuru humora izjūtas rādītāji bija augstāki par mediānu, starp stresoriem un garastāvokli pastāvēja vāja vai nenozīmīga sakarība, savukārt studentiem, kuru humora izjūta pēc dažādu skalu rezultātiem bija zemāka par vidējo, sakarība starp stresoriem un garastāvokli bija vidēji cieša – jo augstāks stresa līmenis, jo sliktāks garastāvoklis. Moderators efekts tika konstatēts visām humora izjūtas skalām, izņemot vienu, kas saistīta ar spēju pamanīt un uztvert humoristiskus signālus. Līdzīgi secinājumi tika iegūti arī citā pētījumā, izmantojot ekspertu vērtējuma metodi humora izjūtas novērtēšanai. Studentiem, kas spēja radīt smieklīgākus stāstījumus par dažādiem sadzīvē izmantojamiem priekšmetiem, tika konstatētas vājākas sakarības starp stresoriem un garastāvokli, salīdzinot ar tiem studentiem, kuru mēģinājumi būt asprātīgiem pēc ekspertu vērtējuma nebija tik veiksmīgi (Martin & Lefcourt, 1983).

Pateicoties daudzsoļajiem sākotnējiem rezultātiem, kas apstiprināja hipotēzi par humora izjūtu kā stresa moderatoru, nākamajos 20 gados publicēta virkne līdzīga veida pētījumu. Izmantojot dažādas metodes humora izjūtas individuālo atšķirību mērīšanai, vairumā no tiem tika iegūts apstiprinājums šai hipotēzei. Kopumā, analizējot empīrisko pamatojumu hipotēzei par humora moderatora efektu uz stresa un tā reakciju savstarpējām sakarībām, literatūrā minēti deviņi pētījumi, kas apstiprina ar dažādām pašnovērtējuma skalām mērītās humora izjūtas ietekmi uz stresa un reakciju savstarpējo saistību, trīs, kuros nav atrastas liecības šādai ietekmei, un divi, kuros humora izjūta rada pretēju efektu nekā paredzēts.

Piemēram, Nezu ar kolēģiem (Nezu, Nezu, & Blissett, 1988) pārbaudīja humora izjūtas moderatora lomu stresa un depresijas savstarpējās sakarībās. Šajā pētījumā studenti aizpildīja dažādas humora izjūtas anketas, trauksmes, depresijas un stresa skalas, un pēc diviem mēnešiem stresa un depresijas mērījumi tika atkārtoti. Rezultāti liecināja, ka nav tiešas sakarības starp minētajiem rādītājiem, taču, sadalot respondentus pēc humora izjūtas rādītājiem (zems, vidējs un augsts humora izjūtas līmenis), tika konstatētas atšķirības. Grupā, kurā humora izjūtas rādītāji bija zemi, vērojama cieša sakarība starp stresu un depresijas rādītājiem, vidēja līmeņa humora izjūtas grupā – vāja sakarība, bet grupā ar augstu humora izjūtas līmeni sakarības nebija statistiski nozīmīgas (Nezu, et al., 1988).

Tradicionāli stresa pētījumos kā stresa reakcijas izvēlētas negatīvas emocijas, pētījumi liecina par ciešu sakarību starp negatīvām emocijām, nepatīkamiem notikumiem un sajosto stresu, savukārt ietekme uz pozitīvām emocijām ir pētīta daudz mazāk, un rezultāti ir pretrunīgi (van Eck, Nicolson, & Berkhof, 1998). Lai noskaidrotu humora saistību ar negatīvām un īpaši pozitīvām emocijām ikdienas stresa kontekstā, Kupers ar kolēģiem (Kuiper, Martin, & Dance, 1992) veica pētījumu, kurā studenti aizpildīja dažādas humora izjūtas skalas un anketu, kurā norādīja pēdējā mēneša laikā piedzīvotos pozitīvos un negatīvos notikumus. Turpmākās divpadsmit dienas katru dienu respondenti aizpildīja pozitīvo un negatīvo emociju skalu. Rezultāti liecināja, ka negatīvo notikumu un negatīvo emociju sakarībās apstiprinās iepriekšējos pētījumos konstatētais moderatora efekts. Analizējot pozitīvus dzīves notikumus un pozitīvas emocijas, tika konstatēts, ka cilvēkiem, kam ir augstāki humora izjūtas rādītāji, pozitīvas emocijas ir ciešāk saistītas ar pozitīviem notikumiem nekā tiem, kam humora izjūta ir zemāka. Turklāt augstāki humora izjūtas rādītāji prognozēja palielinātu pozitīvo emociju biežumu, pat pieaugot negatīvo notikumu skaitam (Kuiper, et al., 1992).

Šis pētījums radīja jaunu skatījumu uz humora izjūtas saistību ar emocionālajām stresa reakcijām. Tas rosināja domāt, ka augstāka humora izjūta var palīdzēt distancēties un mainīt notikumu uztveres perspektīvu tik lielā mērā, ka negatīvi notikumi rosina pozitīvas emocijas, jo rosina aktivitāti, rada pozitīva izaicinājuma izjūtu. Cilvēki, kam ir augstāki humora izjūtas rādītāji, ne tikai labāk pasargā sevi no stresa radītajām negatīvajām sekām, bet pat saskata tajā tik daudz pozitīva izaicinājuma, lai gūtu no tā pozitīvas emocijas. Turklāt cilvēki ar augstu humora izjūtas līmeni gūst vairāk pozitīvu emociju, piedzīvojot to pašu skaitu patīkamu notikumu kā tie, kuru humora izjūta ir zemāka.

Lai noskaidrotu, vai iepriekšējos pētījumos konstatētās sakarības ir spēkā, ja stresa un emociju mērījumi tiek atkārtoti katru dienu, turklāt humora izjūtas noteikšanai neizmanto pašnovērtējuma anketas, bet gan uzvedības novērojumu, Kupera un Mārtina (Kuiper & Martin, 1998b) pētījumā dažāda vecuma un profesiju pārstāvji trīs dienas aizpildīja stresa anketu, atzīmējot attiecīgajā dienā pārdzīvotos notikumus un stresu, ko tie izraisījuši, smieklu biežuma anketu, kurā atzīmēja katru smieklu epizodi un cēloni, kas to izraisījis, kā arī divas reizes dienā (no rīta un vakarā) pozitīvo un negatīvo emociju skalu. Rezultāti liecināja, ka smieklu biežumam nav tiešas saistības ar emocijām vai stresu, taču pastarpinātā veidā sakarības apstiprina iepriekšējos pētījumos gūtās atziņas. Cilvēkiem, kuri ikdienā smējās bieži, netika konstatēta sakarība starp stresu un negatīvām emocijām, savukārt tiem, kuru smieklu biežums nebija augsts, sakarības bija ciešas. Taču humora saistība ar pozitīvām emocijām tika konstatēta tikai vīriešiem – tiem, kas smējušies biežāk, ir pozitīvas sakarības starp stresu un pozitīvām emocijām (Kuiper & Martin, 1998b). Šis pētījums

pierādīja, ka uzjautrinājuma epizodes ikdienā ir saistītas ar stresa pārvarēšanu un tā emocionālajām reakcijām tādā pašā veidā, kā to rāda pētījumi, kuros humora izjūtas novērtēšanai izmantotas pašnovērtējuma anketas.

Iepriekš aprakstītajos pētījumos stresa moderatora hipotēze tika pārbaudīta, izmantojot pašnovērtējuma stresa notikumu skalas un dažādus emocionālās labklājības rādītājus. Citos pētījumos apstiprināts, ka aptauja „Humors stresa pārvarēšanai” demonstrē stresa moderatora efektu arī attiecībā uz tādiem fizioloģiskiem rādītājiem kā imūnglobulīna koncentrācija siekalās (Martin & Dobbin, 1988), lai arī kopumā hipotēze par humora labvēlīgo ietekmi uz fiziskās veselības rādītājiem nav guvusi atbalstu (Martin, 2001; Svebak, Martin, & Holmen, 2004).

Interesanti, ka humors stresa pārvarēšanai veido moderatora efektu arī stereotipizācijas draudu radīta stresa situācijā. Forda un kolēģu (Ford, Ferguson, Brooks, & Hagadone, 2004) pētījumā sievietes ar augstākiem humora izjūtas rādītājiem uzrādīja labākus rezultātus matemātikas uzdevumos, kad tika pakļautas stereotipizācijas draudu manipulācijai, taču šāds efekts netika konstatēts kontroles grupā, kas saņēma neitrālu instrukciju. Šie rezultāti apstiprina, ka humors stresa pārvarēšanai spēlē nozīmīgu lomu tieši tajās situācijās, kad nākas saskarties ar apdraudējumu, respektīvi, tas uzskatāms par sava veida stresa pārvarēšanas stratēģiju.

Neskatoties uz virkni pētījumu, kas apstiprina moderatora hipotēzi, literatūrā atrodami arī tādi pētījumi, kuros šī hipotēze tikusi noraidīta. Izmantojot to pašu aptauju *Humors stresa pārvarēšanai* netika atrasts moderatora efekts stresa sakarībās ar depresiju (Porterfield, 1987), savukārt citos pētījumos tika konstatēta negatīva humora ietekme uz stresa reakcijām (Anderson & Arnoult, 1989; Overholser, 1992). Pretrunīgajiem rezultātiem iespējami vairāki skaidrojumi.

Pirmkārt, par spīti ilgstošai tradīcijai uzskatīt humoru par fizisko un mentālo veselību veicinošu faktoru un humora izjūtu par pozitīvu personības iezīmi, šāds skatījums ne vienmēr apstiprinās pētījumos (Kuiper & Martin, 1998a). Humora pētījumos pārāk bieži tiek piemirsts par humora daudzdimensionālo dabu, uz ko dažādu tradīciju teorētiķi norādījuši jau kopš seniem laikiem. Humors, kas kalpo citu noniecināšanai, izsmieklam vai sevis pazemošanai, var atstāt negatīvu iespaidu uz emocionālo labklājību, salīdzinot ar labsirdīgu uzjautrināšanos vai pašironisku skatu uz dzīvi. Ņemot vērā, ka pēdējos gados literatūrā parādījies humora stila jēdziens un izveidots instruments to mērīšanai (Martin, et al., 2003), aktualizējusies diskusija par dažādu humora dimensiju atšķirīgo saistību ar psiholoģiskās labklājības rādītājiem.

Otrkārt, literatūrā nav atrodamas kādas būtiskas, sistemātiskas pazīmes, kas ļautu atšķirt tos pētījumus, kuros hipotēze apstiprinājusies, no tiem, kur iegūts noliedzošs rezultāts (Martin, 2007). Jāņem vērā, ka arī tajos pētījumos, kur stresa moderatora efekts atrasts, mijiedarbības izskaidrotā variācija parasti ir neliela un nepārsniedz pāris procentus. Tādēļ iespējams, hipotēze tiek apstiprināta

tikai atsevišķās izlasēs tās datu variācijas īpatnību dēļ. Vienu no pesimistiskākajiem argumentiem izvirza Andersons un Arno (Anderson & Arnoult, 1989), skaidrojot šos rezultātus ar t.s. pirmā tipa kļūdu (Type I error), t.i., nulles hipotēze tiek noraidīta, lai gan tā ir patiesa, proti, apstiprināta hipotēze par sakarībām, lai gan šādas sakarības faktiski nepastāv. Autori aicina pētniekus neizvairīties pārbaudīt nulles hipotēzi, lai atsevišķu „viltus pozitīvu” rezultātu dēļ, kas publicēti, neveidotos izkropļots priekšstats.

Treškārt, kritiku pelnījusi tradīcija šāda veida pētījumos kā stresa mērījumu izmantot tikai stresoru skaitu vai labākajā gadījumā to primāro novērtējumu (ja mērījums iekļauj iespēju novērtēt, cik lielā mērā katrs no notikumiem radījis grūtības). Transaktīvā stresa modeļa kontekstā ne mazāk svarīgs ir sekundārais stresa novērtējums, kas ļauj spriest ne tikai par to, vai indivīds vērtē sagādātās grūtības kā apdraudējumu, bet arī ļauj novērtēt viņa priekšstatus par savām iespējām tikt galā ar šīm grūtībām. Iepriekš veiktie pētījumi apliecina, ka sekundārais stresa novērtējums (uztvertā apdraudējuma, kontroles un pārslogotības līmenis) labāk kā stresa notikumu skaits vai grūtību vērtējums prognozē pozitīvo un negatīvo emociju variāciju (van Eck, et al., 1998) un ilgtermiņa stresa ietekmi uz dažādiem veselības rādītājiem (Cohen, Tyrrell, & Smith, 1993).

Kopumā šīs pieejas trūkumi liek sekot rekomendācijām (Lazarus, 2000) vairāk pievērsties procesuālai pieejai stresa izpētē, skaidrojot dažādus stresa pārvarēšanas mehānismus un veidus, kā dispozicionāli resursi izpaužas konkrētā uzvedībā stresa situācijā. Nākamajā nodaļā sniegts pārskats par visjaunākajiem pētījumiem, kas pēta dažādu humora dimensiju iesaisti stresa pārvarēšanas procesā, tiecoties pārvarēt agrākajos pētījumos konstatētos konceptuālos un metodoloģiskos ierobežojumus.

2.3. Humora stilu saistība ar stresu un emocionālo labklājību

Balstoties uz argumentu, ka līdzšinējos humora izjūtas mērījumos nepietiekami nošķirta humora adaptīvā un mazadaptīvā dimensija, Mārtins ar kolēģiem izstrādāja *Humora stilu aptauju* (Humor Style Questionnaire), kas ļauj diferencēt tendenci ikdienā pielietot humoru atbilstoši tām divām dimensijām, kas svarīgas humora un emocionālās labklājības izpētē, veidojot 2 x 2 dimensiju konstruktus jeb izpratni par četriem humora stiliem (Martin, et al., 2003; Puhlik-Doris, 1999). Šajā aptaujā ir iekļautas skalas, kas ļauj diferencēt starppersonālo un intrapsihisko humora dimensiju – biedriskā humora skala (adaptīvs, vērsts uz apkārtējiem) un pašuzmundrinošā humora skala (adaptīvs, uz sevi vērsts). Pretstatā tam divas skalas mēra mazadaptīvo jeb neveselīgo humora dimensiju – agresīvo humoru (mazadaptīvs, vērsts uz apkārtējiem) un sevi noliedzozo humoru (mazadaptīvs, uz sevi vērsts).

Biedriskā humora stils raksturo paradumu stāstīt anekdotes, jokot grupas priekšā, lai uzjautrinātu citus un veicinātu savstarpējās attiecības. Šī skala veido nelielu pozitīvu korelāciju ar agresīvā humora skalu, kas varētu tikt izskaidrota ar abiem humora stiliem raksturīgo publisko jautrības veicināšanu, kas saistāma ar ekstraversiju (Martin, 2007). Pašuzmundrinošs humora stils raksturo tendenci uzjautrināties par ikdienā sastopamajiem pārpratumiem un divdomībām, saglabāt humoristisku skatu, nonākot grūtībās un izmantot humoru, lai kontrolētu savas emocijas. Pašuzmundrinošais humora stils konceptuāli visvairāk atbilst izpratnei par humoru kā stresa pārvarēšanas veidu, tādēļ loģiski, ka aptauja *Humors stresa pārvarēšanai* visciešāk ciešāk saistīta tieši ar šo skalu. Vienlaikus jāatzīmē, ka *Humors stresa pārvarēšanai* veido nozīmīgas pozitīvas sakarības arī ar biedrisko un agresīvo humora stilu (Martin, et al., 2003), kas liecina, ka iepriekš plaši izmantotā aptauja īsti labi nespēj diferencēt uz sevi vai citiem vērstu labsirdīgu humoru no tāda veida uzjautrināšanās, kas palīdz tikt pāri grūtībām uz citu pazemošanas rēķina. Pašuzmundrinošais humora stils ir cieši saistīts ar biedrisko humora stilu, taču parasti nekorelē ar mazadaptīvajiem humora stiliem, liecinot, ka tas var tikt uzskatīts par veselīgāko no visiem humora stiliem (Martin, 2007).

Agresīvs humora stils ir paradums lietot humoru, lai kritizētu citus vai manipulētu ar tiem, izmantojot sarkasmu, zobošanos, ķircināšanu un izsmieklus, kā arī jokojot aizskarošā veidā. Sevi noliedzošs humora stils raksturo tendenci lietot humoru, lai ļautu citiem pasmieties par sevi, it īpaši, pazemojot un noniecinot sevi citu acīs, lai tādā veidā gūtu atzinību. Skala paredz mērīt arī humora izmantošanu, lai izvairītos no savām jūtām. Abas mazadaptīvās skalas pozitīvi korelē, norādot, ka cilvēki, kam ir tendence izmantot humoru citu pazemošanai, izsmieklus varētu izmantot arī attiecībā pret sevi (Martin, et al., 2003).

Sakaņā ar Personības Piecu faktoru modeli, vispārīgās personības dispozīcijas izpaužas dažādās zemāka līmeņa iezīmēs un attiecīgi arī prognozē dažādu uzvedību (Costa & McCrae, 1992). Humora stila koncepts paredz, ka humora dimensijas reprezentē augstāka līmeņa personības iezīmju izpausmi konkrētā uzvedībā – tendencē izmantot humoru noteiktā veidā (Martin, et al., 2003). Tas skaidro, kāpēc humora stiliem ir raksturīgas noteiktas korelācijas ar personības iezīmēm. Adaptīvā humora skalām ir nozīmīgas sakarības ar tādām personības iezīmēm kā atvērtība pieredzei, ekstraversija, labvēlība, savukārt mazadaptīvo skalu rādītāji ir saistīti ar neirotismu un negatīvi korelē ar labvēlību un apzinīgumu (Martin, et al., 2003; Saroglou & Scariot, 2002). Īpaši jāpiezīmē, ka pašuzmundrinošā humora skala negatīvi korelē ar neirotismu un pozitīvi korelē ar ekstraversiju, t.i., ar tām iezīmēm, kas visvairāk prognozē uzvedību un reakcijas stresa situācijā (McCrae & Costa, 1986). Tas ļauj uzskatīt, ka tieši šī skala mēra literatūrā aprakstīto veselīgo aizsardzības mehānismu un adaptīvo resursu dzīves grūtību pārvarēšanai – tas ir humora pilns skats uz dzīvi, saskatot

komisko gan apkārtējās dzīves situācijās, gan savā paša uzvedībā, ļaujot gūt prieku un uzjautrinājumu arī vienatnē.

Humora stilu aptauja izpelnījies plašu interesi humora pētnieku vidū, tās četru komponentu struktūra guvusi apstiprinājumu citās valodās un kultūrvidēs, kas atšķiras no Kanādas, piemēram, franču valodā runājošu studentu izlasē Beļģijā (Saroglou & Scariot, 2002), turciski runājošu studentu izlasē (Çeçen, 2007), ķīniešu valodā Ķīnas studentu izlasē (Chen & Martin, 2007) un armēņu valodas variantā Libānā dzīvojošu armēņu izlasē (Kazarin & Martin, 2006).

Stresa izpētes kontekstā īpaši interesanti ir tie pētījumi, kas apskata humora stilu saistības ar tādiem mentālās veselības aspektiem, kas uzskatāmi arī par ilgtermiņa stresa sekām, t.i., depresiju, trauksmi un pozitīvām un negatīvām emocijām. Vienā no *Humora stilu aptaujas* validizācijas pētījumiem tika konstatēts, ka pašuzmundrinošajam humora stilam ir negatīvas sakarības ar depresiju un trauksmi, mazliet vājākas, bet arī negatīvas sakarības tika konstatētas arī biedriskajam humoram, savukārt no mazadaptīvajiem stiliem tikai sevi noniecinošais humors veidoja nozīmīgas pozitīvas sakarības ar depresiju un trauksmi (Martin, et al., 2003).

Kupers ar kolēģiem (Kuiper, Grimshaw, Leite, & Kirsh, 2004) veica pētījumu, lai salīdzinātu dažādu humora stilu saistības ar emocionālo labklājību. Viņu iegūtie dati gandrīz pilnībā atkārtoja Mārtina iegūtos rezultātus, prognozētās negatīvās sakarības tika konstatētas starp adaptīvajiem humora stiliem, depresiju, trauksmi un negatīvām emocijām, savukārt sevi noliedzošais humors veidoja pretēji vērstas sakarības. Jāpiezīmē, ka pašuzmundrinošais humors bija vienīgais, kas veidoja pozitīvas sakarības ar dominējošām pozitīvām emocijām. Zīmīgi, ka adaptīvie humora stili veido pozitīvas sakarības arī ar pārliecību par savām spējām kontrolēt trauksmi, savukārt sevi noniecinošais humors bija negatīvi saistīts ar šo pašefektivitātes indikatoru (Kuiper, et al., 2004). Kopumā šie rezultāti liek domāt, ka biedriskā humora stils un it īpaši sevi uzmundrinošā humora stils ir saistīti ar augstākiem emocionālās labklājības rādītājiem, sevi noniecinošais humors – ar zemākiem, savukārt agresīvais humora stils šķiet salīdzinoši nesaistīts ar emocionālo labklājību.

Tā kā abi iepriekš minētie pētījumi tika veikti Kanādas studentu izlasē, būtiski noskaidrot, vai līdzīgas likumsakarības ir spēkā arī citā kultūrvidē. Izmantojot citu instrumentu depresijas un trauksmes mērīšanai, līdzīgi rezultāti tika iegūti arī Ķīnas studentu izlasē (Chen & Martin, 2007). Pašuzmundrinošais humors veido stabilas negatīvas korelācijas ar trauksmi un depresiju, kā arī vispārējiem veselības simptomiem, savukārt sevi noniecinošais humors veido pozitīvu sakarību. Atšķirībā no iepriekšējiem pētījumiem ne tikai agresīvais, bet arī biedriskais humors veidoja ļoti vājas vai nenožīmīgas sakarības, turklāt kopējais sakarību ciešuma līmenis bija krietni zemāks kā Kanādas izlasē.

Pētījumos, kur papildus *Humora stila aptaujai* tika izmantota arī aptauja *Humors stresa pārvarēšanai* (Martin & Lefcourt, 1983), tās veidotās sakarības ar emocionālās labklājības rādītājiem sistemātiski līdzinās pašuzmundrinošajam humora stila sakarībām, liecinot, ka abas šīs skalas mēra līdzīgus konstruktus (Chen & Martin, 2007; Kuiper, et al., 2004).

Humora stila koncepts paver jaunu lapaspusi humora un stresa mijiedarbības izpētē. Apskatot humoru kā daudzdimensionālu konstrukt, izvērtējot, uz ko vērsts uzjautrinājums un vai tas ir draudzīgs vai naidīgs, iespējams iegūt precīzākas zināšanas par humora lomu stresa pārvarēšanas procesā. Pētījumos atklātās konsekvētās atšķirības tajā, kā adaptīvie un mazadaptīvie humora stili saistās ar emocionālās labklājības rādītājiem, rosina pārbaudīt hipotēzi par stresa moderatora efektu dažādiem humora stiliem. Pagaidām literatūrā atrodams tikai viens šāda dizaina pētījums, kas iekļauts Pulikas-Dorisas promocijas darbā (Puhlik-Doris, 2004).

Izmantojot tradicionālo šķērsriezuma dizainu, nevienam no humora stiliem netika konstatēts moderatora efekts stresa notikumu un emociju savstarpējās saistībās (Puhlik-Doris, 2004). Izmantojot jauktu starpindivīdu – iekšindivīdu dizainu un ikdienas uzvedības pašnovērtējuma (daily diary) metodi, Pulika-Dorisa atklāja, ka ikdienas paradumam izmantot humoru dažādiem mērķiem ir nozīmīgs stresa moderatora efekts uz negatīvām emocijām. Atbilstoši prognozēm indivīdiem ar augstu pašuzmundrinošo humora stila saistība starp ikdienas stresa notikumiem un negatīvām emocijām bija vājāka kā indivīdiem ar zemu pašuzmundrinošo humora stila. Tas apstiprināja hipotēzi par šī humora stila nozīmīgo lomu stresa pārvarēšanā. Pārsteidzoši, bet līdzīgas likumsakarības tikušas atklātas arī attiecībā uz abiem mazadaptīvajiem humora stiliem, agresīvo un sevi noniecinošo humora stila. Stresa moderatora efekta nebija tikai biedriskā humora stilam. Šie rezultāti tiek skaidroti galvenokārt ar īslaicīgu agresīvā un sevi noniecinošā humora efektu uz emocijām, kas neizslēdz, ka ilgtermiņā tomēr šāda stresa pārvarēšana, pazemojot sevi vai citus, nav efektīva un atspoguļojas zemākos mentālās veselības rādītājos (Puhlik-Doris, 2004). Interesanti, ka šie šķietami pretrunīgie rezultāti apstiprina līdzšinējo pētījumu atziņas, kuros humora izmantošana, mērīta ar aptauju *Humors stresa pārvarēšanai*, uzrādīja stresa moderatora efektu. Tā kā *Humors stresa pārvarēšanai* korelē arī ar agresīvo humora stila, ir pieļaujams, ka citu noniecinošana uz kādu brīdi var palīdzēt justies labāk pašam par sevi, un tas atspoguļojas īslaicīgā negatīvo emociju samazinājumā. Savukārt sevi noniecinošā humora stils raksturo arī izvairīšanos no emocijām, kas uz zināmu laiku var atsaukties uz emociju rādītājiem. Tai pat laikā fakts, ka biedriskais humors neveido nozīmīgu stresa moderatora efektu, empīriski atspēko plaši izplatīto uzskatu, ka jautrie, asprātīgie cilvēki, kam patīk uzjautrināt citus (t.s. „sabiedrības dvēseles”), mazāk cieš no ikdienas grūtībām. Vēra ņemams arguments, ka, iespējams, šāda veida humora stils veido sakarības ar ilgtermiņa

emocionālās labklājības rādītājiem tādēļ, ka palīdz veidot pozitīvas sociālās attiecības, kas savukārt sociālā atbalsta veidā ilgtermiņā pozitīvi ietekmē emocionālo labklājību.

Šo pieņēmumu apstiprina pētījumi par dažādu humora dimensiju lomu partnerattiecībās. Kembela, Mārtina un Varda pētījumā (Campbel, Martin, & Ward, 2008) tika pārbaudīta biedriskā un agresīvā humora loma konfliktu risināšanā partnerattiecībās. Pāri tika novēroti savstarpēja konflikta apspriešanas laikā, un biedriskā vai agresīvā humora lietošanu sarunā fiksēja īpaši apmācīti eksperti. Tie jaunieši, kuru partneris izmantoja biedrisku humoru, bija apmierinātāki ar attiecībām un jutās vairāk iesaistīti attiecībās, turklāt uzrādīja zemākus distresa rādītājus tūlīt pēc diskusijas. Savukārt tie, kuru partneri lietoja agresīvu humoru, jutās mazāk apmierināti un iesaistīti. Partnera agresīvais humors nebija ietekmējis distresa rādītājus, savukārt paša izmantotais agresīvais humors saistījās ar augstāku distresu pēc diskusijas. Šī pētījuma rezultāti skaidro, kāpēc biedriskais humors neuzrāda stresa moderatora lomu īstermiņa stresa rādītājos – stresu mazinošs efekts parādās nevis humora lietotājam, bet viņa partnerim. Iespējams, biedriskais humors pozitīvi ietekmē veiksmīgu attiecību veidošanu, kas savukārt ilgtermiņā pozitīvi iespaido arī emocionālās labklājības rādītājus.

Analizējot humora stilu pētījumus, var secināt, ka 2 x 2 koncepcijai ir vairākas priekšrocības stresa pārvarēšanas procesa izpētes kontekstā. Pirmkārt, tā aptver daudz plašāku humora dimensiju spektru kā iepriekš izmantotie modeļi, un tās kopējā izskaidrotā variācija psiholoģiskās labklājības rādītājos ir ievērojami augstāka kā vienas dimensijas humora izjūtas rādītājiem, kas parasti nepārsniedza 6% robežu. Otrkārt, šī koncepcija skaidri diferencē adaptīvos un mazadaptīvos humora stilus, kas kopš pirmssākumiem akcentēti psiholoģiskajā literatūrā, bet ilgāku laiku bija nepiedodami ignorēti humora un stresa izpētes kontekstā. Treškārt, modelī ietvertās humora dimensijas nozīmīgi saistās ar dažādiem personības, savstarpējo attiecību un emocionālās labklājības rādītājiem, kas nozīmīgi stresa izpētes kontekstā.

Stresa moderatora modeļa trūkumi liek sekot rekomendācijām (Lazarus, 2000) vairāk pievērsties procesuālai pieejai stresa izpētē, skaidrojot dažādus stresa pārvarēšanas mehānismus un veidus, kā dispozionāli resursi izpaužas konkrētā uzvedībā stresa situācijā. Interese par procesuālo pieeju atspoguļojas arī citos pētījumos, kas tiecas izskaidrot humora lomu vispārīgās labklājības veicināšanā. Tā kā humora stili korelē ar dažādiem personības mainīgajiem, jaunākajos pētījumos arvien vairāk izmanto mediators modeļi, lai pētītu dažādas humora stilu dimensijas kā mehānismu. Piemēram, nesen atklāts, ka biedriskais humors un sevi noniecinošais humors kalpo kā mediatori starp pašnovērtējuma standartiem, pašcieņu un depresiju (Kuiper & McHale, 2009). Tāpat humora stili kopā ar emocionālā intelekta rādītājiem kā mediatori gandrīz pilnībā izskaidro Lielā piecinieka personības iezīmju izskaidroto variāciju vispārējos veselības rādītājos (Greven, Chamorro-Premuzic, Arceche, & Furnham, 2008). Humora stilu koncepcija ļauj paplašināt stresa izpētes kontekstu,

skaidrojot dažādu humora dimensiju iesaisti stresa pārvarēšanas procesā daudzveidīgos aspektos caur dažādiem psiholoģiskiem procesiem.

2.4. Kopsavilkums

Interese par humora lomu stresa procesā rosinājusi ievērojamu daudzumu pētījumu, galvenokārt izmantojot divas pieejas. Eksperimentālā pieeja tiek izmantota īstermiņa stresa reakciju izpētei laboratorijā radītos stresa apstākļos, savukārt ikdienas stresa saistības ar ilgtermiņa sekām emocionālajā labklājībā pētītas šķērsgriezuma pētījumos, izmantojot aprakstošo sakarību pētījuma dizainu. Lai sasniegtu promocijas darba mērķi, tiek izvirzīti divi galvenie apakšmērķi un ar tiem saistītās hipotēzes.

Pirmkārt, empīriskā pētījuma gaitā paredzēts eksperimentāli pārbaudīt hipotēzi, vai iekšēja humoristiska monologa veidā operacionalizēts pašuzmundrinošais humors mazinās stresa reakcijas eksperimentālā situācijā. Otrkārt, divās dažādās izlasēs, izmantojot atšķirīgus mērījumus, paredzēts pārbaudīt, kurš no starpniecības modeļiem labāk izskaidro dažādu humora dimensiju atšķirīgo iesaisti stresa un tā ilgtermiņa reakciju savstarpējās sakarībās.

Pirmās hipotēzes pamatojums

Līdzšinējos pētījumos par īstermiņa stresa reakcijām eksperimentālā stresa situācijā vairākkārt apstiprinājumu guvusi hipotēze, ka humors mazina stresa ietekmi uz garastāvokli. Šajos pētījumos galvenokārt izmantots klausāms vai skatāms humora materiāls. Izmantojot humora radīšanas instrukciju, iegūti pretrunīgi rezultāti, kas rosina diskusiju par to, kādi mehānismi ir humora ietekmes pamatā. Tā kā konceptuāli stresa pārvarēšanas efektivitātei nozīmīgākā humora dimensija ir iekšējs humoristisks skatījums uz notiekošo un spēja uzjautrināties pie sevis, tad ir būtiski arī eksperimentālo manipulāciju veidot saskaņā ar šo izpratni. Balstoties uz līdzšinējos pētījumos izmantoto instrukciju analīzi un literatūrā aprakstīto pašuzmundrinošā humora koncepciju, šajā promocijas darbā nolemts pārbaudīt humora efektu uz stresa reakcijām, izmantojot uzdevumu iekšēja humoristiska monologa veidošanai. Lai salīdzinātu atšķirīgās humora manipulācijas radīto iespaidu, tika izmantots klasiskais stresa stimula materiāls (filma par Austrālijas aborigēnu iniciācijas rituālu *Subincision*).

Šādai manipulācijai ir vairākas priekšrocības iepretī citām iepriekš izmantotajām humora manipulācijām. Pirmkārt, individuāla humoristiskas perspektīvas ieņemšana ļauj izvēlēties katram subjektīvi sev pieņemamu uzjautrinājuma veidu, atbilstoši izpratnei par smieklīgo. Otrkārt, tā kā nav nepieciešams publiski apliecināt savu spēju jokot, tiek samazināts potenciāls papildu stresa avots.

Treškārt, tieši humoristiska skatupunkta ieņemšana ir vistuvākā izpratnei par humoru kā veselīgu aizsardzības mehānismu, ko raksturo kā humoristisku skatījumu uz dzīvi un tās izaicinājumiem.

Ņemot vērā iepriekš minētos argumentus, tiek izvirzīta **1.hipotēze – instrukcija veidot iekšēju humoristisku monologu eksperimentāli izraisītā stresa situācijā mazina stresa emocionālās reakcijas**. Sagaidāms, ka grupā, kurā respondenti skatīsies stresu rosinošu filmu, komentējot to pie sevis humoristiskā veidā, būs zemāki stresa emocionālo reakciju rādītāji kā grupā ar zinātnisku perspektīvu un kontroles grupā. Vairums pētījumu rezultātu liecina, ka humora manipulācijas efekts atšķiras cilvēkiem ar augstiem un zemiem humora izjūtas rādītājiem. Tādēļ pētījumā tiks kontrolētas individuālās atšķirības dažādu humora dimensiju rādītājos.

Pirmās hipotēzes pārbaude aprakstīta 1.pētījumā „Humora ietekme uz emocionālajām stresa reakcijām eksperimentālā situācijā”, kura rezultāti saīsinātā veidā publicēti jau iepriekš (Stokenberga, 2006). Eksperimenta laikā veikts atkārtots pozitīvo un negatīvo emociju mērījums, aprēķinos izmantojot starpību starp rādītājiem pirms un pēc filmas noskatīšanās. Eksperimentālā dizaina kombinācija ar pašnovērtējuma humora dimensiju aptaujām ļauj kontrolēt individuālās atšķirības un noteikt to saistību ar eksperimentāli izraisītām stresa reakcijām.

Otrās hipotēzes pamatojums

Pētījumos, izmantojot ikdienas stresa un ilgtermiņa stresa reakciju mērījumu, iegūti pretrunīgi rezultāti, kas ne vienmēr apstiprina humora stresa moderatora efektu. Līdztekus pierādījumiem, ka cilvēkiem ar augstiem humora izjūtas rādītājiem ikdienas grūtības neatstāj tik lielu iespaidu uz emocionālo labklājību kā cilvēkiem ar zemu humora izjūtu, ir arī tādi, kas šo hipotēzi neapstiprina vai pat uzrāda pretēju efektu. Viens no būtiskākajiem argumentiem ir tas, ka, mērot individuālās atšķirības humora izmantošanā, netiek ņemta vērā humora daudzdimensionālā daba. Līdzšinējie pētījumi liecina, ka daudzdimensionālā humora stilu koncepcija ļauj iegūt precīzāku priekšstatu par dažādu humora dimensiju saistību ar personības iezīmēm, savstarpējām attiecībām un emocionālo labklājību. Tāpēc stresa moderatora hipotēzi vērts pārbaudīt, izmantojot humora stilu aptauju, kas diferencē adaptīvos un mazadaptīvos humora stilus.

Pagaidām literatūrā atrodams tikai viens pētījums, kas izmanto daudzdimensionālo humora stilu koncepciju, lai pētītu saistību starp ikdienas paradumu izmantot humoru dažādiem mērķiem ar ikdienas stresu moderatora paradigmas ietvaros. Izmantojot ikdienas uzvedības novērojumu metodi, iegūtie rezultāti liecina, ka stresa moderatora efektu demonstrē visi humora stili, izņemot biedrisko humoru (Puhlik-Doris, 2004). Papildu pētījumi nepieciešami, lai pārbaudītu moderatora efektu attiecībā uz ilgtermiņa stresa reakcijām.

Balstoties uz līdzšinējo pētījumu rezultātiem, var prognozēt, ka pašuzmundrinošais humors kalpos kā stresa moderators, vājinot sakarības starp stresa notikumiem un ilgtermiņa stresa

reakcijām. Tā kā līdzšinējo pētījumu rezultāti (Puhlik-Doris, 2004) liecina, ka īstermiņā agresīvs un sevi noniecinošs humors var kalpot kā stresa moderatori, taču ilgtermiņā tie veido negatīvas sakarības ar emocionālo labklājību (Chen & Martin, 2007; Kuiper, et al., 2004; Martin, et al., 2003), nav iespējams prognozēt mazadaptīvo humora stilu moderatora efektu. Tāpat, lai arī biedriskais humors varētu kalpot kā stresa negatīvās ietekmes mazinātājs caur citiem starpnieka mainīgajiem, tā moderatora efekts nav skaidri prognozējams.

Saskaņā ar humora stilu konstrukta teorētisko pamatojumu un empīriskajiem datiem par dažādu dimensiju saistībām ar stresa pārvarēšanas kontekstā svarīgiem mainīgajiem, tiek izvirzīta **2.hipotēze: pašuzmundrinošam humoram ir stresa moderatora efekts, vājinot sakarību starp ikdienas grūtībām un stresa reakcijām, savukārt citiem humora stiliem stresa moderatora efekts netiek prognozēts.** Otrās hipotēzes pārbaude veikta 2.pētījuma „Dažādu humora dimensiju saistība ar stresu, personības iezīmēm un emocionālo labklājību” un 3.pētījuma „Humora stilu saistība ar stresu un emocionālo labklājību” ietvaros, rezultāti atspoguļotu publikācijā (Stokenberga, pieņemts publicēšanai).

Trešās hipotēzes pamatojums

Būtiska konceptuāla nepilnība, kas raksturīga stresa moderatora modelim, saistīta ar to, ka parasti šāda veida pētījumos tiek ņemts vērā tikai stresoru skaits vai labākajā gadījumā to primārais novērtējums (ja mērījums iekļauj iespēju novērtēt, cik lielā mērā katrs no notikumiem radījis grūtības). Transaktīvā stresa modeļa kontekstā ne mazāk svarīgs ir sekundārais stresa novērtējums, kas ļauj spriest ne tikai par to, vai indivīds vērtē sagādātās grūtības kā apdraudējumu, bet arī ļauj novērtēt viņa priekšstatus par savām iespējām tikt galā ar šīm grūtībām (Lazarus & Folkman, 1984). Saskaņā ar iepriekš veiktajiem pētījumiem, sekundārais stresa novērtējums (uztvertā apdraudējuma, kontroles un pārslogotības līmenis) labāk kā stresa notikumu skaits vai grūtību vērtējums prognozē pozitīvo un negatīvo emociju variāciju (van Eck, et al., 1998) un ilgtermiņa stresa ietekmi uz dažādiem veselības rādītājiem (Cohen, et al., 1993). Skaidrojot dažādu humora dimensiju iesaisti stresa pārvarēšanas procesā un tā ietekmi uz stresa reakcijām, būtiski novērtēt, vai šie mainīgie atstāj ietekmi uz vispārējo uztverto stresu un ietekmē stresa reakcijas caur to kā mediatoru.

Saskaņā ar literatūras analīzes rezultātā iegūtajiem secinājumiem tiek izvirzīta **3.hipotēze, kas prognozē, ka pašuzmundrinošajam humoram ir iespaids uz pozitīvām un negatīvām emocijām un šis iespaids tiek pastarpināts caur uztverto stresu kā mediators mainīgo. Savukārt biedriskais humors saistās ar pozitīvām emocijām, bet šāds pastarpinājums netiek prognozēts.**

Papildu hipotēzes

Lai sasniegtu promocijas darba mērķi, izvirzīts papildu uzdevums pārbaudīt *Humora stilu aptaujas* adaptācijas versijas latviešu valodā psihometrisko rādītāju atbilstību oriģinālizlasē iegūtajiem, pārbaudīt retesta ticamību, faktoriālo validitāti un konstrukta validitāti saistībā ar Personības Piecu faktoru modeli un emocionālās labklājības rādītājiem.

Tiek prognozēts, ka adaptēto instrumentu psihometriskie rādītāji būs atbilstoši oriģinālajā izlasē iegūtajiem. Tāpat tiek prognozēts, ka adaptīvās humora stila dimensijas atšķirīgi korelēs ar Personības Piecu faktoru modeļa iezīmēm, stresu un emocionālās labklājības rādītājiem. Tiek prognozēts, ka biedriskais un pašuzmundrinošais humora stils pozitīvi korelēs ar ekstraversiju un atvērtību, turklāt pašuzmundrinošais humors būs negatīvi saistīts ar neirotismu. Agresīvais humora stils būs negatīvi saistīts ar labvēlīgumu, un gan agresīvais, gan sevi noniecinošais humors negatīvi korelēs ar apzinīgumu un pozitīvi korelēs ar neirotismu.

Tāpat tiek prognozēts, ka adaptīvajām humora dimensijām, sevišķi pašuzmundrinošajam humoram, būs negatīva korelācija ar uztverto stresu, trauksmi, depresiju, negatīvām emocijām un pozitīva korelācija ar pozitīvām emocijām. Saistībā ar mazadaptīvajām humora dimensijām tiek prognozēts pretēji vērsta sakarība, it īpaši attiecībā uz sevi noniecinošo humora stilu, kam tiek prognozēta pozitīva sakarība ar sajusto stresu, trauksmi, depresiju un negatīvām emocijām, kā arī negatīva saistība ar pozitīvām emocijām.

Aptauju adaptācijas procedūra un ticamības un validitātes pārbaude veikta 2.pētījuma ietvaros, tās rezultāti atspoguļoti publikācijā (Stokenberga, 2008). Adaptācijas procedūras turpinājumā iegūtie rezultāti aprakstīti 3.pētījumā.

3. Humora ietekme uz emocionālajām stresa reakcijām eksperimentālā situācijā (1.pētījums)

3.1. Metode

Pētījuma dalībnieki

Pētījumā brīvprātīgi piedalījās sešdesmit deviņi sociālo zinātņu studenti (sešdesmit viena sieviete un astoņi vīrieši, vidējais vecums $M = 19,7$, $SD = 1,3$) un piecdesmit inženierzinātņu studenti (deviņas sievietes un četrdesmit viens vīrietis, vidējais vecums $M = 20,7$, $SD = 0,78$).

Instrumentārijs

Stresa emocionālo reakciju mērīšanai tika izmantotas divas aptaujas, kuras pielietotas arī iepriekšējos pētījumos ar līdzīgu dizainu un hipotēzi (Speisman, et al., 1964; Lefcourt & Martin, 1986; Newman & Stone, 1996).

Pozitīvo un negatīvo afektu skala (Positive and Negative Affect Scale: PANAS, Watson, Clark & Tellegen, 1988) ir aptauja, kura veidota, balstoties uz koncepciju, ka negatīvas un pozitīvas emocijas nav uzskatāmas par polārām vērtībām. Pozitīvo un negatīvo emociju mērīšanai izmantotas divas atsevišķas skalas, kas katra sastāv no desmit emociju apzīmējumiem. Pozitīvo emociju skalā izmantoti tādi izteikumi kā „ieinteresēts”, „entuziasma pilns”, „lepns”, savukārt negatīvo emociju skalā – „nedrošs”, „naidīgs”, „dusmīgs”. Respondentam tika lūgts novērtēt, cik precīzi katrs no apzīmējumiem apraksta viņa izjūtas „tieši šobrīd, šajā brīdī”, atzīmējot to Likerta tipa skalā no 1 (ļoti nedaudz vai nemaz) līdz 5 (ļoti daudz). Iekšējās saskaņotības rādītāji (Kronbaha alfa) abām skalām dažādos pētījumos ir no $\alpha = 0,86$ līdz $\alpha = 0,90$ (Watson, et al., 1988; DePaoli & Sweeney, 2000). Aptaujas pirmreizējais tulkojums latviešu valodā tika veikts autores bakalaura darba ietvaros (Stokenberga, 2002). Šajā pētījumā iekšējās saskaņotības rādītāji bija $\alpha = 0,86$ pozitīvo emociju un $\alpha = 0,73$ negatīvo emociju skalai.

Garastāvokļa apzīmējumu kontroles saraksts (Mood Adjective Checklist, Nowlis & Nowlis, 1956) sastāv no piecdesmit trīs emocionālo stāvokļu apzīmējumiem, kuri atbilst deviņām skalām – koncentrēšanās, agresija, apmierinātība, aktivitāte, ne-aktivitāte, egoisms, sociālā pieķeršanās, depresija un trauksme. Respondenti tika lūgti novērtēt, cik lielā mērā katrs no apzīmējumiem raksturo viņa izjūtas „tieši šobrīd, šajā brīdī”, atzīmējot to Likerta tipa skalā no 1 (noteikti nē) līdz 4 (pilnā mērā). Aptaujas tulkojums latviešu valodā tika veikts autores maģistra darba ietvaros (Stokenberga, 2004). Skalu iekšējās saskaņotības rādītāji šajā pētījumā bija no $\alpha = 0,51$ līdz $\alpha = 0,85$. Saskaņā ar iepriekšējo pētījumu rezultātiem (Speisman, et al., 1964) tika prognozēts, ka eksperimentā izmantotā filma radīs izmaiņas agresijas, apmierinātības, sociālās pieķeršanās, depresijas un trauksmes skalās, taču neatstās iespaidu uz koncentrēšanos, aktivitāti, ne-aktivitāti un egotismu. Datu primāra analīze to apstiprināja (Stokenberga, 2004), tāpēc turpmākajos aprēķinos tika iekļautas minētās piecas skalas, kas uzrādīja garastāvokļa izmaiņas pirms un pēc filmas noskatīšanās.

Sakarā ar atkarīgo mainīgo lielo skaitu, kas apgrūtina datu analīzes procesu, tika aprēķināti vispārējo pozitīvo un negatīvo emociju rādītāji, summējot skalu rezultātus, kas savstarpēji veidoja nozīmīgas korelācijas. Pozitīvie afekti, apmierinātība un sociālā pieķeršanās (savstarpējās korelācijas no $r = 0,66$ līdz $r = 0,70$, $p < 0,01$) tika summēti un iegūts apvienotais rādītājs *pozitīvas emocijas* (Kronbaha alfa $\alpha = 0,88$). Savukārt apvienojot negatīvo afektu, agresijas, depresijas un trauksmes skalu rādītājus (savstarpējās korelācijas no $r = 0,66$ līdz $r = 0,88$, $p < 0,01$), tika iegūts *negatīvo emociju rādītājs* (Kronbaha alfa $\alpha = 0,92$). Turpmākos aprēķinos tika izmantoti pozitīvo un negatīvo emociju izmaiņu rādītāji, aprēķinot starpību starp mērījumiem pirms un pēc filmas.

Tā kā iepriekšējos pētījumos tika konstatēts, ka individuālās atšķirības humora izmantošanā veido moderatora efektu uz eksperimentālām stresa reakcijām, pētījuma dizainā tika iekļautas pašnovērtējuma aptaujas humora stila un tendences izmantot humoru stresa pārvarēšanai mērīšanai.

Humors stresa pārvarēšanai (Coping Humor Scale (CHS), Martin, & Lefcourt, 1983, adaptācija latviešu valodā, Stokenberga, 2002) veidota, lai mērītu spēju pielietot humoru stresa situācijās. Skala ietver tādus izteikumus kā „Es bieži zaudēju savu humora izjūtu, kad man ir problēmas” (apvērsts izteikums) vai „Mana pieredze rāda, ka humors bieži ir ļoti iedarbīgs veids, kā tikt galā ar grūtībām”. Respondentiem jānovērtē, cik lielā mērā viņi piekrīt katram no izteikumiem, atzīmējot atbildi Likerta tipa skalā no 1 (pilnīgi nepiekrītu) līdz 4 (piekrītu) (Martin, & Lefcourt, 1983). Iekšējās saskaņotības rādītāji oriģinālvalodā aptaujai dažādos pētījumos ir no $\alpha = 0,60$ līdz $\alpha = 0,70$ (Martin, 1996). Pētījumi liecina, ka šai skalai ir cieša saistība ar tuvinieka sniegto vērtējumu un spēju smieklīgi komentēt stresu rosinošu video, taču šī skala nekorelē ar humoristisku komentāru daudzumu un to smieklīgumu neitrālā situācijā (Martin, 1996). Balstoties uz šiem rezultātiem, var secināt, ka šī aptauja diferencē stresa pārvarēšanas funkciju no vispārīgām spējām saskatīt smieklīgo un uzjautrināties. Šo pieņēmumu apstiprina arī aptaujas vidēji ciešās korelācijas ar citām pašnovērtējuma skalām humora izjūtas mērīšanai. Saistībā ar citiem personības mainīgajiem *Humors stresa pārvarēšanai* pozitīvi korelē ar pašcieņu, optimismu, iekšējās saskaņotības izjūtu un ekstraversiju, savukārt negatīvas saistības konstatētas ar neirotizmu (Martin, 1996). Šajā pētījumā skalas iekšējās saskaņotības rādītājs bija $\alpha = 0,62$.

Humora stilu aptauja (Humor Style Questionnaire – HSQ, Martin et al., 2003, adaptācija latviešu valodā, Stokenberga, 2004) veidota, balstoties uz izpratni par 2x2 dimensijām humora izmantošanā: adaptīvā – mazadaptīvā un interpersonālā – intrapersonālā. Četras skalas, kas mēra dažādus humora stilus atbilstoši šīm dimensijām, ir biedriskā humora skala (adaptīvs, vērsts uz apkārtējiem), pašuzmundrinošā humora skala (adaptīvs, uz sevi vērsts), agresīvā humora skala (mazadaptīvs, vērsts uz apkārtējiem) un sevi noniecinošā humora skala (mazadaptīvs, uz sevi vērsts). Katru skalu veido astoņi izteikumi, respondentiem lūgts novērtēt, cik lielā mērā viņi piekrīt dotajiem izteikumiem, atzīmējot savu viedokli Likerta tipa skalā no 1 (pilnīgi nepiekrītu) līdz 7 (pilnībā piekrītu). Biedriskā humora skalā iekļauti tādi izteikumi kā „Es daudz jokojos un smejos ar saviem tuvākajiem draugiem”, savukārt pašuzmundrinošā humora skalā iekļauti tādi izteikumi kā „Man nav jābūt ar citiem cilvēkiem, lai uzjautrinātos – parasti arī vienatnē atrodu lietas, par ko pasmieties”. Agresīvā humora skalā ietverti tādi izteikumi kā „Es bieži ķircinu citus par viņu kļūdām”, savukārt sevi noliedzošā humora skalā respondentiem jāformulē sava attieksme uz tādiem izteikumiem kā „Es ļāju citiem smieties par mani vai uzjautrināties uz mana rēķina vairāk nekā

vajadzētu”. Šajā pētījumā iekšējās saskaņotības rādītāji biedriskā, pašuzmundrinošā, agresīvā un sevi noniecinošā humora skalām bija attiecīgi $\alpha = 0,73$, $\alpha = 0,78$, $\alpha = 0,64$ un $\alpha = 0,74$.

Procedūra

Pētījums notika divās kārtās: 2004.gada aprīlī eksperiments notika LU sociālo zinātņu studentu izlasē, savukārt 2006.gada oktobrī eksperimentā piedalījās RTU inženierzinātņu studenti. Abās izlasēs pētījuma procedūra bija identiska, vienu līdz divas nedēļas pirms eksperimenta dalībnieki aizpildīja humora pašnovērtējuma aptaujas un tika iedalīti kādā no trim eksperimenta grupām, izmantojot nejaušā sadalījuma metodi (aptaujām bija pievienotas atgādinājuma lapiņas ar pētījuma otrās kārtas norises vietu un laiku).

Eksperiments notika dalībnieku mācību vietā viņiem labi pazīstamā auditorijā darbdienas pēcpusdienā pēc nodarbībām. Sākumā tika izdalīti divi anketu eksemplāri stresa emocionālo reakciju mērīšanai (Pozitīvo un negatīvo afektu skalas un Garastāvokļa apzīmējumu kontroles saraksts) ar norādi tās pagaidām neaizpildīt. Pēc tam eksperimenta dalībnieki tika lūgti sekot līdzi *PowerPoint* prezentācijā redzamajām instrukcijām, kas visu eksperimenta norises laiku tika projicētas uz ekrāna ar multimediju projektorā palīdzību. Eksperimenta vadītājs atradās telpā un pēc sasveicināšanās, sākotnējās informācijas un aicinājuma sekot ekrānā redzamajam nesniedza nekādas mutiskas instrukcijas.

Lai neutralizētu iespējamo eksperimenta situācijas radīto satraukumu un citas situatīvas garastāvokļa atšķirības, vispirms respondentiem tika dota instrukcija vērot ekrānā redzamo un mēģināt atslābināties no ikdienas steigas un rūpēm. 3 minūšu garumā uz ekrāna tika demonstrētas septiņpadsmit krāsainas fotogrāfijas par dabas tēmu. Pēc attēlu prezentācijas respondenti tika lūgti aizpildīt pirmo anketu pāri, kas pēc tam tika savāktas. Pēc tam sekoja informācija, ka tūlīt tiks demonstrēta filma par Austrālijas aborigēnu iniciācijas rituāliem, kas izraisa zināmu stresu. Eksperimentālajām grupām tika dota šāda instrukcija: humora grupai –

„Kamēr jūs to skatāties, mēģiniet klusībā pie sevis cik vien iespējams asprātīgi komentēt tajā notiekošo tā, lai pēc filmas beigām varētu izveidot maksimāli smieklīgu stāstiņu par redzēto”;
zinātniskajai grupai –

”Kamēr jūs to skatāties, mēģiniet klusībā pie sevis cik vien iespējams zinātniski komentēt tajā notiekošo tā, lai pēc filmas beigām varētu izveidot maksimāli zinātnisku stāstījumu par redzēto”. Kontroles grupai netika dota atsevišķa instrukcija, taču tāpat kā abām eksperimentālajām grupām tika lūgts, skatoties filmu, saglabāt klusumu.

Pēc tam tika demonstrēta *Subincision*, 12 minūšu gara melnbalta filma bez skaņas, kurā atainots Austrālijas aborigēnu iniciācijas rituāls – dzimumlocekļa mugurējās virsmas pārgriešana no urīnizvadkanāla atveres līdz dzimumlocekļa saknei. Tehnisku iemeslu dēļ sociālo zinātņu studentu

grupām filma tika rādīta, izmantojot televizoru, savukārt inženierzinātņu studentu grupām filma tika projicēta uz ekrāna ar multimediju projektoru palīdzību. Pēc filmas sekoja instrukcija aizpildīt otro anketu pāri un pēc tam uzrakstīt īsu stāstījumu par filmā redzēto.

Pēc eksperimenta katrā grupā notika pārrunas par eksperimenta norisi un izjūtām tā laikā. Respondenti tika aicināti izpaust savas pārdomas un dalīties emocionālajos pārdzīvojumos. Tam sekoja atbildes uz jautājumiem un informācija par pētījumu. Eksperiments kopā ar pārrunām ilga no 45 līdz 60 minūtēm.

Datu apstrādes un analīzes metodes

Datu apstrādei tika izmantota SPSS 15.0 versija. Datu analīzē izmantots t-Stjudenta kritērijs, daudzfaktoru dispersiju kovariātu analīze un korelāciju analīze.

3.2. Rezultāti

Vispirms tika veikta stresa manipulācijas pārbaude, lai noskaidrotu, vai emocijas filmas skatīšanās laikā izmainījās atbilstoši prognozei, ar t-Stjudenta kritēriju tika salīdzināti emociju rādītāji pirms un pēc filmas. Kopumā (skat. 1.tabulu) negatīvo emociju rādītāji pēc filmas ir augstāki (sociālo zinātņu un inženierzinātņu studentu izlasē attiecīgi $t = 11,42$ un $t = 6,19$, $p < 0,001$), salīdzinot ar rādītājiem pirms filmas, savukārt pozitīvo emociju rādītāji pēc filmas ir zemāki, salīdzinot ar rādītājiem pirms filmas ($t = -10,97$ un $t = -5,20$, $p < 0,001$ attiecīgi sociālo zinātņu un inženierzinātņu studentu izlasē).

Emociju izmaiņa bija statistiski nozīmīga visās grupās abās izlasēs, izņemot pozitīvo emociju izmaiņu inženierzinātņu studentu izlasē zinātniskajā grupā, kurā šīs izmaiņas nesasniedza statistiskās nozīmības līmeni ($t = -1,23$, $p > 0,05$). Tas nozīmē, ka filma izraisījusi prognozētās psiholoģiskā stresa reakcijas, un stresa manipulācijai ir nozīmīgs efekts.

Lai pārbaudītu hipotēzi, vai humors ietekmē pozitīvo un negatīvo emociju izmaiņu filmas laikā, tika veikta daudzfaktoru dispersiju kovariātu analīze (MANCOVA): 2 (studiju nozare: sociālās zinātnes vai inženierzinātnes) x 3 (eksperimentālā grupa: kontroles vai zinātniskā, vai humora grupa) ar dažādu humora dimensiju rādītājiem kā kovariātiem un pozitīvo un negatīvo emociju izmaiņu kā atkarīgo mainīgo. Rezultātā (skat. 2.tabulu) netika konstatēta statistiski nozīmīga eksperimentālās grupas ietekme uz pozitīvo un negatīvo emociju izmaiņu (attiecīgi $F(2,108) = 0,38$, $p = 0,68$ un $F(2,108) = 0,83$, $p = 0,44$). Tika konstatēta statistiski nozīmīga studiju nozares ietekme uz pozitīvo un negatīvo emociju izmaiņu (attiecīgi $F(1,108) = 22,43$, $p = 0,001$ un $F(1,108) = 12,82$, $p = 0,01$) un nozīmīgs studiju nozares un eksperimentālās grupas mijiedarbības efekts uz negatīvo emociju izmaiņu ($F(2,108) = 3,39$, $p = 0,04$), savukārt ietekme uz pozitīvo

emociju izmaiņu nesasniedz statistiskās nozīmības līmeni ($F(2,108) = 2,86, p = 0,06$). Rezultāti liecina, ka dažādās izlasēs respondenti uzrādīja atšķirīgas stresa reakcijas neatkarīgi no eksperimentālās grupas, respektīvi, filma atstāja atšķirīgu iespaidu uz sociālo zinātņu un inženierzinātņu studentiem. Sociālo zinātņu studentiem filma radīja izteiktākas emociju izmaiņas (skat. 1.attēlu).

1.tabula. Aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji pozitīvām un negatīvām emocijām pirms un pēc filmas

Stresa reakciju mērījums	Sociālo zinātņu studenti (N=69)			
	Kontroles grupa	Zinātniskā grupa	Humora grupa	Kopā
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)
Pozitīvas emocijas pirms filmas	69,55 (10,91)	72,08 (8,54)	71,14 (13,53)	70,97 (10,96)
Pozitīvas emocijas pēc filmas	47,09 (11,04)	48,24 (16,84)	54,95 (14,99)	50,01 (14,80)
Pozitīvo emociju izmaiņa	-22,45 (11,99)	-23,84 (16,78)	-16,18 (17,69)	-20,96 (15,86)
<i>t</i> kritērijs	-8,78***	-7,10***	-4,29***	-10,97***
Negatīvas emocijas pirms filmas	48,00 (13,66)	46,08 (10,85)	44,95 (12,84)	46,33 (12,32)
Negatīvas emocijas pēc filmas	74,41 (22,38)	82,32 (18,99)	71,41 (18,25)	76,32 (20,17)
Negatīvo emociju izmaiņa	26,41 (23,52)	36,24 (19,30)	26,45 (22,07)	29,99 (21,80)
<i>t</i> kritērijs	5,27***	9,39***	5,62***	11,42***
	Inženierzinātņu studenti (N=50)			
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)
Pozitīvas emocijas pirms filmas	62,65 (13,15)	65,44 (11,45)	63,24 (16,10)	63,74 (13,52)
Pozitīvas emocijas pēc filmas	51,41 (17,00)	61,56 (15,36)	51,41 (16,65)	54,66 (16,73)
Pozitīvo emociju izmaiņa	-11,24 (11,60)	-3,88 (12,57)	-11,82 (11,96)	-9,08 (12,33)
<i>t</i> kritērijs	-3,99**	-1,23	-4,08**	-5,20***
Negatīvas emocijas pirms filmas	45,76 (13,39)	44,38 (7,77)	43,53 (6,79)	44,56 (9,64)
Negatīvas emocijas pēc filmas	60,35 (18,93)	54,19 (13,10)	68,41 (22,47)	61,12 (19,20)
Negatīvo emociju izmaiņa	14,59 (15,81)	9,81 (12,18)	24,88 (24,14)	16,56 (18,91)
<i>t</i> kritērijs	3,80**	3,22**	4,25**	6,19***

*** $p < 0,001$, ** $p < 0,01$.

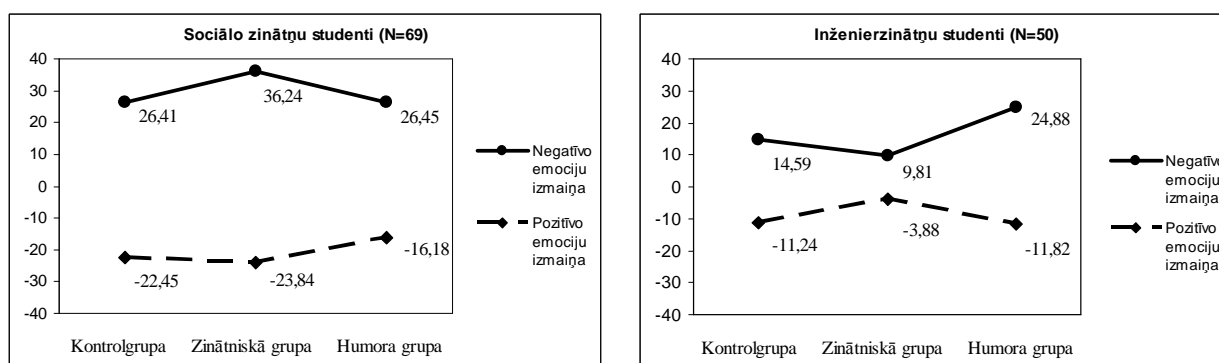
Skaidrojot studiju nozares un eksperimentālās grupas mijiedarbības efekta ietekmi, tika aprēķināts Bonferroni kritērijs, taču tas neuzrādīja statistiski nozīmīgas atšķirības starp grupām abās studiju nozaru izlasēs. Tas nozīmē, ka eksperimentālā manipulācija, stresa pārvarēšanai piedāvājot izmantot iekšēju monologu zinātniskā vai humoristiskā veidā, nedeva prognozēto stresu mazinošo efektu nevienā no izlasēm.

2.tabula. Pozitīvo un negatīvo emociju izmaiņas MANCOVA (studiju nozare x eksperimentālā grupa ar humora dimensiju mērījumiem kā kovariātiem) rezultāti

Faktori	Atkarīgie mainīgie	
	Pozitīvo emociju izmaiņa	Negatīvo emociju izmaiņa
	(df) F	(df) F
Studiju nozare	(1, 108) 22,43***	(1, 108) 12,82**
Eksperimentālā grupa	(2, 108) 0,38	(2, 108) 0,83
Studiju nozare x Eksperimentālā grupa	(2, 108) 2,86	(2, 108) 3,39*
Kovariāti		
Biedriskais humors	(1, 108) 2,44	(1, 108) 0,27
Pašuzmundrinošais humors	(1, 108) 1,57	(1, 108) 0,95
Agresīvais humors	(1, 108) 0,54	(1, 108) 0,78
Sevi noniecinošais humors	(1, 108) 1,48	(1, 108) 0,28
Humors stresa pārvarēšanai	(1, 108) 4,82*	(1, 108) 4,88*

Piezīme. Studiju nozare: sociālās zinātnes vai inženierzinātnes. Eksperimentālā grupa: kontroles vai zinātniskā, vai humora grupa.

*** $p < 0,001$, ** $p < 0,01$, * $p < 0,05$.

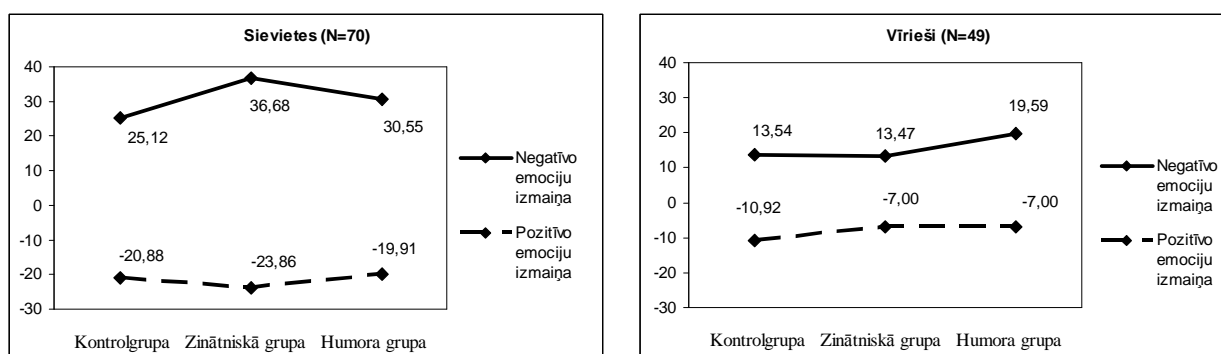


1.attēls. Pozitīvo un negatīvo emociju izmaiņas eksperimentālajās grupās sociālo zinātņu un inženierzinātņu studentu izlasēs

Tā kā sociālo zinātņu izlasē dominēja sieviešu dzimuma dalībnieces, savukārt inženierzinātņu studentu izlasē vairums dalībnieku bija vīrieši, alternatīvs skaidrojums emociju izmaiņu atšķirībām abās izlasēs meklējams dzimumu atšķirībās. Izlases apjoma dēļ nebija iespējams iekļaut dzimumu kā vēl vienu faktoru dispersiju analīzē. Taču lai noskaidrotu, vai atšķirības emociju izmaiņās vairāk skaidrojamas ar studiju nozari vai dzimumu, tika veikta daudzfaktoru dispersiju kovariātu analīze (MANCOVA): 2 (dzimums) x 2 (studiju nozare: sociālās zinātnes vai inženierzinātnes) ar dažādu humora dimensiju rādītājiem kā kovariātiem un pozitīvo un negatīvo emociju izmaiņu kā atkarīgo mainīgo. Rezultāti parādīja, ka attiecībā uz pozitīvo emociju izmaiņām dzimumam bija statistiski nozīmīga ietekme ($F = (1, 110) 6,37, p = 0,01$), studiju nozares ietekme

nebija statistiski nozīmīga ($F(1, 110) = 2,24, p = 0,14$), tāpat netika konstatēts nozīmīgs šo abu faktoru mijiedarbības efekts ($F(1, 110) = 0,54, p = 0,47$). Attiecībā uz negatīvo emociju izmaiņu dzimuma ietekme nesasniedza statistiskās nozīmības līmeni, lai gan bija tuva tai ($F(1, 110) = 3,17, p = 0,08$), nozīmīgs efekts netika konstatēts arī studiju nozarei ($F(1, 110) = 1,43, p = 0,24$), kā arī šo abu faktoru mijiedarbībai ($F(1, 110) = 0,41, p = 0,52$). Šie rezultāti apliecina, ka dzimums ir būtiskāks faktors nekā studiju nozare, skaidrojot pozitīvo emociju izmaiņas atšķirības. Attiecībā uz negatīvo emociju izmaiņu dzimuma ietekme nesasniedza pietiekamu statistiskās nozīmības līmeni, taču dzimuma efekts ir lielāks kā studiju nozares iespaids. Kopumā šie rezultāti ļauj secināt, ka drīzāk dzimums kā studiju nozare izskaidro abu izlašu atšķirīgos rezultātus, respektīvi, filma pasliktināja garastāvokli vairāk sievietēm kā vīriešiem neatkarīgi no tā, kādā studiju programmā tie studē.

Lai pārbaudītu dzimumatšķirības, reaģējot uz manipulācijām dažādās grupās, tika izmantota daudzfaktoru dispersiju kovariātu analīze (MANCOVA): 2 (dzimums) x 3 (eksperimentālā grupa: kontroles vai zinātniskā, vai humora grupa) ar dažādu humora dimensiju rādītājiem kā kovariātiem un pozitīvo un negatīvo emociju izmaiņu kā atkarīgo mainīgo. Aprēķinos tika konstatēta statistiski nozīmīga dzimuma ietekme uz pozitīvo un negatīvo emociju izmaiņu (attiecīgi $F(1,108) = 25,00, p = 0,001$ un $F(1,108) = 15,25, p = 0,001$), taču eksperimenta manipulācijai arī šajā modelī nebija statistiski nozīmīgas ietekmes ne kā atsevišķam faktoram (attiecīgi $F(2,108) = 0,24, p = 0,79$ un $F(2,108) = 1,40, p = 0,25$), ne mijiedarbībā ar dzimumu (attiecīgi $F(2,108) = 0,29, p = 0,75$ un $F(2,108) = 1,09, p = 0,34$). Kopumā var secināt, ka filma atstājusi atšķirīgu iespaidu uz sievietēm un vīriešiem neatkarīgi no eksperimentālās grupas. Kā redzams 2.attēlā, sievietes kopumā uzrādījušas izteiktākas stresa reakcijas kā pozitīvo, tā negatīvo emociju izmaiņās, salīdzinot ar vīriešiem, un rādītāji ir ļoti līdzīgi visās trijās grupās. Kopumā var secināt, ka emociju izmaiņas filmas laikā vislabāk izskaidro dzimums, un ne humoristisks, ne zinātnisks iekšējs monologs nebija būtiski iedarbīgāks par vienkāršu filmas vērošanu.



2.attēls. Pozitīvo un negatīvo emociju izmaiņas eksperimentālajās grupās sievietēm un vīriešiem

Lai noskaidrotu, vai individuālās atšķirības humora izmantošanā ikdienā atstāj nozīmīgu iespaidu uz eksperimentāli izraisītām stresa reakcijām, dažādu humora dimensiju rādītāji tika iekļauti abos iepriekš aprakstītajos dispersiju analīzes modeļos kā kovariāti. Rezultāti MANCOVA modelī 2 (studiju nozare) x 3 (eksperimentālā grupa) liecina, ka individuālās atšķirības paradumā izmantot humoru stresa pārvarēšanai, atstājušas nozīmīgu iespaidu gan uz pozitīvo, gan negatīvo emociju izmaiņu (attiecīgi $F(1,108) = 4,82, p = 0,03$ un $F(1,108) = 4,88, p = 0,03$). Arī MANCOVA modelī 2 (dzimums) x 3 (eksperimentālā grupa) individuālās atšķirības humora izmantošanā stresa pārvarēšanai veidoja nozīmīgu efektu attiecībā uz pozitīvo un negatīvo emociju izmaiņu (attiecīgi $F(1,108) = 4,67, p = 0,03$ un $F(1,108) = 4,88, p = 0,03$). Tas liecina, ka individuālās atšķirības paradumā izmantot humoru stresa pārvarēšanai skaidroja statistiski nozīmīgu variācijas daļu no emociju izmaiņām filmas laikā.

Tā kā kovariāciju analīze neļauj spriest par konstatēto sakarību virzienu, tika veikta korelāciju analīze, lai noskaidrotu, kā katra no humora dimensijām saistīta ar emocijām pirms un pēc filmas. Rezultāti norāda uz individuālām atšķirībām sākotnējā noskaņojumā pirms eksperimenta manipulācijas (skat. 3.tabulu).

3.tabula. Dažādu humora dimensiju Pīrsona korelācijas koeficienti ar pozitīvām un negatīvām emocijām pirms un pēc filmas

	<i>Biedriskais humors</i>	<i>Pašuzmun- drinošais humors</i>	<i>Agresīvais humors</i>	<i>Sevi nonieci- nošais humors</i>	<i>Humors stresa pārvarēšanai</i>
<i>Pozitīvas emocijas</i>					
<i>pirms filmas</i>	0,25**	0,27**	0,01	-0,06	0,25**
<i>pēc filmas</i>	0,20*	0,19*	0,11	0,05	0,31**
<i>Negatīvas emocijas</i>					
<i>pirms filmas</i>	0,05	-0,15	0,23*	0,31**	0,01
<i>pēc filmas</i>	-0,06	-0,12	-0,00	0,13	-0,17

N = 119. ** $p < 0,01$, * $p < 0,05$.

Adaptīvie humora stili korelē ar pozitīvām emocijām ($r = 0,25$ un $0,27, p < 0,01$) un mazadaptīvie humora stili veido sakarības ar negatīvām emocijām pirms filmas ($r = 0,23, p < 0,015$ un $0,31, p < 0,01$). Cilvēki, kas ikdienā vairāk izmanto humoru sevis un citu uzjautrināšanai labestīgā veidā, sākot eksperimentu jutās pozitīvāk noskaņoti, savukārt agresīva un sevi noniecinoša humora izmantošanas tendence prognozēja augstāku negatīvo emociju līmeni. Paradums izmantot humoru stresa pārvarēšanai veidoja sakarības līdzīgi kā abi adaptīvie humora stili. Būtiski atzīmēt, ka konstatētās sakarības bija spēkā arī attiecībā uz pozitīvām emocijām pēc filmas, tas nozīmē, ka cilvēki ar tendenci izmantot humoru draudzīgā un sevi aizsargājošā veidā jutās labāk arī pēc filmas,

savukārt mazadaptīvajiem stiliem nebija saistības ar negatīvām emocijām pēc filmas. Kopumā šie rezultāti apstiprina individuālo atšķirību nozīmi humora izmantošanā stresa pārvarēšanai, jo paradums izmantot humoru stresa situācijās veidoja nozīmīgu pienesumu emociju izmaiņu izskaidrotajā variācijā, neskatoties uz to, kāda potenciāli stresu mazinoša perspektīva tika izmantota eksperimenta manipulācijā. Var secināt, ka cilvēki, kas ikdienā izmanto humoru draudzīgā un labestīgā veidā, izjūt vairāk pozitīvu emociju arī eksperimentāli izraisītā stresa situācijā.

3.3. Iztirzājums

Šī pētījuma mērķis bija pārbaudīt, vai iekšējs humoristisks monologs palīdz mazināt stresa radīto ietekmi uz pozitīvām un negatīvām emocijām, vienlaikus kontrolējot arī respondentu individuālās atšķirības paradumos izmantot humoru ikdienā. Rezultāti liecināja, ka eksperimentāli manipulētā stresa pārvarēšanas stratēģija nedeva prognozēto stresu mazinošo efektu. Neatkarīgi no tā, vai respondenti filmas skatīšanās laikā komentēja to pie sevis humoristiskā vai zinātniskā veidā vai vienkārši vēroja filmu klusumā, viņu emocijas filmas laikā mainījās uz negatīvo pusi vienlīdz lielā mērā. Tika konstatēts, ka dažādu studiju nozaru izlasēs stresa reakcijas bija atšķirīgas. Detalizētāka analīze parādīja, ka šīs atšķirības labāk izskaidro dzimums, nevis studiju nozare, taču izlases nelielais apjoms liedza pārbaudīt eksperimentālās grupas un abu šo faktoru vienlaicīgas mijiedarbības ietekmi uz stresa reakcijām. Individuālās atšķirības paradumā izmantot humoru stresa pārvarēšanai veidoja nozīmīgu sakarību gan ar pozitīvo, gan negatīvo emociju izmaiņām filmas laikā. Adaptīvā humora stili bija saistīti ar augstākiem pozitīvo emociju rādītājiem kā pirms, tā pēc filmas. Iegūtie rezultāti var tikt skaidroti no dažādiem aspektiem.

Skaidrojot, kāpēc eksperimenta manipulācija nedeva prognozēto efektu, jāņem vērā argumenti, kas saistās ar stresa stimula materiālu un ar humora manipulācijas īpatnībām. Ņūmena un Stouns argumentē, ka humoram varētu būt stresu mazinošs efekts tikai uz vidēja vai zema līmeņa stresu rosinošu stimulu. Šo pieņēmumu apstiprina viņu veiktais pētījums, kurā izmantotā filma par celtniecības negadījumu tika vērtēta kā mazāku stresu rosinoša, salīdzinot ar filmu par aborigēnu iniciāciju (Newman & Stone, 1996). Balstoties uz šo pieņēmumu, šī pētījuma rezultātus varētu skaidrot ar to, ka eksperimentā izmantotais stresa stimuls bija pārāk nepatīkams, lai to pārvarētu ar humora palīdzību. Minētais arguments gan ir pretrunā ar literatūrā aprakstītajām liecībām par humora efektīvu izmantošanu stresa pārvarēšanai izteikti kritiskās un smagās situācijās, piemēram, atrodoties karagūstekņu nometnē vai ilgstošas slimības laikā (Martin, 2007).

Skaidrojot konstatētās dzimumatšķirības, jāpiemin, ka citos pētījumos, kur izmantots šis pats stimula materiāls stresa rosināšanai, iegūti gan līdzīgi, gan atšķirīgi rezultāti. Vīrieši kopumā

parādīja zemākus stresa reakciju rādītājus nekā sievietes Lefkorta un Mārtina pētījumā 80.gados (Lefcourt & Martin, 1986), savukārt dzimumatšķirības netika konstatētas Lazarusa un kolēģu pētījumos 60.gados (Lazarus, et al., 1962; Speisman, et al., 1964). Ņemot vērā to, ka filmā redzami jauni vīrieši, kas tiek pakļauti sāpīgām manipulācijām ar vīrišķajiem dzimumorgāniem, varētu pieņemt, ka vīriešiem vajadzētu uzrādīt augstākas stresa reakcijas nekā sievietēm. Tai pat laikā fakts, ka filmā redzamie rituāli ir krasi atšķirīgi no jauna mūsdienu vīrieša pieredzes, liek apšaubīt identificēšanās procesu un apdraudējuma izjūtas attiecināšanu uz sevi. Tā kā eksperimentā tika izmantots tikai emocionālo stresa reakciju mērījums, tad nav iespējams analizēt, cik lielā mērā respondenti vīrieši identificējās ar filmā redzamajiem aborigēnu jauniešiem un attiecīgi cik lielu apdraudējumu attiecināja uz sevi personīgi.

Saskaņā ar transaktīvo teoriju stress rodas, ja apkārtējās vides prasības pēc indivīda vērtējuma rada apdraudējumu viņa labklājībai un pārsniedz pieejamos resursus, lai tiktu ar tām galā (Lazarus, 1966). Tas nozīmē, ka stresu var radīt jebkurš stimulants, kurš tiek uztverts kā apdraudējums. Sociālās identitātes pieeja skaidro, ka apdraudējuma uztvere cieši saistīta ar indivīda paškategorizācijas procesu (Haslam, 2004). Saskaņā ar šo pieeju stresa stimuli tiek novērtēti atbilstoši aktualizētajai personīgajai vai sociālajai identitātei. Tā kā filmā atainotie iniciācijas rituāli ir ļoti atšķirīgi no respondentu pieredzes, identificēšanās ar filmas varoņiem varētu būt ļoti vāja, un, iespējams, ir viegli izmantot distancēšanos un racionalizāciju, lai tiktu galā ar filmas rosinātajām nepatīkamajām emocijām. Tas nozīmē, ka šī filma var izraisīt negatīvas emocijas empātijas rezultātā (kas izskaidro, kāpēc sievietes uzrāda augstākas stresa reakcijas), taču tā neaktualizē apdraudējuma izjūtu mūsdienu cilvēkam un līdz ar to neaktivizē arī resursus stresa pārvarēšanai. Šo pieņēmumu skaidro fakts, ka hipotēze par humora ietekmi uz stresa reakcijām apstiprinās, izmantojot eksperimentālas stresu rosinošas manipulācijas, kas ietver tiešu apdraudējumu respondentam personīgi, piemēram, diskomforta noturība, turot roku ledainā ūdenī (Hudak, Dale, Hudak, & DeGood, 1991), gaidot elektrošoku (Yovetic, et al., 1990); vai respondentam aktuālai sociālai kategorijai – stereotipizācijas draudi sievietēm, pildot matemātikas uzdevumus (Cigankova, 2006).

Atšķirību trūkums starp eksperimentālo un kontroles grupu rādītājiem abās izlasēs liecina, ka manipulācijas efekts (gan zinātniska, gan humoristiska iekšēja monologa veidā) bija vājāks nekā gaidīts un nedevis prognozēto stresu mazinošo efektu. Jāpiezīmē, ka līdzšinējos pētījumos, kas apstiprina hipotēzi, izmantots ārējs humora stimulants (piemēram, audioieraksts ar asprātīgiem komentāriem, Martin & Lefcourt, 1986; komēdija, Cann, et al., 1999) vai humora radīšanas uzdevums (piemēram, instrukcija izteikt asprātīgus komentārus filmas laikā, Newman & Stone, 1996). Saskaņā ar priekšstatiem par to, ka humors var mazināt stresa ietekmi uz garastāvokli, darbojoties kā mehānisms situācijas pārvērtēšanai mazāk draudīgā veidā (Martin, et al., 1993), būtu

Īpaši svarīgi novērot, vai stresu mazinošu efektu humors dod arī tad, kad nav pieļaujama ārēja jautrības izpausme vai nav pieejams ārējs uzjautrinājuma avots. Iekšējs humoristisks monologs ir vistuvākais uzvedības jēdzienos aprakstītais pašuzmundrinošā humora izpausmes veids (saskaņā ar smieklīgo apkārt notiekošajā, iekšēji pasmieties, pat ja citu nav klāt), tāpēc tā izpēti būtu nepieciešams turpināt. Pagaidām šis ir vienīgais autorei zināmais pētījums, kurā kā situatīva stresa pārvarēšanas stratēģija izmantots iekšējs humoristisks monologs, tādēļ tas vērtējams kā inovatīvs un tā atziņas var palīdzēt turpmākā šī procesa izpētē.

Iespējams, sniegtā instrukcija veidot iekšēju humoristisku monologu nepietiekami iedrošināja respondentus izmantot šo stresa pārvarēšanas veidu, konkrētā pētījuma procedūra neļauj kontrolēt, cik intensīvi un kāda veida humoru respondenti izmantoja filmas skatīšanās laikā. Alternatīvs izskaidrojums šiem rezultātiem ir saistīts ar kontroles grupu, kurai netika dotas instrukcijas ieņemt kādu noteiktu perspektīvu, līdz ar to nav izslēgts, ka šie respondenti izmantoja sev ierastu stresa pārvarēšanas stratēģiju, taču tas netika kontrolēts un tādēļ nevarēja tikt iekļauts analīzē.

Individuālās atšķirības paradumā izmantot humoru stresa pārvarēšanai veidoja nozīmīgu sakarību gan ar pozitīvo, gan negatīvo emociju izmaiņām filmas laikā. Detalizētāka analīze parādīja, ka adaptīvā humora stili bija saistīti ar augstākiem pozitīvo emociju rādītājiem kā pirms, tā pēc filmas. Tas apstiprina līdzšinējo pētījumu atziņas, ka tendence ikdienā izmantot humoru stresa pārvarēšanai saistās arī ar zemākām stresa reakcijām eksperimentālā situācijā (Cann, et al., 1999; Lefcourt & Martin, 1986; Newman & Stone, 1996). Iespējams, tie respondenti, kuri ikdienā biežāk izmanto humoru stresa pārvarēšanai, spēja veiksmīgi pielietot to arī eksperimenta laikā neatkarīgi no manipulācijas.

Interesanti, ka ne tikai humors stresa pārvarēšanai, bet arī pašuzmundrinošais un biedriskais humors nozīmīgi skaidroja pozitīvo emociju līmeni pirms un pēc filmas. Lai arī ne visas konstatētās sakarības atspoguļojās pilnajā statistiskajā modelī, šie rezultāti sniedz priekšstatu par vairākiem būtiskiem aspektiem. Pirmkārt, tie apstiprina citos pētījumos iegūtos rezultātus, ka cilvēki ar augstākiem humora izjūtas rādītājiem eksperimenta sākumā demonstrē labāku garastāvokli, tādēļ precīzāku priekšstatu par izmantoto stresa pārvarēšanas stratēģiju efektivitāti sniedz emociju izmaiņas rādītājs. Otrkārt, adaptīvie humora stili nozīmīgi saistās ar pozitīvām emocijām arī pēc filmas, tāpat iespējams runāt par to, ka šie humora stili saistās ar vispārēji pozitīvāku noskaņojumu, kam raksturīgas augstākas pozitīvās emocijas neatkarīgi no piedzīvotā stresa. Tas sniedz apstiprinājumu emocionālā temperamenta pieejai humora izpratnē (Ruch & Köhler, 1998), kas skaidro, ka vispārējā omulība uzskatāma par sava veida „psiholoģisko imūnsistēmu”, kas ļauj saglabāt labu garastāvokli visdažādāko izaicinājumu priekšā.

Interesanti, ka nozīmīgu sakarību ar stresa reakcijām veidoja skala, kas mēra humora izmantošanu stresa pārvarēšanai, tai pat laikā citām humora dimensijām nebija nozīmīgas kovariācijas. Pārsteidzoši, ka līdzīgu sakarību neuzrādīja pašuzmundrinošais humora stils, kas konceptuāli ir ļoti līdzīgs. Tas apstiprina pieņēmumu, ka, lai arī abu skalu mērītie konstrukti ir ļoti līdzīgi, tomēr tie pilnībā nepārklājas (Martin, 2007). Iespējams, skala *Humors stresa pārvarēšanai* aptver arī potenciāli agresīvus vai pašdestruktīvus humora izmantošanas elementus, kas īstermiņā var atstāt pozitīvu iespaidu uz garastāvokļa izmaiņām stresa situācijā (Puhlik-Doris, 2004), taču nelabvēlīgi ietekmē ilgtermiņa stresa reakcijas. Nepieciešami papildu konstrukta validitātes pētījumi, lai pārlicinātos par dažādu humora dimensiju savstarpējām līdzībām un atšķirībām stresa pārvarēšanas kontekstā attiecībā uz īstermiņa un ilgtermiņa stresa reakcijām.

4. Dažādu humora dimensiju saistība ar personības iezīmēm, stresu un emocionālo labklājību (2.pētījums)

4.1. Metode

Dalībnieki

Pētījumā brīvprātīgi piedalījās simt astoņdesmit trīs psiholoģijas, komunikācijas un politikas zinātņu studenti (83% respondentu bija sievietes) vecumā no 18 līdz 38 gadiem (vidējais vecums $M = 20,01$, $SD = 2,02$). Retesta ticamības pārbaude ar 7 nedēļu intervālu tika veikta komunikācijas un politikas zinātņu studentu izlasē ($n = 50$).

Instrumentārijs

Humora stilu aptauja (Humor Style Questionnaire (HSQ), Martin, et al., 2003, adaptācija latviešu valodā, Stokenberga, 2004) veidota, balstoties uz nepieciešamību diferencēt adaptīvās, veselīgās humora dimensijas no potenciāli mazadaptīvām, neveselīgām humora izmantošanas formām. Nodalot adaptīvo – mazadaptīvo un interpersonālo – intrapersonālo dimensiju Humora stilu aptauja veido 2 x 2 dimensiju struktūru. Četras skalas, kas mēra dažādus humora stilus atbilstoši šīm dimensijām, ir biedriskā humora skala (adaptīvs, vērsts uz apkārtējiem), pašuzmundrinošā humora skala (adaptīvs, uz sevi vērsts), agresīvā humora skala (mazadaptīvs, vērsts uz apkārtējiem) un sevi noniecinošā humora skala (mazadaptīvs, uz sevi vērsts). Katru skalu veido astoņi izteikumi, respondentiem lūgts novērtēt, cik lielā mērā viņi piekrīt dotajiem izteikumiem, atzīmējot savu viedokli Likerta tipa skalā no 1 (pilnīgi nepiekrītu) līdz 7 (pilnībā piekrītu). Biedriskā humora skalā iekļauti tādi izteikumi kā „Es daudz jokojos un smejos ar saviem tuvākajiem draugiem”, savukārt pašuzmundrinošā humora skalā iekļauti tādi izteikumi kā „Man nav jābūt ar citiem cilvēkiem, lai uzjautrinātos – parasti arī vienatnē atrodu lietas, par ko pasmieties”. Agresīvā humora skalā ietverti tādi izteikumi kā „Es bieži ķircinu citus par viņu kļūdām”, savukārt sevi noliedzošā humora skalā

respondentiem jāformulē sava attieksme uz tādiem izteikumiem kā „Es ļauju citiem smieties par mani vai uzjautrināties uz mana rēķina vairāk nekā vajadzētu”.

Humors stresa pārvarēšanai (Coping Humor Scale (CHS), Martin, & Lefcourt, 1983, adaptācija latviešu valodā, Stokenberga, 2002) veidota, lai mērītu spēju pielietot humoru stresa situācijās. Skala ietver tādus izteikumus kā "Es bieži zaudēju savu humora izjūtu, kad man ir problēmas" (apvērsts izteikums) vai "Mana pieredze rāda, ka humors bieži ir ļoti iedarbīgs veids, kā tikt galā ar grūtībām". Respondentiem jānovērtē, cik lielā mērā viņi piekrīt katram no izteikumiem, atzīmējot atbildi Likerta tipa skalā no 1 (pilnīgi nepiekrītu) līdz 4 (piekrītu) (Lefcourt & Martin, 1986). Iekšējās saskaņotības rādītāji oriģinālvalodā aptaujai dažādos pētījumos ir no $\alpha = 0,60$ līdz $\alpha = 0,70$ (Martin, 1996).

Lai pārbaudītu Humora stilu aptaujas konstrukta validitāti saistībā ar Personības Piecu faktoru modeli līdzīgi kā oriģinālizlasē veiktajā pētījumā (Martin, et al., 2003), tika izmantota personības testa *NEO-PI-R* (Costa & McCrae, 1992) latviešu valodā adaptētā versija (Gabrāne, 2007). Tests sastāv no 240 izteikumiem un tiek plaši izmantots, nosakot iedzimtas, stabilas personības iezīmes atbilstoši pieciem domēniem – neirotisms, ekstraversija, atvērtība, labvēlīgums un apzinīgums. Testa adaptācija latviešu valodā uzrāda labu atbilstību oriģinālajai piecu faktoru struktūrai un apmierinošus iekšējās saskaņotības un retesta ticamības rādītājus (Gabrāne, 2007).

Lai mērītu dažādus stresa aspektus, tika izmantotas divas aptaujas, no kurām viena mēra studentu ikdienā sastopamās grūtības, savukārt otra veidota, lai noteiktu uztvertā stresa līmeni.

Studentu neseno dzīves notikumu aptauja (The Inventory of College Student's Recent Life Experiences (ICSLE), Kohn, et al., 1990, adaptācija latviešu valodā, Stokenberga, 2008) sastāv no 49 studentu ikdienas notikumiem, kas varētu tikt uztverti kā stresori, aptverot dažādas dzīves jomas: studijas, veselība, ģimene, draugi, apkārtējā vide, sadzīve un citi. Aptauja ietver tādus izteikumus kā „konflikti ar mācībspēkiem”, „finansiālas grūtības”, „draugs lika vilties”, „nepietiek laika miegam”. Respondenti tika lūgti novērtēt, cik lielā mērā katrs no minētajiem notikumiem attiecas uz viņu dzīvi pēdējā mēneša laikā, izmantojot Likerta tipa skalu, kurā 1 (tā nav gadījies), 2 (dažkārt), 3 (bieži) un 4 (ļoti bieži). Summējot atsevišķu notikumu vērtējumus, tika iegūts ikdienas stresa notikumu rādītājs. Iekšējās saskaņotības rādītāji adaptētajai versijai latviešu valodā bija $\alpha = 0,89$ (Stokenberga, 2008).

Uztvertā stresa skala (Perceived Stress Scale (PSS), Cohen, et al., 1983, adaptācija latviešu valodā, Stokenberga, 2008) tika veidota, lai mērītu vispārīgo uztverto stresu jeb cik lielā mērā indivīds vērtē un izjūt ar viņu notiekošo kā nekontrolējamu, neprognozējamu un pārslogojošu. Skala ietver desmit apgalvojumus, piemēram, „Cik bieži pēdējā mēneša laikā tu juti, ka grūtību uzkrājies tik daudz, ka nespēj ar tām tikt galā?” Respondenti tika lūgti novērtēt izteikumus Likerta tipa skalā

no 1 (nekad) līdz 5 (ļoti bieži), un, visu pantu rezultātus summējot, iegūts kopīgais uztvertā stresa rādītājs. Uztvertā stresa skalas rādītāji nozīmīgi prognozē ilgtermiņa stresa reakcijas, tādas kā depresiju un negatīvas emocijas (Cohen, et al., 1983). Iekšējās saskaņotības rādītāji adaptētajai versijai latviešu valodā bija $\alpha = 0,83$ (Stokenberga, 2008).

Emocionālās labklājības mērīšanai tika izmantoti sekojoši instrumenti: *Pozitīvo un negatīvo afektu skala*, *Spilbergera trauksmes aptauja* un *Beka depresijas aptauja*.

Pozitīvo un negatīvo afektu skala (Positive and Negative Affects Scale (PANAS), Watson, et al., 1988, adaptācija latviešu valodā, Stokenberga, 2002) sastāv no desmit pozitīvo un desmit negatīvo emociju apzīmējumiem. Pozitīvo emociju skalā izmantoti tādi izteikumi kā "ieinteresēts", "entuziasma pilns", "lepns", savukārt negatīvo emociju skalā – "nedrošs", "naidīgs", "dusmīgs". Respondentam tika lūgts novērtēt, cik lielā mērā viņi izjutuši katru no emocijām pēdējā mēneša laikā, atzīmējot to Likerta tipa skalā no 1 (ļoti nedaudz vai nemaz) līdz 5 (ļoti daudz). Iekšējās saskaņotības rādītāji (Kronbaha alfa) abām skalām dažādos pētījumos ir no $\alpha = 0,86$ līdz $\alpha = 0,90$ (Watson, et al., 1988; DePaoli & Sweeney, 2000). Latviešu valodā ir apstiprinājusies adaptētās versijas atbilstība divu komponentu risinājumam (Stokenberga, 2008), un šajā pētījumā iekšējās saskaņotības rādītāji bija $\alpha = 0,74$ pozitīvo afektu ($\alpha = 0,81$, ja tika dzēsts viens emociju apzīmējums) un $\alpha = 0,86$ negatīvo afektu skalai. Pozitīvo un negatīvo emociju rādītāji tika iegūti, summējot katrai skalai atbilstošo emociju apzīmējumu vērtējumus (pozitīvo emociju skalā tika iekļauti deviņi apzīmējumi).

Beka depresijas aptauja (Beck's Depression Inventory II (BDI-II), Beck, et al., 1996; adaptācija latviešu valodā, Voitkāne & Miezīte, 2001) ir viena no plašāk izmantotajām pašnovērtējuma aptaujām depresijas mērīšanai pusaudžiem un pieaugušajiem. Aptauja sastāv no divdesmit viena panta, katrā ir četri izteikumi, kas sakārtoti pieaugošā intensitātē (no 0 līdz 3), un respondenti tiek lūgti katrā pantā atzīmēt to izteikumu, kas vislabāk raksturo viņu izjūtas pēdējo divu nedēļu laikā. Depresijas kopīgie rādītāji tiek iegūti, summējot visu pantu vērtējumus. Virkne pētījumu liecina, ka *Beka depresijas aptaujai* ir augsta diagnostiskā ticamība, un tā veido nozīmīgas sakarības ar citiem depresijas mērījumiem (Beck, et al., 1996). Latviešu valodā adaptētās aptaujas iekšējās saskaņotības rādītāji dažādās izlasēs ir no $\alpha = 0,87$ līdz $\alpha = 0,91$ (Voitkāne, 2003).

Spilbergera trauksmes aptaujas (The State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Spielberger, 1983; adaptācija latviešu valodā, Škuškovnika, 2003) trauksmes kā iezīmes apakšskala ietver divdesmit izteikumus, tādus kā, „Es jūtos nervozs/a un nemierīgs/a” un „Sarūgtinājumus es uztveru tik asi, ka nevaru tos aizmirst”. Respondenti tika lūgti novērtēt, cik lielā mērā katrs no tiem raksturo viņu izjūtas ikdienā, izmantojot Likerta tipa skalu no 1 (gandrīz nekad) līdz 4 (gandrīz vienmēr).

Skalas versijai latviešu valodā dažādās izlasēs konstatēti iekšējās saskaņotības rādītāji no $\alpha = 0,83$ līdz $\alpha = 0,91$ (Škuškovnika, 2003).

Procedūra

Dati tika ievākti laika posmā no 2005.gada 29.novembra līdz 20.decembrim 10-30 cilvēku grupās studentu mācību vietā. Anketu aizpildīšanai netika noteikts laika limits. Vispirms respondenti aizpildīja NEO-PI-R un pēc tam pārējās aptaujas, kas tika sakārtotas sajauktā secībā, pavisam kopā veidojot sešas kombinācijas, lai novērstu secības efektu. Statistiskā datu analīze apliecināja, ka aptauju secībai nebija ietekmes uz rezultātiem.

Datu apstrādes un analīzes metodes

Datu apstrādei tika izmantota SPSS 15.0 versija. Analīzei izmantota korelāciju analīze, galveno komponentu analīze, t-Stjudenta kritērijs, hierarhiskā regresiju analīze.

4.2. Rezultāti

Humora stilu aptaujas psihometriskie rādītāji

Tā kā viens no pētījuma mērķiem bija pārbaudīt *Humora stilu aptaujas* latviešu valodā adaptētās versijas psihometriskos rādītājus, vispirms tika veikta diskrimināciju un reakcijas indeksu analīze, komponentu struktūras, iekšējās saskaņotības un retesta ticamības pārbaude, kā arī analizētas dzimumatšķirības un skalu savstarpējās sakarības.

Analizējot pantu diskriminācijas un reakcijas indeksus, var konstatēt, ka tie iekļaujas vēlamajās robežās saskaņā ar psihometriskām prasībām (vidēji pantu korelācijas ar skalas summu bija $r = 0,59$, un pantu vidējās vērtības atbilst Likerta skalas viduspunktam $M = 4,10$). Būtiski pieminēt, ka visaugstākais reakcijas indekss tika konstatēts biedriskā humora skalai, kurā divi panti, lai arī nepārsniedz rekomendētās robežas (variācijā starp 20% un 80% panta atbilžu izkliedes, t.i. 7 punktu skalā no 2,2 līdz 5,8), tomēr pietuvojas tai. Šos izteikumus būtu vēlams koriģēt, lai novērstu iespējamu asimetrisku skalas rādījumu nobīdi augsto vērtību virzienā. Tāpat agresīvā un sevi noniecinošā humora skalās dažiem izteikumiem konstatēta tendence sniegt drīzāk zemākus rādītājus.

Izmantojot galveno komponentu analīzi un piemērojot varimaksa rotāciju, tika iegūts apstiprinājums humora stilu aptaujas četru skalu sadalījumam. Pirmo četru faktoru īpašvērtības bija 3,5, 3,4, 3,0 un 2,4 (pārējo komponentu īpašvērtības bija zemākas par 1,6), un tie kopā izskaidroja 38,5% no kopējās variācijas. Izmantojot apstiprinošo galveno komponentu analīzes metodi ar iepriekšnoteiktu četru faktoru risinājumu un varimaksa rotāciju, tika konstatēts, ka visiem pantiem (izņemot divus pantus agresīvā humora skalā) augstākie faktoru svāri ir atbilstošajā apakšskalā, un gandrīz visiem (izņemot trīs pantus) otrie augstākie svāri bija zemāki par 0,3 (skat. A1.tabulu 1.pielikumā). Tika konstatētas zināmas atšķirības no oriģinālajā izlasē iegūtās struktūras, jo

vislielāko variāciju izskaidroja pašuzmudrinošais humors (īpašvērtības rādītājs 3,85, izskaidrotā variācija 12,0%), tam sekoja biedriskais humors (3,49, 10,9%), ļoti līdzīgu variācijas daļu izskaidroja sevi noniecinošais humors (3,20, 10,0%) un kā pēdējais tika izdalīts agresīvais humors (2,51, 7,8%), visiem komponentiem kopā izskaidrojot 40,76% no kopējās variācijas.

Analizējot atsevišķu pantu uzrādītos faktora svarus, jāsecina, ka apvērsta pants „Parasti es zaudēju savu humora izjūtu, ja esmu bēdīgs vai nomākts” nepietiekami saistās ar jebkuru no humora stiliem. Lai arī tas uzrāda augstākos faktoru svarus atbilstošajā skalā (0,19), tomēr tas nav uzskatāms par pietiekamu. Agresīvā humora skalā divi panti „Kad es stāstu jokus vai saku ko smieklīgu, parasti mani īpaši neuztrauc, kā citi to uztvers” un „Dažkārt es iedomājos kaut ko tik smieklīgu, ka nespēju atturēties to nepasakot, pat ja tas ir situācijai nepiemēroti” drīzāk attiecināms uz citiem humora stiliem. Savukārt pants „Ja man ir problēmas vai jūtos nelaimīgs, es bieži to slēpju aiz jokiem, tādēļ pat mani tuvākie draugi nezina, kā es patiesībā jūtos” nediferencē sevi noniecinošo un pašuzmudrinošo humora stilu. Šos pantus turpmākajā adaptācijas gaitā ir būtiski pārformulēt.

Analizējot skalu iekšējās saskaņotības rādītājus (skat. 4.tabulu), var secināt, ka tie ir pietiekoši augsti, vienīgi agresīvā humora skalai Kronbaha alfas rādītājs bija zemāks par 0,70, kas atspoguļojas arī komponentu analīzes rezultātos, kur divi no agresīvā humora skalai atbilstošajiem pantiem uzrādīja augstākus svarus citos komponentos.

Humora stilu savstarpējās sakarības kopumā vērtējamas drīzāk kā vājas, norādot, ka tās mēra atšķirīgas humora dimensijas. Atbilstoši gaidītajam biedriskais humors vidēji cieši korelē ar pašuzmudrinošo humoru ($r = 0,42, p < 0,01$), norādot, ka abi humora stili, kas tiek uzskatīti par adaptīviem, ir savstarpēji saistīti. Cilvēki, kas izmanto humoru sociālo saišu stiprināšanai, lielā mērā izmanto to arī sevis uzmundrināšanai. Tāpat pozitīvi korelē agresīvais un sevi noniecinošais humors ($r = 0,26, p < 0,01$), norādot uz kopīgu tendenci izmantot naidīgu humoru kā pret citiem, tā arī attiecībā pret sevi.

4.tabula. *Humora stilu aptaujas un skalas Humors stresa pārvarēšanai iekšējās saskaņotības, retesta ticamības un savstarpējo sakarību rādītāji (Pīrsona korelāciju koeficienti)*

<i>Humora stili</i>	<i>Kronbaha alfa</i>	<i>Retesta ticamība</i>	<i>1.</i>	<i>2.</i>	<i>3.</i>	<i>4.</i>
<i>1. Biedriskais humors</i>	0,76	0,69**	--			
<i>2. Pašuzmudrinošais humors</i>	0,78	0,56**	0,42**	--		
<i>3. Agresīvais humors</i>	0,65	0,54**	0,20**	0,05	--	
<i>4. Sevi noniecinošais humors</i>	0,74	0,67**	0,06	0,15*	0,26**	--
<i>5. Humors stresa pārvarēšanai</i>	0,63	0,67**	0,45**	0,66**	0,08	0,18*

Piezīme. N = 183, retesta ticamības pārbaude veikta izlasē $n = 50$.

** $p < 0,01$, * $p < 0,05$.

Lai noskaidrotu, vai adaptētās aptaujas rezultātos konstatējamas dzimumatšķirības, tika aprēķināts t-Stjūdenta kritērijs (skat. A2.tabulu 1.pielikumā). Līdzīgi kā citos pētījumos vīrieši uzrādīja augstākus rādītājus agresīvā humora skalā, taču citās skalās dzimumatšķirības netika konstatētas.

Analizējot sakarības ar atkārtotu mērījumu pēc 7 nedēļām, jāsecina, ka *Humora stilu aptauja* sniedz apmierinošus retesta ticamības rādītājus (korelācijas no $r = 0,54$ līdz $0,69$), lai arī tie nav tik augsti kā oriģinālizlasē iegūtie. Kopumā var secināt, ka *Humora stilu aptaujas* psihometriskie rādītāji atbilst oriģinālajā izlasē iegūtajiem, un ir apmierinoši, lai uzskatītu pašreizējo instrumenta adaptācijas variantu par ticamu un izmantojamu pētījumos.

Humora stilu saistība ar personības iezīmēm

Lai pārbaudītu *Humora stilu aptaujas* konstrukta validitāti, tika izmantots Personības Piecu faktoru modelis. Multiplās korelācijas starp katru no personības domēniem un visiem humora stiliem kopā ņemtiem bija vidēji ciešas ($R = 0,31$ ar apzinīgumu un atvērtību, $R = 0,38$ ar neirotizmu, $R = 0,45$ ar ekstraversiju un $R = 0,49$ ar labvēlīgumu, visiem $p < 0,01$), norādot, ka vispārīgās personības iezīmes nozīmīgi saistās ar humora stiliem. Detalizēti sakarību rādītāji redzami 5.tabulā.

5.tabula. Humora stilu un personības iezīmju Pīrsona korelācijas koeficienti

<i>Personības Piecu faktoru modeļa iezīmes</i>	<i>Biedriskais humors</i>	<i>Pašuzmundrinošais humors</i>	<i>Agresīvais humors</i>	<i>Sevi noniecinošais humors</i>	<i>Humors stresa pārvarēšanai</i>
<i>Neirotizms</i>	-0,14	-0,31**	0,15*	0,13	-0,33**
<i>Ekstraversija</i>	0,38**	0,35**	0,16*	-0,00	0,35**
<i>Atvērtība</i>	0,26**	0,25**	-0,00	0,03	0,28**
<i>Labvēlīgums</i>	0,00	0,19*	-0,42**	-0,08	0,14
<i>Apzinīgums</i>	-0,12	0,09	-0,20**	-0,20**	0,04

N = 183. ** $p < 0,01$, * $p < 0,05$.

Atbilstoši prognozētajam ekstraversija veidoja pozitīvas sakarības ar biedrisko humoru ($r = 0,38$, $p < 0,01$) un pašuzmundrinošo humoru ($r = 0,35$, $p < 0,01$), lai arī pēdējā sakarība ir ciešāka kā tika gaidīts. Gan biedriskā, gan pašuzmundrinošā humora skalas pozitīvi korelēja ar atvērtību (attiecīgi $r = 0,26$ un $r = 0,25$, abiem $p < 0,01$), savukārt agresīvais un sevi noniecinošais humors nebija saistīts ar šo iezīmi. Atbilstoši hipotēzei neirotizms veidoja negatīvu sakarību ar pašuzmundrinošo humoru ($r = -0,31$, $p < 0,01$) un pozitīvu sakarību ar agresīvo humoru ($r = 0,15$, $p < 0,05$), kaut arī šī sakarība bija vāja. Tāpat tika konstatētas prognozētās negatīvās sakarības starp agresīvo humora stilu un labvēlīgumu ($r = -0,42$, $p < 0,01$). Pretēji prognozei korelācija starp

neirotizmu un sevi noniecinošo humoru nebija statistiski nozīmīga. Gan agresīvais, gan sevi noniecinošais humora stils veidoja negatīvas sakarības ar apzinīgumu (abiem $r = 0,20, p < 0,01$).

Sakarības ar Personības Piecu faktoru modeļa iezīmēm apstiprina *Humora stilu aptaujas* latviešu valodā adaptētās versijas konstrukta validitāti, apstiprinot, ka tās mēra tos pašus konstruktus, ko *Humora stilu aptaujas* oriģināls angļu valodā. Skalas *Humors stresa pārvarēšanai* un pašuzmundrinošā humora stila veidoto sakarību līdzības sniedz apstiprinājumu pieņēmumam, ka abas skalas mēra ļoti līdzīgus konstruktus.

Humora dimensiju saistība ar stresu un emocionālās labklājības rādītājiem

Lai pārbaudītu hipotēzi par adaptīvo un mazadaptīvo humora stilu atšķirīgajām saistībām ar emocionālās labklājības rādītājiem, tika aprēķināti Pīrsona korelācijas koeficienti. Kā redzams 6.tabulā, pašuzmundrinošajam humoram tika konstatētas nozīmīgas sakarības ar stresu un emocionālās labklājības rādītājiem, savukārt sevi noniecinošais humors veidoja pretēji vērstas sakarības ar tiem pašiem mainīgajiem. Pašuzmundrinošais humors pozitīvi korelēja ar pozitīvām emocijām ($r = 0,22, p < 0,01$), savukārt negatīvi korelēja ar trauksmi un negatīvām emocijām (attiecīgi $r = -0,24, p < 0,01$; $r = -0,21, p < 0,01$). Sevi noniecinošais humors veidoja pozitīvas sakarības ar negatīvām emocijām, depresiju un trauksmi (visiem $r = 0,23, p < 0,01$), turklāt nozīmīgi korelēja arī ar uztvertā stresa ($r = 0,25, p < 0,01$) un ikdienas stresa notikumu rādītājiem ($r = 0,31, p < 0,01$). Statistiski nozīmīgas, taču vājas sakarības tika konstatētas starp biedrisko humoru un pozitīvām emocijām ($r = 0,17, p < 0,05$), savukārt agresīvais humors neveidoja statistiski nozīmīgas sakarības ar uztverto stresu un emocionālās labklājības rādītājiem.

6.tabula. Humora stilu, stresa un emocionālās labklājības Pīrsona korelācijas koeficienti

<i>Stresa un emocionālās labklājības rādītāji</i>	<i>Biedriskais humors</i>	<i>Pašuzmundrinošais humors</i>	<i>Agresīvais humors</i>	<i>Sevi noniecinošais humors</i>	<i>Humors stresa pārvarēšanai</i>
<i>Ikdienas stresa notikumi</i>	0,00	-0,16*	0,15*	0,31**	-0,11
<i>Uztvertais stress</i>	0,02	-0,16*	0,05	0,25**	-0,23**
<i>Depresija</i>	-0,04	-0,14	0,14	0,33**	-0,21**
<i>Trauksme</i>	-0,05	-0,24**	0,11	0,23**	-0,27**
<i>Negatīvas emocijas</i>	-0,09	-0,21**	0,11	0,23**	-0,23**
<i>Pozitīvas emocijas</i>	0,17*	0,22**	-0,04	-0,11	0,23**

N = 183. ** $p < 0,01$, * $p < 0,05$.

Rezultāti liecina, ka adaptīvās un mazadaptīvās humora dimensijas veidoja atšķirīgas sakarības ar emocionālās labklājības rādītājiem, turklāt nozīmīgas sakarības ir tikai tiem humora stiliem, kas saistīti ar intrapersonālo humora dimensiju. *Humors stresa pārvarēšanai* veidoja

līdzīgas sakarības kā pašzundrinošais humora stils, korelācijas ar visiem mainīgajiem bija prognozētajā virzienā un vienlīdz ciešas.

Kopumā var secināt, ka humora dimensijas ir atšķirīgi saistītas ar stresa un emocionālās labklājības rādītājiem, lielāku lomu saistībā ar tām ieņem tie humora stili, kas vērsti uz sevi, nevis uz apkārtējiem. Humors stresa pārvarēšanai pēc sakarībām ar personības iezīmēm un emocionālās labklājības rādītājiem ļoti līdzinās pašzundrinošajam humoram, kas apstiprina to mērīto konstruktīvo līdztību. Ņemot vērā, ka skalai *Humors stresa pārvarēšanai* ir salīdzinoši zemāki iekšējās saskaņotības rādītāji, turpmākajā pētījuma daļā tika izmantota tikai pašzundrinošā humora skala, lai mērītu intrapersonālu humoristisku skatu uz dzīvi un tendenci izmantot humoru dažādu grūtību pārvarēšanai.

Stresa moderatora efekta pārbaude

Korelāciju analīze (skat. A3.tabulu 1.pielikumā) liecināja, ka ikdienas stresa notikumi nozīmīgi korelēja ar pozitīvām un negatīvām emocijām (aprakstošās statistikas rādītāji atspoguļoti A4.tabulā 1.pielikumā). Lai pārbaudītu hipotēzi, kas prognozē, ka pašzundrinošajam humoram piemīt moderatora efekts ikdienas stresa un emocionālās labklājības savstarpējās sakarībās, tika izmantota Barona un Kenija (Baron & Kenny, 1986) ieteiktā procedūra, aprēķinot virkni hierarhiskās regresijas vienādojumu.

Pirmajā solī kā neatkarīgais mainīgais vienādojumā tika ievadīts ikdienas stresa rādītājs, otrajā solī – humora dimensijas rādītājs un visbeidzot trešajā solī abu šo mainīgo reizinājums. Moderatora efekts tiek uzskatīts par nozīmīgu, ja trešajā solī ir statistiski nozīmīgs pienesums. Katram humora stilam minētā procedūra tika pielietota atsevišķi, aprēķinot atsevišķus moderatora efekta pārbaudes modeļus. Visi šie modeļi tika pārbaudīti ar pozitīvo un negatīvo emociju rādītājiem kā atkarīgajiem mainīgajiem.

Rezultāti (skat. 7.tabulu) liecināja, ka nevienam no humora stiliem nav nozīmīga moderatora efekta uz stresa notikumu saistību ar pozitīvām vai negatīvām emocijām. Visos regresiju vienādojumos ikdienas stresa notikumiem bija tieša sakarība ar atkarīgo mainīgo, stresa notikumi izskaidroja 45% no variācijas negatīvo emociju rādītājos ($F(1;181) = 144,84, p < 0,001$), savukārt neviens no humora stiliem neveidoja nozīmīgu pienesumu ne tiešā veidā, ne mijiedarbībā ar stresa notikumiem.

Attiecībā uz pozitīvām emocijām tika konstatēts, ka ikdienas stresa notikumi izskaidro 11% no variācijas ($F(1;181) = 21,51, p < 0,001$), neviens no humora stiliem neveidoja nozīmīgu pienesumu mijiedarbībā ar stresa rādītājiem, taču biedriskais un pašzundrinošais humors veidoja statistiski nozīmīgu tiešu pienesumu 3% apmērā (attiecīgi $F(1;180) = 6,35$ un $F(1;180) = 6,07$, abiem $p < 0,05$).

7.tabula. Hierarhiskās regresiju analīzes rezultāti ikdienas stresa notikumiem, negatīvām emocijām un pozitīvām emocijām (N=183)

<i>Atkarīgais mainīgais</i>		<i>Negatīvas emocijas</i>		
<i>Neatkarīgie mainīgie</i>	<i>R²</i>	<i>R² izmaiņa</i>	<i>F izmaiņa</i>	<i>df</i>
<i>Stress</i>	0,44	0,44	144,84***	181
<i>Biedriskais humors</i>	0,45	0,01	2,87	180
<i>Stress x Biedriskais humors</i>	0,45	0,00	0,85	179
<i>Stress</i>	0,44	0,44	144,84***	181
<i>Pašuzmundrinošais humors</i>	0,45	0,01	3,18	180
<i>Stress x Pašuzmundrinošais humors</i>	0,45	0,00	0,89	179
<i>Stress</i>	0,44	0,44	144,84***	181
<i>Agresīvs humors</i>	0,44	0,00	0,02	180
<i>Stress x Agresīvais humors</i>	0,44	0,00	1,24	179
<i>Stress</i>	0,44	0,44	144,84***	181
<i>Sevi noniecinošais humors</i>	0,44	0,00	0,18	180
<i>Stress x Sevi noniecinošais humors</i>	0,44	0,00	0,94	179
<i>Atkarīgais mainīgais</i>		<i>Pozitīvas emocijas</i>		
<i>Neatkarīgie mainīgie</i>	<i>R²</i>	<i>R² izmaiņa</i>	<i>F izmaiņa</i>	<i>df</i>
<i>Stress</i>	0,11	0,11	21,51***	181
<i>Biedriskais humors</i>	0,14	0,03	6,35*	180
<i>Stress x Biedriskais humors</i>	0,14	0,00	0,06	179
<i>Stress</i>	0,11	0,11	21,51***	181
<i>Pašuzmundrinošais humors</i>	0,14	0,03	6,07*	180
<i>Stress x Pašuzmundrinošais humors</i>	0,14	0,00	0,02	179
<i>Stress</i>	0,11	0,11	21,51***	181
<i>Agresīvais humors</i>	0,11	0,00	0,05	180
<i>Stress x Agresīvais humors</i>	0,11	0,00	1,44	179
<i>Stress</i>	0,11	0,11	21,51***	181
<i>Sevi noniecinošais humors</i>	0,11	0,00	0,02	180
<i>Stress x Sevi noniecinošais humors</i>	0,11	0,00	0,59	179

Piezīme. Stress = Ikdienas stresa notikumi.

*** $p < 0,001$, * $p < 0,05$.

Iegūtie rezultāti neapstiprināja hipotēzi par humora dimensiju moderatora lomu ikdienas stresa un pozitīvu un negatīvu emociju savstarpējās sakarībās. Tas nozīmē, ka stresa notikumi un emocijas ir vienlīdz cieši saistītas respondentiem ar dažāda līmeņa humora stilu rādītājiem. Tai pat laikā tika konstatēts, ka adaptīvie humora stili – biedriskais humors un pašuzmundrinošais humors – izskaidro pozitīvo emociju variāciju tiešā veidā neatkarīgi no stresa notikumu izskaidrotās variācijas.

Mediatora modeļa pārbaude

Tā kā stresa moderatora modelis neietver stresa sekundārā novērtējuma mērījumu, kas saskaņā ar transaktīvo stresa teoriju uzskatāms par nozīmīgu stresa reakciju prognozētāju, tika aprēķināts regresijas vienādojums, iekļaujot uztvertā stresa rādītāju, kas raksturo to, cik lielā mērā

cilvēks izjūt ar viņu notiekošo kā apdraudošu, nekontrolējamu un pārslogojošu. Rezultāti (skat. A5.tabulu 1.pielikumā) liecina, ka gan negatīvo, gan pozitīvo emociju rādītājus nozīmīgi prognozē uztvertais stress (attiecīgi $\beta = 0,53$ un $\beta = -0,50$ $p < 0,001$), apstiprinot sekundārā stresa novērtējuma būtisko lomu stresa reakciju prognozēšanā. Attiecībā uz negatīvām emocijām ikdienas stresa notikumi izskaidroja papildu variāciju, bet attiecībā uz pozitīvām emocijām tiem nebija statistiski nozīmīga piensuma.

Lai pārbaudītu uztvertā stresa mediators lomu humora stilu un emociju savstarpējās sakarībās, izmantota Barona un Kenija (Baron & Kenny, 1986) ieteiktā procedūra: vispirms tika aprēķināti atsevišķi regresiju vienādojumi starp neatkarīgo mainīgo (humora stilu) un atkarīgo mainīgo (emocijām) (1.modelis). Pēc tam tika aprēķināts vienādojums, kurā atkarīgā mainīgā (emociju) prognozēšanai kā neatkarīgos mainīgos iekļauj gan humora stilu, gan uztverto stresu (2.modelis). Lai apstiprinātu mediators efektu, emociju un humora stilu sakarības ciešumam 2.modelī jābūt vājākiem kā 1.modelī. Statistiski nozīmīgas sakarības trūkums starp humora stilu un emocijām 2.modelī raksturo pilnu mediators efektu, savukārt sakarības ciešuma mazināšanās, saglabājot to statistiski nozīmīgā līmenī, liecina par daļēju mediators efektu. Mediators efekta statistisko nozīmību nosaka ar Sobela kritēriju. Rezultāti attēloti 8. un 9.tabulā.

Tika konstatēts, ka biedriskā humora saistība ar pozitīvām emocijām (skat. 8.tabulu) palika nemainīga, kad modelī tika iekļauts uztvertais stress (attiecīgi pirmajā modelī $\beta = 0,17$, $p < 0,05$ un otrajā modelī $\beta = 0,18$, $p < 0,01$), tas nozīmē, ka šis humora stils skaidro pozitīvo emociju variāciju neatkarīgi no uztvertā stresa. Savukārt pašuzmundrinošā humora sakarība ar pozitīvām emocijām kļuva vājāka (attiecīgi pirmajā modelī $\beta = 0,22$, $p < 0,01$ un otrajā modelī $\beta = 0,14$, $p < 0,05$), lai arī saglabāja statistiskās nozīmības līmeni, kad modelim tika pievienots uztvertais stress. Sobela kritērijs liecina, ka mediators efekts ir nozīmīgs attiecībā uz pašuzmundrinošo humora stilu, tas nozīmē, ka pašuzmundrinošais humors veido nozīmīgu pozitīvi vērstu sakarību ar pozitīvām emocijām gan tiešā veidā, gan caur uztverto stresu kā mediators.

Tā kā agresīvais un sevi noniecinošais humors neveido statistiski nozīmīgas sakarības ar pozitīvām emocijām, nav konstatējams arī netiešs efekts caur uztvertā stresu mainīgo kā mediators, jo saskaņā ar Barona un Kenija rekomendācijām, lai mediators modelis būtu interpretējams, visām sakarībām starp trim vienādojumā iesaistītajiem mainīgajiem jābūt statistiski nozīmīgām (Baron & Kenny, 1986).

8.tabula. Humora stilu un uztvertā stresa hierarhiskās regresiju analīzes rezultāti pozitīvām emocijām (N=183)

<i>Neatkarīgais mainīgais</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>β</i>	<i>Sobela kritērijs</i>
1.modelis				
<i>Biedriskais humors</i>	0,12	0,05	0,17*	--
2.modelis				
<i>Uztvertais stress</i>	-0,48	0,06	-0,49***	-0,20
<i>Biedriskais humors</i>	0,13	0,04	0,18**	
<i>Neatkarīgais mainīgais</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>β</i>	
1.modelis				
<i>Pašuzmundrinošais humors</i>	0,16	0,05	0,22**	--
2.modelis				
<i>Uztvertais stress</i>	-0,45	0,06	-0,47***	2,29*
<i>Pašuzmundrinošais humors</i>	0,10	0,05	0,14*	
<i>Neatkarīgais mainīgais</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>β</i>	
1.modelis				
<i>Agresīvais humors</i>	-0,03	0,06	-0,03	--
2.modelis				
<i>Uztvertais stress</i>	-0,47	0,06	-0,49***	-0,66
<i>Agresīvais humors</i>	-0,01	0,05	-0,01	
<i>Neatkarīgais mainīgais</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>β</i>	
1.modelis				
<i>Sevi noniecinošais humors</i>	-0,08	0,05	-0,11	--
2.modelis				
<i>Uztvertais stress</i>	-0,48	0,06	-0,49***	-3,27**
<i>Sevi noniecinošais humors</i>	0,08	0,05	0,01	

Piezīme. *** $p < 0,001$, ** $p < 0,01$, * $p < 0,05$.

Izmantojot negatīvās emocijas kā atkarīgo mainīgo (skat. 9.tabulu), arī tika konstatēti atšķirīgi rezultāti dažādu humora dimensiju netiešajās sakarībās caur uztverto stresu kā mediatora mainīgo. Pašuzmundrinošais humors bija nozīmīgi saistīts ar negatīvām emocijām, bet, iekļaujot vienādojumā uztverto stresu, sakarība vairs nebija statistiski nozīmīga (attiecīgi pirmajā modelī $\beta = 0,20$, $p < 0,01$ un otrajā modelī $\beta = 0,09$, $p > 0,05$, Sobela kritērijs = -2,36, $p < 0,05$). Tas liecina, ka uztvertā stresa rādītājiem ir pilns mediatora efekts uz pašuzmundrinošā humora un negatīvo emociju savstarpējām sakarībām. Tāpat uztvertais stress veidoja pilnu mediatora efektu sevi noniecinošā humora stila un negatīvo emociju savstarpējās sakarībās (attiecīgi pirmajā modelī $\beta = 0,23$, $p < 0,01$ un otrajā modelī $\beta = 0,05$, $p > 0,05$, Sobela kritērijs = 3,48, $p < 0,001$). Biedriskā un agresīvā humora stils neveidoja nozīmīgas sakarības ar negatīvām emocijām ne tiešā, ne pastarpinātā veidā.

9.tabula. Humora stilu un uztvertā stresa hierarhiskās regresiju analīzes rezultāti negatīvām emocijām (N=183)

<i>Neatkarīgais mainīgais</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>β</i>	<i>Sobela kritērijs</i>
1.modelis				
<i>Biedriskais humors</i>	-0,09	0,07	-0,09	--
2.modelis				
<i>Uztvertais stress</i>	0,96	0,06	0,74***	0,20
<i>Biedriskais humors</i>	-0,10	0,05	-0,10*	
<i>Neatkarīgais mainīgais</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>β</i>	
1.modelis				
<i>Pašuzmundrinošais humors</i>	-0,20	0,07	-0,20**	--
2.modelis				
<i>Uztvertais stress</i>	0,94	0,07	0,72***	-2,36*
<i>Pašuzmundrinošais humors</i>	0,08	0,05	-0,09	
<i>Neatkarīgais mainīgais</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>β</i>	
1.modelis				
<i>Agresīvais humors</i>	0,12	0,08	0,11	--
2.modelis				
<i>Uztvertais stress</i>	0,95	0,06	0,73***	0,66
<i>Agresīvais humors</i>	0,08	0,05	0,08	
<i>Neatkarīgais mainīgais</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>β</i>	
1.modelis				
<i>Sevi noniecinošais humors</i>	0,22	0,07	0,23**	--
2.modelis				
<i>Uztvertais stress</i>	0,94	0,07	0,72***	3,48***
<i>Sevi noniecinošais humors</i>	0,05	0,05	0,05	

Piezīme. *** $p < 0,001$, ** $p < 0,01$.

Apkopojot mediatora modeļa pārbaudes rezultātus, var secināt, ka tas izskaidro dažādu humora dimensiju saistību ar stresa reakcijām atšķirīgā veidā. Tiek apstiprināta hipotēze, kas prognozēja pašuzmundrinošā humora iespaidu uz pozitīvām un negatīvām emocijām caur uztverto stresu kā mediatora mainīgo. Tātad pašuzmundrinošais humors ietver sevī pazīmes, kas ļauj to uzskatīt par adaptīvu stresa pārvarēšanas stratēģiju. Tai pat laikā līdztekus ietekmei caur uztverto stresu kā mediatoru, pašuzmundrinošais humors saglabā arī statistiski nozīmīgu tiešu sakarību ar pozitīvām emocijām, kas liecina, ka daļa šī konstrukta saistīta arī ar vispārējām dispozicionālām iezīmēm, kas nosaka augstākas pozitīvas emocijas. Biedriskais humors savukārt neietver sevī pazīmes, kas būtu saistītas ar sekundāro stresa novērtējumu, apstiprinot pieņēmumu, ka šī humora dimensija, kas raksturo labsirdīgu uzjautrināšanos draugu un paziņu lokā, saistās ar paaugstinātām pozitīvām emocijām, bet nav iesaistīta stresa pārvarēšanas procesā.

Attiecībā uz mazadaptīvajiem humora stiliem var secināt, ka agresīvais humors nav saistīts ar stresa novērtēšanu un stresa reakcijām, savukārt sevi noniecinošā humora sakarības ar negatīvām emocijām pilnā mērā izskaidro šī humora stila saistība ar uztvertā stresa rādītāju. Cilvēki, kas ļauj

citiem smieties par sevi pazemojošā veidā izjūt lielāku apdraudējumu, saskaroties ar grūtībām, un saredz mazākas iespējas kontrolēt notiekošo, līdz ar to viņiem raksturīgas izteiktākas negatīvas emocijas.

4.3. Iztirzājums

Pētījuma gaitā sasniegti tam izvirzītie mērķi, kas saistās ar *Humora stilu aptaujas* latviešu valodā adaptētās versijas ticamības un konstrukta validitātes pārbaudi. Tāpat rezultāti ļauj izdarīt secinājumus par to, kurš no abiem starpniecības modeļiem labāk raksturo humora stilu iesaisti stresa un tā ilgtermiņa reakciju savstarpējās sakarībās.

Rezultāti apstiprināja izvirzīto hipotēzi par latviešu valodā adaptētās versijas komponentu struktūras atbilstību oriģinālajai. Tomēr esošajā latviešu valodas variantā ir vairākas nepilnības, kas būtu uzlabojamas turpmākajā adaptācijas gaitā. Pašuzmundrinošā humora skalas pants „Parasti es zaudēju savu humora izjūtu, ja esmu bēdīgs vai nomākts” (apvērsta vērtējums, augstākas balles rezultējas zemākos summārajos rādītājos) nepietiekami saistās ne tik vien ar pašuzmundrinošo humoru, bet ar jebkuru citu no humora stiliem. Iespējams, tas saistīts ar izteikumā ietverto „zaudējuma” formulējumu, kas ietver sociāli nevēlamu nozīmi – zaudēt humora izjūtu ir tas pats, kas padoties, atzīt sevi par sakautu, tāpēc šo izteikumu būtu vēlams formulēt pozitīvā formā, lai akcentētu humora izmantošanu, nonākot grūtībās, piemēram, „Es saglabāju humora izjūtu pat tad, ja esmu bēdīgs vai nomākts”.

Agresīvā humora skalā panti, kas saistīti ar humora izmantošanu, pārkāpjot sociālās normas („Kad es stāstu jokus vai saku ko smieklīgu, parasti mani īpaši neuztrauc, kā citi to uztvers” un „Dažkārt es iedomājos kaut ko tik smieklīgu, ka nespēju atturēties to nepasakot, pat ja tas ir situācijai nepiemēroti”), netiek saistīti ar izsmiešanu un naidīgu humoru. Var izdarīt pieņēmumu, ka uzjautrinājuma izpaušana neatkarīgi no tā, ko par to domās citi, Latvijā drīzāk attiecināma uz nonkonformismu un vārda brīvību, kas ir sociāli vēlama uzvedība. Līdzīgi rādītāji iegūti arī adaptējot *Humora stilu aptauju* ķīniešu valodā (Chen & Martin, 2007) un Libānā dzīvojošu armēņu izlasē (Kazarin & Martin, 2006), kas liecina, ka citās kultūrās ir atšķirīga izpratne par naidīga humora izmantošanu, salīdzinot ar Ziemeļamerikas iedzīvotājiem. Šos pantus nepieciešams pārformulēt, akcentējot izsmiekla un naidīguma klātbūtni (ne tikai smieties jebkurā laikā un vietā, bet ar savu uzjautrinājumu aizskart citus).

Savukārt sevi noniecinošā humora pants „Ja man ir problēmas vai jūtos nelaimīgs, es bieži to slēpju aiz jokiem, tādēļ pat mani tuvākie draugi nezina, kā es patiesībā jūtos” nediferencē to no pašuzmundrinošā humora stila, abos faktoros uzrādot salīdzinoši zemu svaru. Arī šis izteikums

izrādīties problemātisks adaptācijas procesā citās valodās (Chen & Martin, 2007; Kazarin & Martin, 2006). Tas skaidrojams ar atšķirīgu izpratni par jūtu izpaušanu, jo Latvijā spēja savaldīties un neizrādīt savu satraukumu, bēdas vai izmisumu tiek uztverta kā veselīgas personības pazīme iepretī savu raizī „uzkraušānai citiem”. Ziemeļamerikā, kur psiholoģiskās pašpalīdzības tradīcijas ir daudz senākas, daudz vairāk iesakņojies uzskats, ka ir svarīgi izrādīt jūtas un grūtā brīdī meklēt atbalstu pie saviem tuviniekiem, tādēļ slēpšanās aiz jokiem norāda uz mazadaptīvu rīcību. Papildu apgrūtinājumu šī panta uztverē un interpretācijā rada tas, ka tajā patiesībā ietverti divi izteikumi, viens, kas raksturo grūtību maskēšanu aiz jokiem, otrs – savu jūtu neatklāšanu pat tuviniekiem.

Neskatoties uz zināmiem trūkumiem formulējumos, kas būtu uzlabojami, *Humora stilu aptaujas* adaptācija latviešu valodā pietiekami skaidri diferencē dažādus humora stilus, to apliecina arī skalu savstarpējās korelācijas, kas nebija augstas. Retesta rādītāji, lai arī nerasniedz oriģinālizlasē iegūtos, ir apmierinoši. Jāpiezīmē, ka 7 nedēļas ir ilgākais laika periods, kāds izmantots šīs aptaujas retesta ticamības pārbaudei, līdz šim literatūrā minētie rādītāji aprēķinātas ar nedēļas (Martin, et al., 2003) vai četru nedēļu intervālu (Chen & Martin, 2007). Ņemot vērā šo apsvērumu, *Humora stilu aptauja* uzskatāma par pietiekami ticamu mērījumu.

Konstatētās dzimumatšķirības agresīvā humora skalā atbilst rezultātiem citās izlasēs (Kazarin & Martin, 2006; Martin, et al., 2003; Saroglou & Scariot, 2002;), tai pat laikā sagaidāmās atšķirības sevi noniecinošajā stilā netika konstatētas, taču tas raksturīgs arī citās adaptācijas izlasēs (Chen & Martin, 2007). Kopumā var secināt, ka vīrieši vairāk kā sievietes izmanto agresīvu humoru, tai pat laikā biedriskā, pašuzmundrinošā un sevi noniecinošā humora stili abiem dzimumiem raksturīgi vienlīdz lielā mērā.

Pārbaudot aptaujas konstrukta validitāti, iegūts apstiprinājums *Humora stilu aptaujas* latviešu valodas varianta konstrukta validitātei attiecībā uz Personības Piecu faktoru modeļa iezīmēm. Izvirzītās hipotēzes pilnībā apstiprinās attiecībā uz adaptīvajiem humora stiliem. Savukārt konstatētās sakarības ar mazadaptīvajiem humora stiliem sniedza daļēju apstiprinājumu hipotēzei galvenokārt tādēļ, ka sakarības ar neirotismu nerasniedza citos pētījumos aprakstīto nozīmīgo sakarību ciešumu. Tika konstatēts, ka humora stili ir nozīmīgi saistīti ar Personības Piecu faktoru modeļa iezīmēm, un atšķirībā no daudziem citiem humora izjūtas mērīšanas instrumentiem, kas pārsvarā cieši saistīti tikai ar ekstraversiju (pārskatu skat. Martin, 1998; Ruch, 1994), diferencē dažādas humora dimensijas, kas atšķirīgi saistās ar visiem Personības Piecu faktoru modeļa domēniem – neirotismu, ekstraversiju, atvērtību, labvēlīgumu un apzinīgumu.

Sakarības ar personības iezīmēm veido skaidri diferencējamus profilus. Biedriskais un pašuzmundrinošais humors raksturo ekstravertu, atvērtu personību, taču tieši pašuzmundrinošs humors saistās ar lielāku emocionālo stabilitāti. Saskaņā ar Makkreja un Kostas pētījumiem

(McCrae & Costa, 1986) tieši neirotisms un ekstraversija ir galvenie personības faktori, kas saistīti ar stresa pārvarēšanu. Tas apstiprina pašuzmundrinošā humora konstrukta validitāti, interpretējot to kā adaptīvu stresa pārvarēšanas stratēģiju.

Ekstraversija vāji korelēja arī ar agresīvo humoru, taču neveidoja nozīmīgas sakarības ar sevi noniecinošo humoru, kas apstina pieņēmumu, ka *Humora stilu aptauja* aptver tādas humora dimensijas, kas līdzšinējās aptaujās netika iekļautas (Martin, et al., 2003). Agresīvais un sevi noniecinošais humors saistās ar zemu apzinīgumu, turklāt agresīvais humors raksturo personību ar zemiem labvēlīguma rādītājiem, apstiprinot šī konstrukta validitāti. Tomēr pretēji gaidītajam netika konstatēta mazadaptīvo humora stilu saistība ar neirotismu, kas uzskatāms par trūkumu latviešu valodā adaptētajai versijai. Iespējams, tas skaidrojams ar agresīvā humora skalas psihometriskajām nepilnībām vai ar Latvijas kultūrā atšķirīgi interpretētu naidīga un sevi noniecinoša humora izpratni.

Tāpat iegūts apstiprinājums *Humora stilu aptaujas* konstrukta validitātei saistībā ar adaptīvo un mazadaptīvo humora stilu dimensiju atšķirīgajām sakarībām ar emocionālās labklājības rādītājiem. Galvenokārt nozīmīgas sakarības tika konstatētas uz sevi vērsta humora dimensijām, pašuzmundrinošais humors veidoja negatīvas korelācijas ar uztverto stresu, trauksmi, negatīvām emocijām un pozitīvas ar pozitīvām emocijām, savukārt sevi noniecinošais humora stils veidoja pozitīvas sakarības ar uztverto stresu, trauksmi, depresiju un negatīvām emocijām.

Skala, kas mēra humora izmantošanu stresa pārvarēšanai kopumā veidoja līdzīgas sakarības kā pašuzmundrinošais humora stils, apstiprinot citos pētījumus iegūtos rezultātus un apstiprinot abu skalu mērīto konstruktu līdzību (Martin, et al., 2003). Ņemot vērā, ka, skalas *Humors stresa pārvarēšanai* struktūra neprecīzi atbilst viena komponenta risinājumam un sistemātiski novirzes tajā rada abi apvērstie izteikumi, rezultējoties zemākos iekšējās saskaņotība rādītājos gan angļu valodā (Martin, 1996), gan latviešu valodā adaptētajā versijā (Stokenberga, npublicēti dati), alternatīva mērījuma izmantošana būtu ļoti vēlama. Tā kā psihometriskie rādītāji liecina par pašuzmundrinošās skalas labu iekšējo saskaņotību un normālajam sadalījumam atbilstošu variācijas izkliedi, turpmākos pētījumos ieteicams izmantot *Humora stilu aptaujas* pašuzmundrinošā humora skalu, lai mērītu individuālās atšķirības šajā humora dimensijā.

Tā kā šis pētījums tika veikts gados jaunu sociālo zinātņu studentu vidū, ir ierobežotas iespējas prognozēt, kādā veidā dažādas humora dimensijas korelē ar Personības Piecu faktoru modeļa iezīmēm vispārējā populācijā. Tādēļ būtu nepieciešams turpināt *Humora stilu aptaujas* konstrukta validitātes pārbaudi plašākā un mazāk homogēnā izlasē, lai noskaidrotu, vai konstatētajām sakarībām ir sistemātisks raksturs.

Pētījuma gaitā tika sasniegts arī otrs izvirzītais mērķis, pārbaudīt moderatora un mediatora modeļa ietvaros izvirzītās hipotēzes humora dimensiju iesaistei stresa notikumu un tā ilgtermiņa

reakciju sakarībās. Moderators hipotēze tika noraidīta, jo neviens no humora stiliem neveidoja nozīmīgu mijiedarbības efektu ar stresa notikumiem, skaidrojot negatīvo un pozitīvo emociju variāciju. Šie rezultāti nesakrīt ar virkni literatūrā aprakstīto pētījumu (Kuiper, et al., 1992; Lefcourt, et al., 1995; Martin & Lefcourt, 1983; Martin, Kuiper, Olinger, & Dance, 1993; Nezu, Nezu, & Blissett, 1988), taču ir saskaņā ar vairākiem citiem pētījumiem, kur šāda sakarība netika konstatēta (Anderson & Arnoult, 1989; Overholser, 1992; Porterfield, 1987), tostarp pagaidām vienīgo pētījumu, kas šķērsriezuma pētījumā stresa moderatora hipotēzes pārbaudei izmanto četru humora stilu konceptu (Puhlik-Doris, 2004). Literatūrā nav atrodamas kādas būtiskas, sistemātiskas pazīmes, kas ļautu saprast, kāpēc dažos pētījumos stresa moderatora hipotēze tiek apstiprināta, bet dažos nē, nav konstatētas noteiktas likumsakarības, kas atšķir vienus pētījumus no citiem (Martin, 2007). Jāņem vērā, ka arī tajos pētījumos, kur stresa moderatora efekts atrasts, mijiedarbības izskaidrotā variācija parasti ir neliela un nepārsniedz pāris procentus. Tādēļ, iespējams, hipotēze tiek apstiprināta tikai atsevišķās izlasēs tās datu variācijas īpatnību dēļ un var tikt skaidrota ar t.s. pirmā tipa kļūdu (Type I error), proti, nulles hipotēze tiek noraidīta, lai gan tā ir patiesa (Anderson & Arnoult, 1989).

Metodoloģisks izskaidrojums iegūtajiem rezultātiem meklējams moderatora modeļa matemātiskajos priekšnoteikumos. Kā uzskata Barons un Kenijs (Baron & Kenny, 1986), moderatora modelis nav pilnīgi objektīvi interpretējams, ja starpnieka mainīgais veido statistiski nozīmīgas sakarības ar neatkarīgo un atkarīgo mainīgo. Pētījumos sistemātiski tiek konstatētas sakarības starp dažādiem humora stiliem un emocionālo labklājību (Chen & Martin, 2007; Kazarin & Martin, 2006; Kuiper, et al, 2004; Martin et al., 2003), arī šajā pētījumā pašuzmundrinošais humora stils veido nozīmīgas sakarības kā ar ikdienas stresa notikumiem, tā ar uztverto stresu un pozitīvām un negatīvām emocijām. Tas ļauj izdarīt secinājumu, ka moderatora modelis neļauj ar pietiekami augstu ticamību izskaidrot dažādu humora stilu iesaisti stresa novērtēšanas un stresa reakciju savstarpējās sakarībās.

Pētījuma rezultāti sniedz apstiprinājumu mediatora modeļa ietvaros izvirzītajai hipotēzei, kas prognozēja pašuzmundrinošā humora iespaidu uz pozitīvām un negatīvām emocijām caur uztverto stresu kā mediatora mainīgo. Var secināt, ka pašuzmundrinošais humors ietver sevī pazīmes, kas ļauj to uzskatīt par adaptīvu stresa pārvarēšanas stratēģiju, jo tas, mazinot uztverto apdraudējumu un vairojot izjusto kontroli pār notiekošo, paaugstina pozitīvās emocijas un samazina negatīvās emocijas. Tai pat laikā līdztekus ietekmei caur mediatoru, pašuzmundrinošais humors saglabā arī tiešu sakarību ar pozitīvām emocijām, kas liecina, ka daļa šī konstrukta saistīta arī ar vispārējām dispozicionālām iezīmēm, kas nosaka augstākas pozitīvas emocijas. Kā prognozēts, biedriskais

humors saistīts ar vispārēji augstākiem pozitīvo emociju rādītājiem, nevis ar humora izmantošanu potenciālo apdraudējumu pozitīvākai pārvērtēšanai, kas to diferencē no pašuzmundrinošā humora.

Šie rezultāti sniedz atbalstu izpratnei par humoru kā vispārēja emocionāla temperamenta iezīmes omulības (cheerfulness) izpausmi (Ruch & Köhler, 1998), kas raksturo vispārēju gatavību uzjautrināties un tendenci izjust intensīvākas pozitīvas emocijas. Šai izpratnei pilnā mērā atbilst biedriskā humora stils un daļēji arī pašuzmundrinošā humora stils. Jāpiezīmē, ka biedriskā humora stils neiespaidoja negatīvo emociju rādītājus, apstiprinot, ka par dominējoši sliktu nosakņojumu emocionālā temperamenta teorijas ietvaros saistās cits faktors, nevis omulības trūkums.

Attiecībā uz mazadaptīvajiem humora stiliem var secināt, ka agresīvais humors nav iesaistīts stresa novērtēšanas un pārvarēšanas procesā, tam nav nozīmīgas saistības ar ilgtermiņa emocionālās labklājības rādītājiem. Savukārt sevi noniecinošā humora sakarības ar negatīvām emocijām pilnā mērā izskaidro šī humora stila saistība ar uztvertā stresa rādītāju. Cilvēki, kas ļauj citiem smieties par sevi pazemojošā veidā izjūt lielāku apdraudējumu, saskaroties ar grūtībām, un saredz mazākas iespējas kontrolēt notiekošo, līdz ar to viņiem raksturīgas izteiktākas negatīvas emocijas. Iespējams, sevi noniecinošais humors saistās ar dominējošo īgnumu emocionālā temperamenta teoriju humora izpratnē (Ruch & Köhler, 1998), pat ja situatīvs uzvedības novērojums liecina par jokošanos un uzjautrinājumu. Taču šāda veida jautrības izpausmēm ir nelabvēlīgs iespaids uz uztverto stresu, kas izpaužas kā izjūta par paaugstinātu apdraudējumu un ierobežotām kontroles iespējām un ilgtermiņā izpaužas negatīvos emocionālās labklājības rādītājos.

Lai paaugstinātu pētījuma ārējo validitāti, svarīgi pārlicināties, vai konstatētās sakarības ir atkārtojamas citā izlasē. Tādēļ abas hipotēzes, kas saistītas ar starpniecības modeļiem, atkārtoti tika pārbaudītas 3.pētījuma ietvaros citā izlasē ar plašāku vecuma diapazonu, sabalansētu dzimumu sadalījumu un izklieātu profesionālo jomu sadalījumu.

5. Humora stilu saistība ar stresu un emocionālo labklājību (3.pētījums)

5.1. Metode

Dalībnieki

Pētījuma sākotnējo izlasi veido 541 respondents, kas brīvprātīgi un anonīmi piedalījās interneta aptaujā, no tiem 40,3% neaizpildīja anketu līdz galam (54% no tiem pārtrauca anketas pildīšanu jau pēc pirmās aptaujas aizpildīšanas). Pilnībā tika aizpildītas 323 anketas, no kurām 7 netika iekļautas datu analīzē ekstremālu rādītāju dēļ. Kopumā galīgo pētījuma izlasi veido 316 respondenti, no kuriem 62% bija sievietes (198 sievietes un 118 vīrieši) vecumā no 18 līdz 75 gadiem (vidējais vecums $M = 31,29$, $SD = 8,92$, 25% no respondentiem bija jaunāki par 25 gadiem, 85% jaunāki par 40 gadiem). 71% respondentu ir augstākā izglītība, 20% pašlaik studē, 7% ir vidējā,

profesionālā vai pamatskolas izglītība, 2% ziņas par savu izglītību nesniedz. Izglītības nozares un nodarbošanās jomas aptver plašu spektru.

Instrumentārijs

Humora stilu aptaujas (Humor Style Questionnaire (HSQ), Martin, et al., 2003) variantam latviešu valodā (Stokenberga, 2004) tika veikta otrreizējā adaptācija, lai novērstu pirmreizējā adaptācijas procesā konstatētās nepilnības. Otrreizējās adaptācijas laikā (Amoliņa, 2007) tika koriģēti 6 pantu formulējumi (11. un 19.pants agresīvā humora skalā; 6. un 22.pants pašuzmundrinošajā skalā, un 20. un 28.pants sevi noniecinošajā skalā). Otrreizējās adaptācijas variants uzrādīja pietiekami augstus iekšējās saskaņotības rādītājus (Kronbaha alfas no $\alpha = 0,72$ līdz $0,76$), turklāt jaunie formulējumi uzlaboja komponentu struktūru, izņemot sevi noniecinošajā skalā, kur 28.pants joprojām vairāk atbilda pašuzmundrinošajam stilam, savukārt 16.panta faktoru svarus varēja vēlēt augstākus. Ņemot vērā otrreizējās adaptācijas rezultātus, tika pieņemts lēmums pārformulēt 3 pantus sevi noniecinošā humora skalā, (16., 20. un 28.pantu), kā arī 25.pantu biedriskā humora skalā, kam otrreizējās adaptācijas procesā netika izstrādāti alternatīvi varianti, bet kas uzrādīja salīdzinoši augstu reakcijas indeksu.

Ikdienas stresa mērīšanai tika izmantota *Pārstrādātā ikdienas grūtību skala* (The Daily Hassles Scale - Revised (DHS-R), Holm & Holroyd, 1992), kas plaši tiek izmantota stresa pētījumos pieaugušo izlasē. Oriģinālajā varinatā (Kanner, Coyne, Schaefer, & Lazarus, 1981) to veido saraksts ar 117 sīkām ikdienas nepatīkšanām, ar ko nākas saskarties ikdienā. Atšķirībā no oriģinālās skalas pārstrādātajā variantā iekļauts 64 ikdienas grūtību saraksts, kas saskaņā ar līdzšinējiem pētījumiem, veido skaidrāku faktoru struktūru un ir mazāk saistīts ar psiholoģiskajiem un somatiskajiem simptomiem (Holm & Holroyd, 1992). Turklāt respondentiem tiek lūgts ne tikai atzīmēt, ar kādām grūtībām viņi saskaras ikdienā, bet arī novērtēt sagādāto grūtību pakāpi, izmantojot Likerta tipa skalu no 1 (nesaskaros) līdz 5 (saskaros, sagādā ārkārtīgi lielas grūtības). Sarakstā iekļautas ar finansiālo situāciju saistītas grūtības (“Cenu celšanās plaša pieprasījuma precēm”, „Rūpes par aizņēmumu/ kredītu”), laika trūkums („Nepietiek laika, lai izdarītu lietas, kas noteikti jāizdara”, „Nepietiek laika izklaidei un atpūtai”), grūtības darbā („Raizes par darbavietas maiņu”, „Klienti / pircēji, kas sagādā problēmas”) un ģimenē („Problēmas ar jūsu bērniem”). Sarakstā iekļautas grūtības un raizes, ko sagādā veselības stāvoklis („Rūpes par veselību kopumā”, „Rūpes par veselības aprūpi”), apkārtējā vide („Notikumi ziņās”, „Satiksme”) un dažādi iekšēji procesi („Nožēla par lēmumu pagātnē”, „Grūtības pieņemt lēmumus”). Summējot atsevišķu notikumu vērtējumus, tika iegūts ikdienas stresa notikumu rādītājs. Aptauja tika tulkota latviešu valodā šī pētījuma ietvaros, un tās iekšējās saskaņotības rādītāji šajā izlasē bija $\alpha = 0,95$. Tā kā datu empīriskais sadalījums bija ļoti asimetrisks un stipri nobīdīts uz skalas mazākajām vērtībām, empīriskā sadalījuma neatbilstība

normālajam sadalījumam radītu grūtības izmantot parametriskās datu apstrādes metodes, tostarp drošticami interpretēt regresiju analīzi (Tabachnick & Fidell, 2001). Tāpēc sakarību aprēķinos šī skala tika iekļauta pārveidotā veidā, izmantojot kvadrātsaknes vienādojumu, kas ļāva normalizēt sadalījumu. Šāds risinājums izmantots vairākos citos pētījumos, kur retrospektīvi mērīta stresa notikumu pieredze nesenā pagātnē (piem., Puhlik-Doris, 2004).

Uztvertā stresa skalas (Perceived Stress Scale (PSS), Cohen, et al., 1983) adaptācija latviešu valodā (Stokenberga, 2008) tika minimāli koriģēta, lai precīzāk atbilstu oriģinālajā versijā ietvertajai nozīmei (redakcionāli koriģēts 1., 3. un 7.pants). Iekšējās saskaņotības rādītāji šajā izlasē bija $\alpha = 0,80$.

Pozitīvo un negatīvo afektu skala (Positive and Negative Affects Scale (PANAS), Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Šajā pētījumā tika izmantota jauna šīs skalas versija latviešu valodā (Upmane, 2009), kas uzrāda skaidru komponentu struktūru un augstus iekšējās saskaņotības rādītājus. Šajā pētījumā tika vēlreiz koriģēta pozitīvo emociju skala, aizvietojo apzīmējumu „modrs” ar vārdu „mundrs”. Iekšējās saskaņotības rādītāji šajā pētījumā bija $\alpha = 0,86$ pozitīvo emociju un $\alpha = 0,89$ negatīvo emociju skalai.

Procedūra

Dati tika ievākti, izmantojot virtuālu anketas vietni *QuestionPro* serverī. Uzaicinājums piedalīties pētījumā līdz ar vietnes adresi tika izplatīts, izmantojot dažādus neformālus un profesionālus sociālus tīklojumus. Dati tika ievākti no 2009.gada 6.aprīļa līdz 6.maijam, kopumā šajā laikā minēto vietne apskatīta 725 reizes. Anketu aizpildīšanai netika noteikts laika limits, respondentiem tika dota iespēja saglabāt savus datus un turpināt vēlāk, vidējais anketas aizpildīšanas laiks bija 27 minūtes. Aptaujas bija sakārtotas šādā secībā: *Pozitīvo un negatīvo afektu skala*, *Uztvertā stresa aptauja*, *Ikdienas grūtību aptauja*, *Humora stilu aptauja* un demogrāfisko datu aptauja.

5.2. Rezultāti

Humora stilu aptaujas trešā adaptācijas varianta psihometriskie rādītāji

Jaunie pantu formulējumi uzrādīja apmierinošus reakcijas un diskriminācijas indeksus (izņemot 20.pantu, kam konstatēti salīdzinoši zemi vidējie rādītāji, kas ir zem 20% iespējamās variācijas sliekšņa), turklāt komponentu analīzē uzrādīja augstākus faktoru svarus kā iepriekšējie formulējumi, tāpēc turpmākiem aprēķiniem izmantoti koriģētie panti. Izņēmums bija 28.pants sevi noliedzošajā skalā, visi izstrādātie alternatīvie formulējumi uzrādīja augstākus faktoru svarus citā faktorā, nevis atbilstošajā, turklāt ietekmēja arī pārējo komponentu sastāvu. Ņemot vērā, ka arī iepriekšējos adaptācijas pētījumos Latvijā (Amoliņa, 2007; Stokenberga, 2008) šis pants izrādījās

problemātisks, tika pieņemts lēmums izslēgt to no skalas summas un turpmākajā analīzē neiekļaut. Kopumā jaunās adaptācijas variantā sasniegts augstāks vidējais diskriminācijas indekss ($r = 0,61$) un vidējais pantu reakcijas indekss ir tuvs viduspunktam ($M = 3,81$). Pantu formulējumus un to psihometriskos rādītājus var aplūkot B1.tabulā 2.pielikumā.

Izmantojot galveno komponentu analīzi un piemērojot varimaksa rotāciju, tika iegūts apstiprinājums *Humora stilu aptaujas* četru komponentu risinājumam. Pirmo četru komponentu īpašvērtības bija 4,32, 3,8, 3,28 un 2,6 (pārējo komponentu īpašvērtības bija zemākas par 1,5), un tie kopā izskaidroja 45,7% no kopējās variācijas. Izmantojot apstiprinošo galveno komponentu analīzes metodi ar iepriekšnoteiktu četru faktoru risinājumu un varimaksa rotāciju, tika konstatēts, ka visiem pantiem augstākie faktoru svāri ir atbilstošajā skalā, un gandrīz visiem (izņemot sešus pantus) otrie augstākie svāri bija zemāki par 0,3 (skat. B1.tabulu 2.pielikumā). Tika iegūta no oriģinālās atšķirīga struktūra, kas atkārti iepriekšējā adaptācijas variantā iegūto (Stokenberga, 2008). Vislielāko variāciju izskaidroja pašuzmundrinošais humors (īpašvērtības rādītājs 4,65, izskaidrotā variācija 15,0%), tam sekoja biedriskais humors (3,76, 12,1%), tad sevi noniecinošais humors (3,42, 11,0%) un kā pēdējais tika izdalīts agresīvais humors (3,10, 10,0%), visiem komponentiem kopā izskaidrojot 48,1% no kopējās variācijas.

Analizējot atsevišķu pantu uzrādītos faktora svārus, tika secināts, ka vienīgais pants, kura svāri atbilstošajā komponentā bija tikpat augsti kā citā, ir 31.pants agresīvā humora skalā „Pat tad, ja kaut kas man liksies ļoti smieklīgs, es par to nesmiešos un nejokošu, ja kādu tas varētu aizvainot”, kas vienlīdz saistījās kā ar agresīvo, tā ar biedrisko humoru (abiem faktoru svāri 0,41). Iespējams, tas saistīts ar teikuma gramatisko uzbūvi, kas liek kā galveno uztvert teikuma pirmo daļu, un palīgteikumu uzskatīt par mazāk nozīmīgu. Citiem pantiem, kam konkurējošo komponentu faktoru svāri ir virs 0,30, tie nepārsniedz 0,35 robežu, turklāt atbilstošajā komponentā faktoru svāri ir būtiski augstāki.

Analizējot skalu iekšējās saskaņotības rādītājus (skat. 10.tabulu), var secināt, ka jaunie formulējumi ļāvuši paaugstināt iekšējās saskaņotības rādītājus, visās skalās Kronbaha alfa bija augstāka par 0,74. Humora stilu savstarpējās sakarības kopumā vērtējamas kā salīdzinoši vājas, norādot, ka tās mēra atšķirīgas humora dimensijas, izņemot biedriskā un pašuzmundrinošā humora sakarības, kas ir vērtējamas kā ciešas ($r = 0,54$, $p < 0,01$), norādot, ka abi humora stili, kas tiek uzskatīti par adaptīviem, ir savstarpēji saistīti. Tāpat pozitīvi korelē agresīvais un sevi noniecinošais humors ($r = 0,33$, $p < 0,01$), norādot uz saistību starp abiem mazadaptīvajiem humora stiliem.

Lai noskaidrotu, vai adaptētās aptaujas rezultātos konstatējamas dzimumatšķirības, tika aprēķināts t-Stjudenta kritērijs (skat. B2.tabulu 2.pielikumā). Līdzīgi kā citos pētījumos vīrieši

uzrādīja augstākus rādītājus agresīvā humora skalā, taču citās skalās dzimumatšķirības netika konstatētas.

10.tabula. Humora stilu aptaujas iekšējās saskaņotības un Pīrsona korelāciju koeficienti

<i>Humora stili</i>	<i>Kronbaha alfa</i>	<i>Biedriskais humors</i>	<i>Pašuzmundrinošais humors</i>	<i>Agresīvais humors</i>
<i>Biedriskais humors</i>	0,82			
<i>Pašuzmundrinošais humors</i>	0,88	0,54**		
<i>Agresīvais humors</i>	0,74	0,28**	0,02	
<i>Sevi noniecinošais humors</i>	0,80	0,13*	0,12*	0,33**

Piezīme. N = 316. ** $p < 0,01$, * $p < 0,05$.

Humora stilu saistība ar ikdienas grūtībām, uztverto stresu un emocionālo labklājību

Lai pārbaudītu hipotēzi par adaptīvo un mazadaptīvo humora stilu atšķirīgajām saistībām ar stresu un emocionālās labklājības rādītājiem, tika aprēķināti Pīrsona korelācijas koeficienti. Kā redzams 11.tabulā, biedriskais un pašuzmundrinošais humors pozitīvi korelēja ar pozitīvo emociju rādītājiem (attiecīgi $r = 0,24$ un $r = 0,48$, abiem $p < 0,01$), savukārt mazadaptīvie humora stili neveidoja nozīmīgas korelācijas ar pozitīvām emocijām. Pašuzmundrinošais humors negatīvi korelēja ar negatīvām emocijām ($r = -0,31$, $p < 0,01$), savukārt biedriskais neveidoja nozīmīgu saistību. Agresīvais humors vāji korelēja ar negatīvām emocijām, savukārt sevi noniecinošais humors neuzrādīja statistiski nozīmīgu sakarību ar emociju rādītājiem.

Pašuzmundrinošais humors uzrādīja negatīvas sakarības ar ikdienas grūtībām un uztverto stresu (attiecīgi $r = -0,23$, $r = -0,28$, abiem $p < 0,01$), savukārt biedriskā humora saistība ar ikdienas grūtībām ir vāja, lai arī statistiski nozīmīga ($r = -0,12$, $p < 0,05$). Agresīvā un sevi noniecinošā humora rādītājiem tika konstatēta pozitīva, lai arī samērā vāja sakarība ar ikdienas grūtībām (attiecīgi $r = 0,18$ un $r = 0,16$, abiem $p < 0,01$) un uztverto stresu (attiecīgi $r = 0,17$, $p < 0,01$ un $r = 0,12$, $p < 0,05$).

11.tabula. Humora stilu, stresa un emociju Pīrsona korelācijas koeficienti

	<i>Biedriskais humors</i>	<i>Pašuzmundrinošais humors</i>	<i>Agresīvais humors</i>	<i>Sevi noniecinošais humors</i>
<i>Ikdienas grūtības</i>	-0,12*	-0,23**	0,18**	0,16**
<i>Uztvertais stress</i>	-0,05	-0,28*	0,17**	0,12*
<i>Negatīvas emocijas</i>	-0,07	-0,31**	0,19**	0,09
<i>Pozitīvas emocijas</i>	0,24**	0,48**	-0,04	-0,01

N = 316. ** $p < 0,01$, * $p < 0,05$.

Var secināt, ka humora dimensijas ir atšķirīgi saistītas ar stresa un emocionālās labklājības rādītājiem. Nozīmīgas sakarības veido pamatā pašuzmundrinošais humora stils, savukārt biedriskais humors veido pozitīvas sakarības ar pozitīvām emocijām un tikai vāji saistīts ar ikdienas grūtību rādītāju. Agresīvais humora stils veido vājas sakarības ar stresa un emociju rādītājiem, kuru nozīmīguma līmenis vairāk skaidrojams ar izlases apjomu. Sevi noniecinošais humors nav nozīmīgi saistīts ar negatīvām emocijām, kas ir pretrunā ar prognozēto.

Kopumā šajā izlasē iegūtie *Humora stilu aptaujas* psihometriskie rādītāji un adaptīvo un mazadaptīvo humora dimensiju atšķirīgās saistības ar stresa un emocionālās labklājības rādītājiem ļauj secināt, ka aptaujas adaptācija latviešu valodā pietiekami labi diferencē dažādas humora dimensijas.

Stresa moderatora efekta pārbaude

Līdzīgi kā iepriekšējā izlasē stresa notikumi nozīmīgi saistījās ar pozitīvām un negatīvām emocijām (skat. B3.tabulu 2.pielikumā, aprakstošās statistikas rādītāji atspoguļoti B4.tabulā 2.pielikumā). Lai pārbaudītu, vai humora stils ir nozīmīgs faktors, kas ietekmē ikdienas stresa un emocionālās labklājības savstarpējās sakarības, līdzīgi kā iepriekšējā pētījumā tika izmantota Barona un Kenija (Baron & Kenny, 1986) ieteiktā procedūra, aprēķinot virkni hierarhiskās regresijas vienādojumu, kā pirmo vienādojumā ievadot ikdienas grūtību rādītāju, pēc tam humora dimensijas rādītāju un visbeidzot abu mainīgo reizinājumu. Katrai humora dimensijai minētais regresijas vienādojums tika aprēķināts atsevišķi, kā atkarīgos mainīgos secīgi iekļaujot negatīvas un pozitīvas emocijas. Hierarhiskās regresiju analīzes rezultāti attēloti 12.tabulā.

Līdzīgi kā iepriekšējā pētījumā nevienam no humora stiliem netika konstatēts moderatora efekts ikdienas grūtību saistībā ar pozitīvām un negatīvām emocijām. Ikdienas grūtībām bija tieša sakarība ar atkarīgo mainīgo, izskaidrojot 36% no variācijas negatīvo emociju rādītājos ($F(1;314) = 165,47, p < 0,001$), sevi uzmundrinošais humors izskaidroja papildu 3% variācijas ($F(1;313) = 15,75, p < 0,01$), taču neviens no humora stiliem neveidoja nozīmīgu pienesumu mijiedarbībā ar otru neatkarīgo mainīgo.

Attiecībā uz pozitīvām emocijām tika konstatēts, ka ikdienas grūtības izskaidro 11% no variācijas ($F(1;181) = 21,51, p < 0,001$), neviens no humora stiliem neveidoja nozīmīgu pienesumu mijiedarbībā ar tām, taču biedriskais un pašuzmundrinošais humors būtiski palielināja pozitīvo emociju izskaidroto variāciju (attiecīgi 4%, $F(1;313) = 15,18$ un 17%, $F(1;313) = 73,76$, abiem $p < 0,001$).

Iegūtie rezultāti ļauj noraidīt hipotēzi par humora dimensiju moderatora lomu ikdienas stresa un emociju savstarpējās sakarībās. Vienlaikus tika konstatēts, ka pašuzmundrinošais humora stils

nedaudz palielina ikdienas grūtību izskaidroto variāciju negatīvo emociju rādītājos, savukārt pozitīvo emociju gadījumā pašuzmundrinošā humora izskaidrotā variācija ir lielāka par ikdienas grūtību pienesumu. Pozitīvo emociju rādītājus papildu ikdienas grūtībām prognozē arī biedriskais humora stils. Rezultāti atkārti iepriekšējā pētījumā iegūtās sakarības, paaugstinot pētījumā iegūto atziņu ārējo validitāti.

12.tabula. Hierarhiskās regresiju analīzes rezultāti stresa notikumiem, negatīvām emocijām un pozitīvām emocijām (N=316)

<i>Atkarīgais mainīgais</i> <i>Neatkarīgie mainīgie</i>	<i>Negatīvās emocijas</i>			
	<i>R²</i>	<i>R² izmaiņa</i>	<i>F izmaiņa</i>	<i>df</i>
<i>Stress</i>	0,35	0,35	165,47***	314
<i>Biedriskais humors</i>	0,35	0,00	0,02	313
<i>Stress x Biedriskais humors</i>	0,35	0,00	0,37	312
<i>Stress</i>	0,35	0,35	165,47***	314
<i>Pašuzmundrinošais humors</i>	0,38	0,03	15,75**	313
<i>Stress x Pašuzmundrinošais humors</i>	0,38	0,00	0,47	312
<i>Stress</i>	0,35	0,35	165,47***	314
<i>Agresīvais humors</i>	0,35	0,00	3,29	313
<i>Stress x Agresīvais humors</i>	0,36	0,00	2,23	312
<i>Stress</i>	0,35	0,35	165,47***	314
<i>Sevi noniecinošais humors</i>	0,35	0,00	0,06	313
<i>Stress x Sevi noniecinošais humors</i>	0,35	0,00	0,69	312
<i>Atkarīgais mainīgais</i> <i>Neatkarīgie mainīgie</i>	<i>Pozitīvās emocijas</i>			
	<i>R²</i>	<i>R² izmaiņa</i>	<i>F izmaiņa</i>	<i>df</i>
<i>Stress</i>	0,11	0,11	39,65***	314
<i>Biedriskais humors</i>	0,15	0,04	15,18***	313
<i>Stress x Biedriskais humors</i>	0,15	0,00	0,38	312
<i>Stress</i>	0,11	0,11	39,65***	314
<i>Pašuzmundrinošais humors</i>	0,28	0,17	73,76***	313
<i>Stress x Pašuzmundrinošais humors</i>	0,28	0,00	0,01	312
<i>Stress</i>	0,11	0,11	39,65***	314
<i>Agresīvais humors</i>	0,11	0,00	0,19	313
<i>Stress x Agresīvais humors</i>	0,11	0,00	1,15	312
<i>Stress</i>	0,11	0,11	39,65***	314
<i>Sevi noniecinošais humors</i>	0,11	0,00	0,75	313
<i>Stress x Sevi noniecinošais humors</i>	0,11	0,00	2,24	312

Piezīme. Stress = Ikdienas grūtības.

*** $p < 0,001$, ** $p < 0,01$.

Mediatora modeļa pārbaude

Arī šajā izlasē apstiprinājās sekundārā stresa novērtējuma nozīmīgā loma stresa reakciju prognozēšanā, uztvertais stress labāk kā stresa notikumi prognozēja gan negatīvo, gan pozitīvo emociju rādītājus (attiecīgi $\beta = 0,48$ un $\beta = -0,21$ $p < 0,001$). Attiecībā uz negatīvām emocijām

ikdienas stresa notikumi izskaidroja papildu variāciju, bet attiecībā uz pozitīvām emocijām tiem nebija statistiski nozīmīga piensuma (skat., B5.tabulu 2.pielikumā).

Lai pārbaudītu uztvertā stresa mediatora lomu humora stilu un emociju savstarpējās sakarībās, tika aprēķināti atsevišķi regresiju vienādojumi starp neatkarīgo mainīgo (humora stilu) un atkarīgo mainīgo (emocijām) (1.modelis). Pēc tam tika aprēķināts vienādojums, kurā atkarīgā mainīgā (emociju) prognozēšanai kā neatkarīgos mainīgos iekļauj gan humora stilu, gan uztverto stresu (2.modelis). Lai apstiprinātu mediatora efektu (Baron & Kenny, 1986), emociju un humora stilu sakarības ciešumam 2.modelī jāsamazinās.

13.tabula. Humora stilu un uztvertā stresa hierarhiskās regresiju analīzes rezultāti pozitīvām emocijām (N=316)

<i>Neatkarīgais mainīgais</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>β</i>	<i>Sobela kritērijs</i>
1.modelis				
<i>Biedriskais humors</i>	0,17	0,04	0,24***	--
2.modelis				
<i>Uztvertais stress</i>	-0,41	0,05	-0,38***	0,74
<i>Biedriskais humors</i>	0,16	0,03	0,22**	
<i>Neatkarīgais mainīgais</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>β</i>	
1.modelis				
<i>Pašuzmundrinošais humors</i>	0,29	0,03	0,48***	--
2.modelis				
<i>Uztvertais stress</i>	-0,30	0,05	-0,28***	4,24***
<i>Pašuzmundrinošais humors</i>	0,25	0,03	0,40***	
<i>Neatkarīgais mainīgais</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>β</i>	
1.modelis				
<i>Agresīvais humors</i>	-0,03	0,04	-0,04	--
2.modelis				
<i>Uztvertais stress</i>	-0,43	0,06	-0,40***	-2,76**
<i>Agresīvais humors</i>	0,02	0,04	0,03	
<i>Neatkarīgais mainīgais</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>β</i>	
1.modelis				
<i>Sevi noniecinošais humors</i>	-0,01	0,05	-0,01	--
2.modelis				
<i>Uztvertais stress</i>	-0,43	0,06	-0,40***	-2,14*
<i>Sevi noniecinošais humors</i>	0,03	0,04	0,04	

Piezīme. *** $p < 0,001$, ** $p < 0,01$.

Rezultāti (skat. 13.tabulu) liecināja, ka attiecībā pret pozitīvām emocijām tika konstatēti līdzīgi rezultāti kā iepriekšējā pētījumā. Biedriskā humora saistība ar pozitīvām emocijām palika nemainīga, kad modelī tika iekļauts uztvertais stress (attieciīgi pirmajā modelī $\beta = 0,24$, $p < 0,001$ un otrajā modelī $\beta = 0,22$, $p < 0,01$), tas nozīmē, ka šis humora stils skaidro pozitīvo emociju variāciju neatkarīgi no uztvertā stresa. Savukārt pašuzmundrinošā humora sakarība ar pozitīvām emocijām

kļuva vājāka (attiecīgi pirmajā modelī $\beta = 0,48$, $p < 0,001$ un otrajā modelī $\beta = 0,40$, $p < 0,001$), lai arī saglabāja statistiskās nozīmības līmeni, kad modelim tika pievienots uztvertais stress. Tas nozīmē, ka pašuzmundrinošais humors veido nozīmīgu pozitīvi vērstu sakarību ar pozitīvām emocijām gan tiešā veidā, gan caur uztverto stresu kā mediatoru.

Arī šajā izlasē agresīvais un sevi noniecinošais humors neveidoja statistiski nozīmīgas sakarības ar pozitīvām emocijām, tāpēc nav konstatējams arī netiešs efekts caur uztverto stresu kā mediatoru.

14.tabula. Humora stilu un uztvertā stresa hierarhiskās regresiju analīzes rezultāti negatīvām emocijām (N=316)

<i>Neatkarīgais mainīgais</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>β</i>	<i>Sobela kritērijs</i>
1.modelis				
<i>Biedriskais humors</i>	-0,05	0,05	-0,06	--
2.modelis				
<i>Uztvertais stress</i>	0,87	0,05	0,68***	-0,75
<i>Biedriskais humors</i>	-0,03	0,03	-0,03	
<i>Neatkarīgais mainīgais</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>β</i>	
1.modelis				
<i>Pašuzmundrinošais humors</i>	-0,22	0,04	-0,31***	--
2.modelis				
<i>Uztvertais stress</i>	0,83	0,05	0,65***	-5,10***
<i>Pašuzmundrinošais humors</i>	-0,09	0,03	-0,13**	
<i>Neatkarīgais mainīgais</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>β</i>	
1.modelis				
<i>Agresīvais humors</i>	0,17	0,05	0,19**	--
2.modelis				
<i>Uztvertais stress</i>	0,85	0,05	0,67***	2,96**
<i>Agresīvais humors</i>	0,07	0,04	0,08	
<i>Neatkarīgais mainīgais</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>β</i>	
1.modelis				
<i>Sevi noniecinošais humors</i>	0,08	0,05	0,08	--
2.modelis				
<i>Uztvertais stress</i>	0,87	0,05	0,68***	2,23*
<i>Sevi noniecinošais humors</i>	0,00	0,04	0,00	

Piezīme. *** $p < 0,001$, ** $p < 0,01$.

Iekļaujot vienādojumos negatīvas emocijas kā atkarīgo mainīgo, tika iegūti no iepriekšējā pētījuma nedaudz atšķirīgi rezultāti (skat. 14.tabulu). Atkārtoti iegūti rezultāti, ka biedriskā humora stils nav saistīts ar negatīvām emocijām ne tiešā, ne pastarpinātā veidā. Tāpat pašuzmundrinošais humors nozīmīgi skaidroja negatīvo emociju variāciju caur uztverto stresu kā mediatoru, taču šajā izlasē tika konstatēts arī statistiski nozīmīgs tiešs efekts uz negatīvām emocijām (attiecīgi pirmajā modelī $\beta = -0,31$, $p < 0,001$ un otrajā modelī $\beta = -0,13$, $p < 0,01$). Tas nozīmē, ka šajā izlasē

pašuzmundrinošais humors izskaidroja daļu negatīvo emociju variācijas neatkarīgi no uztvertā stresa izskaidrotās variācijas. No mazadaptīvajiem humora stiliem tikai agresīvais humors izskaidroja negatīvās emocijas, turklāt tās pilnā mērā izskaidroja uztvertā stresa mediators efekts (attiecīgi pirmajā modelī $\beta = 0,19$, $p < 0,01$ un otrajā modelī $\beta = 0,08$, $p > 0,05$), bet sevi noniecinošajam humoram nebija ne tiešas, ne pastarpinātas ietekmes uz negatīvo emociju variāciju.

Rezultāti ļauj secināt, ka atkārtoti iegūts apstiprinājums hipotēzei, ka pašuzmundrinošais humors visvairāk no visiem humora stiliem uzskatāms par adaptīvu resursu stresa pārvarēšanai, jo uztvertais stress veido daļēju mediators efektu attiecībā gan uz pozitīvām, gan negatīvām emocijām. Biedriskais humors saistās ar augtākām pozitīvām emocijām neatkarīgi no stresa. Savukārt atšķirībā no iepriekšējā izlasē iegūtajiem rezultātiem, tieši agresīvajam humoram tika konstatēts pilns mediators efekts attiecībā uz negatīvām emocijām, bet sevi noniecinošais humors ar tām nebija saistīts vispār. Iegūtie rezultāti sniedz apstiprinājumu lielākajai daļai iepriekšējā pētījumā gūto atziņu, vienīgās atšķirības konstatētas, skaidrojot mazadaptīvo humora stilu saistību ar negatīvām emocijām.

5.3. Iztirzājums

Kopumā iegūtie rezultāti liecina, ka sasniegti abi šī pētījuma mērķi, gan tie, kas saistīti ar aptauju koriģēto adaptācijas variantu psihometrisko rādītāju pārbaudi, gan moderatora un mediators modeļu pārbaudi. Veicot pētījumu izlasē ar lielāku vecuma izkliedi, relatīvi sabalansētu dzimuma sastāvu un daudzveidīgām profesionālajām jomām, tiek būtiski paaugstināta pētījuma ārējā validitāte, kas ļauj iegūtās atziņas attiecināt uz plašāku populāciju.

Humora stilu aptauja atkārtoti veido skaidru komponentu struktūru, kas atbilst 2 x 2 humora dimensiju konstruktam, lai arī niansēs nedaudz atšķiras no tās. Aptaujas skalu iekšējās saskaņotības rādītāji liecina par labu ticamību, ko būtiski paaugstināja vairāku pantu formulējuma maiņa. Tāpat skalu savstarpējās korelācijas norāda uz to, ka *Humora stilu aptauja* pietiekami labi diferencē adaptīvos humora stilus no mazadaptīvajiem, kas īpaši būtiski pētīt humora saistību ar emocionālo labklājību.

Rezultāti apstiprina prognozētās atšķirības dažādu humora stilu saistībās ar uztverto stresu un emociju rādītājiem. Galvenokārt nozīmīgas sakarības veido pašuzmundrinošais humors, apstiprinot pieņēmumu, ka tieši šis humora stils saistāms ar stresa pārvarēšanas dažādiem aspektiem. Līdzīgi kā citos pētījumos (Kuiper, et al., 2004; Martin, et al., 2003) biedriskais humors saistās ar pozitīvām emocijām, taču ar pārējiem mainīgajiem veido vājas vai nenozīmīgas sakarības.

Mazadapatīvie humora stili veido sakarības, kas ir pretēji vērstas adaptīvo humora stilu veidotajām sakarībām. Negaidītas ir vājās un nenozīmīgās sakarības, ko uzrāda sevi noniecinošais humora stils. Tomēr jāņem vērā, ka dažādos pētījumos izmantoti atšķirīgi instrumenti negatīvo emociju mērīšanai, tādēļ sakarību rādītāji nav tieši salīdzināmi.

Arī šajā pētījumā, izmantojot citu instrumentu ikdienas stresa mērīšanai, nav gūts apstiprinājums hipotēzei par pašuzmundrinošā humora stila moderatora efektu. Šāds efekts netika konstatēts nevienam no humora stiliem. Sevi uzmundrinošā humora stils gan veidoja statistiski nozīmīgu pienesumu, skaidrojot uztvertā stresa un emocionālās labklājības variāciju neatkarīgi no ikdienas grūtību rādītājiem, turklāt attiecībā uz pozitīvām emocijām humora izskaidrotā variācija bija pat lielāka nekā ikdienas grūtībām. Šie rezultāti liek noraidīt moderatora hipotēzi, taču stiprina pieņēmumu, ka tendence ikdienā saskatīt komisko un iekšēji uzjautrināties par notiekošo ir saistīta ar augstākām pozitīvām emocijām, neraugoties uz ikdienas grūtību radīto iespaidu.

Tāpat tika atkārtoti iegūts apstiprinājums mediatora modeļa ietvaros izvirzītajām hipotēzēm, kas apstiprina šī modeļa piemērotību, lai skaidrotu dažādu humora dimensiju saistību ar ilgtermiņa stresa reakcijām. Pētījuma rezultāti sniedz atkārtotu apstiprinājumu hipotēzei, ka pašuzmundrinošais humors iespaido pozitīvas un negatīvas emocijas caur uztverto stresu kā mediatoru, tādēļ to var uzskatīt par adaptīvu resursu stresa pārvarēšanai ilgtermiņā. Iekšēja humoristiska perspektīva, kas liek saskatīt komisko apkārt notiekošajā un labsirdīgā veidā uzjautrināties par to pie sevis, palīdz mazināt uztverto apdraudējumu, vairot kontroles izjūtu pār noteikto un tādā veidā nodrošina vairāk pozitīvu un mazāk negatīvu emociju ikdienā.

Interesanti, ka šajā izlasē negatīvās emocijas pastarpināti caur uztvertā stresa rādītājiem skaidroja agresīvais humors, kas nebija novērojams iepriekšējā izlasē. Tā kā agresīvais humors citos pētījumos uzrādījis visai vājas un nenozīmīgas sakarības ar emocionālās labklājības rādītājiem (Kuiper, et al., 2004; Martin, et al., 2003), taču agresīva humora izmantošana saistās ar nozīmīgiem savstarpējo attiecību aspektiem, piemēram, dominējošu konfliktu risināšanas stratēģiju (Cann, et al., 2008), zemāku apmierinātību ar attiecībām (Butzer & Kuiper, 2008), iespējams, agresīvais humors ir saistīts ar paaugstinātu stresu caur dažādiem ar attiecību kvalitāti saistītiem aspektiem. Lai arī īstermiņa agresīva humora pielietojums dod negatīvas emocijas mazinošu efektu (Puhlik-Doris, 2004), kā liecina šī pētījuma rezultāti, attiecībā uz negatīvām emocijām ilgtermiņā tas atstāj negatīvu iespaidu. Paradums risināt savas grūtības, apsmejot citus vai ņirgājoties par tiem, īstermiņā var mazliet uzmundrināt, bet ilgtermiņā palielina izjusto apdraudējumu, nespēju kontrolēt un tikt galā ar notiekošo, kas rezultējas augstākos negatīvo emociju rādītājos. Fakts, ka šāda sakarība netika konstatēta otrā pētījumā izlasē, iespējams, skaidrojams ar abu izlašu īpatnībām, jo pirmo izlasi veidoja gados jaunāki respondenti, kam raksturīga mazāka pieredze ilgstošās partnerattiecībās.

Iepriekšējā pētījumā atšķirībā no šī pētījuma izlasē iegūtajiem rezultātiem nozīmīgu ar uztvertā stresa rādītājiem pastarpinātu ietekmi uz negatīvām emocijām uzrādīja sevi noniecinošais humors. Tā kā šis mazadaptīvais humora stils vairumā pētījumu veido nozīmīgas sakarības ar emocionālās labklājības rādītājiem (Kuiper, et al., 2004; Martin, et al., 2003), drīzāk negaidīts ir sakarību trūkums šajā izlasē. Viens no skaidrojumiem saistīts ar *Humora stilu apataujas* latviešu valodas adaptācijas īpatnībām, jo Latvijas studentu izlasē atšķirībā no oriģinālās izlases sevi noniecinošais humors nebija nozīmīgi saistīts ar neirotismu (Stokenberga, 2008), tādēļ, iespējams, sevi noniecinošā humora skala mēra ne tik noturīgus uzvedības paradumus, kas var rezultēties ar mainīgiem rezultātiem dažādās izlasēs. Ņemot vērā, ka sevi noniecinošais humors lielā mērā saistīts ar negatīviem pašnovērtējuma standartiem un zemāku pašvērtējumu (Kuiper & McHale, 2009), iespējams, šis humora stils saistās ar uztverto stresu un negatīvām emocijām tieši jauniešu vecumā, bet ne vairs pieaugušo vecumā, kad pašnovērtējums kļuvis stabilāks un nedrošības mazināšanai tiek izmantotas citas taktikas, nevis sevis pazemošana caur jokiem. Iespējams, šādas sakarības esamība tikai jaunāku respondentu izlasē saistīta ar jauniešu vecumposmā būtisko vajadzību tikt pieņemtam vienaudžu grupā, pat ja tas liek padarīt sevi par grupas klaunu.

Kopumā šajā pētījumā iegūtie rezultāti ar nelieliem izņēmumiem apstiprina iepriekšējā pētījumā iegūtās atziņas, paaugstinot šo secinājumu ārējo validitāti. Pētījumos iegūtie līdzīgie rezultāti iezīmē vairākas tendences, kas detalizētāk tiks analizētas nākamajā nodaļā.

6. Kopīgais iztirzājums

Promocijas darba mērķis bija noskaidrot, kāda ir humora loma stresa pārvarēšanas procesā. Analizējot literatūru, tika izdarīts secinājums, ka dažādām humora dimensijām var būt atšķirīga loma stresa pārvarēšanas procesā, akcentējot nepieciešamību diferencēt potenciāli adaptīvās humora dimensijas no mazadaptīvajām. Empīriskajā daļā promocijas darba mērķa sasniegšanai izmantotas divas metodoloģiskas pieejas – eksperimentāls un aprakstošs sakarību pētījuma dizains. Pirmajā pētījumā laboratorijas apstākļos tika simulēta stresa situācija un veikta manipulācija stresa pārvarēšanas uzvedības rosināšanai. Eksperimentāli tika pārbaudīts, vai pašuzmundrinošs humors, operacionalizēts kā uzdevums „klusībā pie sevis cik vien iespējams asprātīgi komentēt” filmā redzamo, kalpo situatīvo stresa reakciju mazināšanai. Savukārt otrajā un trešajā pētījumā divās dažādās izlasēs tika pārbaudīts, kurš no diviem modeļiem labāk izskaidro dažādu humora dimensiju iesaisti stresa un tā ilgtermiņa reakciju sakarībās. Līdzšinējos stresa pētījumos plaši izmantotais moderatora modelis skaidro individuāla līmeņa mainīgo ietekmi uz stresa notikumu un stresa reakciju savstarpējām sakarībām, savukārt literatūras analīzē balstītais mediatora modelis skaidro

individuālo atšķirību ietekmi uz stresa reakcijām ar sekundārā stresa novērtējuma starpniecību. Visos pētījumos tika izmantota jaunākajos humora pētījumos aktuālā koncepcija par adaptīvām un mazadaptīvām humora dimensijām, kas atšķirīgi saistās ar personības iezīmēm, dažādiem attiecību veidošanas aspektiem un vispārējiem emocionālās labklājības rādītājiem. Pirmajā pētījumā iegūtie rezultāti lika noraidīt hipotēzi par eksperimentālās manipulācijas ietekmi, taču sniedza interesantas atziņas saistībā ar adaptīvo humora dimensiju saistību ar stresa reakcijām eksperimentālā situācijā. Otrā un trešā pētījuma rezultāti ļāva atbildēt uz pētījuma jautājumu, apstiprinot mediatora modeļa priekšrocības, skaidrojot dažādu humora dimensiju iesaisti stresa un tā ilgtermiņa reakciju sakarībās. Iztirzājuma daļā aprakstīti rezultātu skaidrojumi, analizētas pētījumu stiprās puses un trūkumi, teorētisko atziņu analīze papildināta ar diskusiju par metodoloģiskajiem jautājumiem, kā rezultātā formulēti vairāki ieteikumi un idejas turpmākajiem pētījumiem.

Pirmajā pētījumā tika konstatēts, ka instrukcija veidot iekšēju humoristisku monologu eksperimentāli izraisītā stresa situācijā neatstāj iespaidu uz stresa emocionālajām reakcijām. Neatkarīgi no manipulācijas sievietēm bija augstākas stresa reakcijas kā vīriešiem. Skaidrojot šos rezultātus, var izvirzīt divus argumentus – pirmais no tiem saistīts ar stresa stimulu un tā radīto apdraudējumu; otrs – ar humora manipulācijas īpatnībām.

Eksperimentā tika izmantots stresa psiholoģiskās izpētes vēsturē nozīmīgs stimula materiāls, melnbalta mēmā filma *Subincision*, ko savos klasiskajos pētījumos transaktīvās stresa teorijas izstrādes procesā izmantoja Lazaruss ar kolēģiem (Lazarus, et al., 1962; Speisman, et al., 1964). Interesanti, ka atšķirībā no klasiskajiem pētījumiem 60.gados mūsdienu pētījumos jauni vīrieši vairs neuzrāda tik lielas garastāvokļa izmaiņas pēc filmas noskatīšanās (Lefcourt & Martin, 1986; Stokenberga, 2006), taču sievietes joprojām reaģē ar garastāvokļa pasliktināšanos. Tā kā dažādos pētījumos konstatēts, ka sievietēm raksturīgāki augstāki stresa rādītāji, šie rezultāti nav pārsteidzoši. Taču fakts, ka vīrieši uzrāda minimālas stresa reakcijas ļauj jautāt, vai šī filma mūsdienu kontekstā maz uzskatāma par stresa stimulu. Saskaņā ar transaktīvo stresa izpratni (Lazarus, 1966) centrālais aspekts stresa procesā ir uztvertais apdraudējums. Tas, ka filmā redzami jaunieši acīmredzami ārkārtīgi atšķiras no mūsdienu modernās sabiedrības pārstāvjiem, ļauj viegli distancēties un nesaistīt filmā redzamās sāpīgās manipulācijas ar sevi. Paškategorizācijas stresa pieeja (Haslam, 2004) traktē stresu kā apdraudējumu personīgajai vai sociālajai identitātei; iespējams, filmas rosinātais apdraudējums būtu izteiktāks, ja vīriešiem pirms filmas skatīšanās tiktu aktualizēta dzimuma kategorija. Šo skaidrojumu atbalsta citu pētījumu rezultāti, kas demonstrē humora ietekmi tādās stresa situācijās, kas aktualizē personīgo apdraudējumu (lidmašīnas katastrofa, Cann, et al., 1999; elektrošoka gaidas, Yovetic, et al., 1990) vai draudus aktuālai sociālai grupai – stereotipizācijas draudi par matemātiskām spējām sievietēm (Cigankova, 2006). Abos nākamajos pētījumos šī

nepilnība mēģināta novērst, izmantojot stresa notikumu mērījumu atbilstoši respondentu ikdienas pieredzei, kā arī iekļaujot uztvertā stresa mērījumu, kas raksturo, cik lielā mērā indivīds apkārt notiekošo izjūt kā apdraudošu, nekontrolējamu un pārslogojošu.

Analizējot pētījumus, kas apstiprina hipotēzi par humora ietekmi uz stresa reakcijām, izmantojot līdzīgu dizainu, iespējamās vairākas spekulācijas par humora manipulācijas ietekmi un to, kāds ar humoru saistīts mehānisms atstāj iespaidu uz stresa novērtējumu un uz stresa reakcijām. Ja eksperimentālas stresa situācijas laikā tiek atskaņots asprātīgs ieraksts, eksperimenta dalībnieki gūst iespēju uzjautrināties, un piedzīvotais liek vērtēt savu pašsajūtu kā labāku. Tā ir pasīva humora sniegtā uzjautrinājuma izmantošana, kas no indivīda nepieprasa aktīvu līdzdalību. Savukārt, ja stresa situācijā dota instrukcija jokot pašiem, eksperimenta dalībniekiem nepieciešams pašiem pielikt piepūli un saskatīt komiskas alternatīvas potenciāli apdraudošā situācijā. Tas prasa papildu kognitīvos resursus, turklāt šis uzdevums rada izaicinājumu cilvēka priekšstatiem par sevi kā par asprātīgu jokdari. Šķiet, eksperimentāli vieglāk pierādīt humora efektu, izmantojot pasīvo humora izbaudīšanas instrukciju, savukārt aktīvai humora producēšanai ir lielāka saistība ar ikdienas situācijām, kad spēja saskatīt smieklīgo pat draudīgās situācijās atkarīga tikai no paša indivīda motivācijas un spējām. Šajā pētījumā nebija iespējams salīdzināt iespaidu, kādu rada humora baudīšana un humora radīšana, taču, turpinot izpēti par kognitīviem mehānismiem, kā humors saistīts ar situācijas draudīguma uztveri un emocijām, būtu nepieciešams dziļāk pievērsties šiem jautājumiem.

Pašuzmundrinošs humors raksturo tendenci saskatīt smieklīgo ikdienā apkārt notiekošajā un uzjautrināties par to vienatnē pie sevis, un saskaņā ar literatūrā aprakstītajiem teorētiskajiem un empīriskajiem apsvērumiem uzskatāms par visatbilstošāko konstruktū izpratnei par humoru kā adaptīvu stresa pārvarēšanas stratēģiju. Tomēr šis uzvedības novērošana ir apgrūtināta, jo pats konstrukts paredz, ka process notiek iekšēji, bez ārējas asprātību demonstrācijas vai uzjautrinājuma ekspresijas. Tāpēc šīs humora dimensijas novērošana līdz šim ir balstījusies galvenokārt uz pašnovērtējuma aptaujām (Kuiper, et al., 2004; Martin, et al., 2003). Jāatzīmē, ka promocijas darbā iekļautais pētījums ir pagaidām vienīgais, kas eksperimentālas manipulācijas veidā mēģina operacionalizēt šo humora dimensiju, tādēļ pētījumam ir inovatīva loma šīs nozares pētījumos. Pat ja eksperimentālā manipulācija šajā pētījumā bija pārāk vāja un nedeļa prognozēto efektu, atziņas, kas iegūtas šī pētījuma rezultātā, ir būtiskas, lai turpinātu iekšējās humoristiskas perspektīvas izpēti eksperimentālā ceļā.

Pirmā pētījuma rezultāti liecina, ka paradums ikdienā izmantot humoru stresa pārvarēšanai kovariē ar stresa reakcijām eksperimentā situācijā. Tas atklāj būtisko nepieciešamību šīs tēmas izpētē kombinēt eksperimentālas manipulācijas un individuālo atšķirību mērījumus, lai vērtētu

humora lomu stresa pārvarēšanā gan situatīvā, gan dispozicionālā aspektā. Abu dizainu kombinācija uzskatāma par būtisku šajā promocijas darbā iekļauto pētījuma priekšrocību, ļaujot vispārināt iegūtās atziņas plašākā kontekstā.

Otra pieeja, izvērtējot humora iesaisti stresa pārvarēšanas procesā, saistīta ar individuālajām atšķirībām dažādās humora dimensijās. Pirmā pētījuma rezultāti parādīja nepieciešamību pārbaudīt dažādu humoru dimensiju mērīšanai izmantoto instrumentu variantu latviešu valodā validitāti. Šis pastarpinātais uzdevums tika sekmīgi sasniegts, pārbaudot *Humora stilu aptaujas* (Martin, et al., 2003) adaptācijas latviešu valodā (Stokenberga, 2004) psihometrisko rādītāju atbilstību oriģinālajā izlasē iegūtajiem, kā arī veicot pārbaudi retesta ticamībai, faktoriālajai validitātei un konstrukta validitātei attiecībā pret Personības Piecu faktoru modeļa iezīmēm un vispārējās emocionālās labklājības rādītājiem, kā arī veicot nepieciešamās korekcijas pantu formulējumos.

Saskaņā ar stereotipu par „labu humora izjūtu”, tā raksturo emocionāli stabilu un labestīgu cilvēku (Cann & Calhoun, 2001), kas labāk tiek galā ar dzīves radītiem izaicinājumiem un saglabā možu garu pat sarežģītos apstākļos. Tāpēc būtiski, vai pašnovērtējuma aptaujas skaidri diferencē humora izmantošanu labestīgā un naidīgā veidā, un nošķir spēju uzjautrināt draugu kompāniju no paraduma saskatīt smieklīgo arī grūtās situācijās un uzmundrināt sevi arī tad, kad apkārt neviena cita nav. Pētījumā iegūtie rezultāti liecina, ka autores adaptētā *Humora stilu aptaujas* (Martin, et al., 2003) versija latviešu valodā pietiekami labi diferencē šīs humora dimensijas. Dažādās izlasēs tā atkārtoti veido to pašu četru komponentu struktūru un, balstoties uz šī promocijas darba ietvaros veikto pētījumu rezultātiem, ir uzskatāma par ticamu un valīdu instrumentu dažādu humora dimensiju mērīšanai Latvijā.

Adaptācijas gaitā tika konstatētas dažas īpatnības, kas būtiskas *Humora stilu aptaujas* versijas latviešu valodā interpretācijai. Līdzīgi kā citos *Humora stilu aptaujas* adaptācijas pētījumos, kas veikti no Ziemeļamerikas atšķirīgās kultūrās (Chen & Martin, 2007; Kazarin & Martin, 2006), vērojama tendence mazliet atšķirīgi interpretēt agresīvo humoru. Ja oriģinālajā versijā šī skala ietvēra izteikumus, kas raksturo sociālo normu pārkāpšanu kā agresīva humora izpausmi, tad latviešu valodā šie izteikumi neatbilda agresīva humora konstruktam un tika pārformulēti, akcentējot uzjautrināšanos citus aizskarošā veidā. Tāpat mazliet atšķirīgi interpretējama sevi noliedzošā humora skala. Ņemot vērā, ka pretēji prognozētajam šī skala neveidoja sakarības ar neirotizismu Personības Piecu faktoru modeļa izpratnē un dažādās izlasēs demonstrēja nestabīlu sakarību ar emociju rādītājiem, var izdarīt pieņēmumu, ka sevi noniecinoša humora skalas mērījums latviešu valodā mazāk interpretējams kā stabila iezīme, bet vairāk kā epizodiska uzvedība, kas saistās ar mainīgu emocionālo noskaņojumu.

Analizējot, kurš no modeļiem labāk skaidro dažādu humora dimensiju iesaisti stresa pārvarēšanas procesā, vispirms tika pārbaudīts stresa moderatora modelis, kas paredz, ka personības iezīmju mainīgais veido nozīmīgu mijiedarbības efektu un izskaidro stresa reakciju variāciju papildu tiešajām sakarībām (Cohen & Edwards, 1989). Stresa moderatora hipotēze prognozē, ka cilvēkiem ar augstu humora izjūtu sakarības starp stresa notikumiem un stresa reakcijām būs vājākas vai pat nenozīmīgas, salīdzinot ar tiem, kam humora izjūta ir zema (Martin & Lefcourt, 1983). Tā kā līdzšinējie pētījumi deva pretrunīgus rezultātus, šī pētījuma ietvaros tika izvirzīta precizēta hipotēze, diferencējot dažādas humora dimensijas. Tika prognozēts, ka pašuzmundrinošais humors veido moderatora efektu ikdienas stresa notikumu un emociju savstarpējās sakarībās. Šī hipotēze netika apstiprināta nevienā no izlasēm. Ikdienas grūtības izskaidroja 36 – 45% negatīvo emociju variācijas, savukārt pozitīvu emociju gadījumā izskaidrotā variācija bija trīs reizes mazāka, kas saskan ar citos pētījumos iegūtajiem rezultātiem (van Eck, et al., 1998). Adaptīvie humora stili izskaidroja nelielu daļu uztvertā stresa un emocionālās labklājības rādītāju neatkarīgi no ikdienas grūtībām, turklāt pieaugušo izlasē pašuzmundrunošā humora tiešais piensums pozitīvām emocijām pārsniedza ikdienas grūtību izskaidroto variācijas apjomu, sasniedzot 17%. Taču neviens no humora stiliem neveidoja nozīmīgu piensumu emociju izskaidrotajai variācijai mijiedarbībā ar stresa notikumu rādītāju.

Kā jau minēts darba teorētiskajā daļā, humora pētniekiem nav izdevies konstatēt kādu noteiktu likumsakarību, kas skaidro, kāpēc daļa pētījumu apstiprina, bet daļa noliedz stresa moderatora hipotēzi. Taču vērā ņemams fakts, ka stresa notikumu un humora mijiedarbības piensums, kontrolējot abu šo faktoru tiešo ietekmi, parasti ir neliels un nepārsniedz dažus procentus. Tā kā ietekme nav liela, iespējams rezultātu svārstībai un hipotēzes apstiprinājumam daļā pētījumu varētu būt nejaušs raksturs (Anderson & Arnoult, 1989). Tāpat jāņem vērā, ka, iespējams, daļa pētījumu, kas apstiprina nulles hipotēzi, paliek npublicēti, veidojot neprecīzu priekšstatu par atklātajām likumsakarībām.

Būtiska konceptuāla nepilnība, kas raksturīga stresa moderatora modelim, saistīta ar to, ka parasti šāda veida pētījumos tiek ņemts vērā tikai stresoru skaits vai labākajā gadījumā to primārais novērtējums (ja mērījums iekļauj iespēju novērtēt, cik lielā mērā katrs no notikumiem radījis grūtības). Transaktīvā stresa modeļa kontekstā ne mazāk svarīgs ir sekundārais stresa novērtējums, kas ļauj spriest ne tikai par to, vai indivīds vērtē sagādātās grūtības kā apdraudējumu, bet arī ļauj novērtēt viņa priekšstatus par savām iespējām tikt galā ar šīm grūtībām. *Uztvertā stresa skala* (Cohen, et al., 1983) ir viens no retajiem stresa izpētes literatūrā minētajiem stresa sekundārā novērtējuma instrumentiem, tam ir apstiprināta prognostiskā validitāte, skaidrojot ilgtermiņa stresa ietekmi uz dažādiem veselības rādītājiem (piem., Cohen, et al., 1993). Saskaņā ar iepriekš

veiktajiem pētījumiem uztvertais stress labāk kā stresa notikumu skaits vai grūtību vērtējums prognozē pozitīvo un negatīvo emociju variāciju (van Eck, et al., 1998). Tāpēc, skaidrojot individuālo atšķirību iesaisti stresa pārvarēšanas procesā un tā ietekmi uz stresa reakcijām, būtiski novērtēt, vai šie mainīgie atstāj ietekmi uz vispārējo uztverto stresu un, iespējams, ietekmē stresa reakcijas caur to kā mediatoru. Šajā pētījumā iegūtie rezultāti atbilst transaktīvā stresa modeļa izpratnei (Lazarus & Folkman, 1984) un iepriekšējo pētījumu rezultātiem (piem., van Eck, et al., 1998), ka uztvertā apdraudējuma un izjustās kontroles faktori ir būtiski ilgtermiņa stresa reakcijām, jo uztvertais stress izskaidroja lielāku variācijas daļu kā stresa notikumi.

Tāpat jāmin, ka atšķirībā no agrākajos pētījumos plaši izmantotajiem dažādajiem humora izjūtas mērīšanas instrumentiem humora dimensijas, kas mērītas ar *Humora stilu aptauju*, konsekventi veido noteiktas sakarības ar tādiem emocionālās labklājības rādītājiem, kas izmantoti kā atkarīgie mainīgie stresa moderatora modelī. Pēc Barona un Kenija (Baron & Kenny, 1986) rekomendācijām moderatora modelis var tikt ticami interpretēts pie nosacījuma, ja moderators neveido nozīmīgas sakarības ne ar neatkarīgo, ne ar atkarīgo mainīgo. Arī šis arguments ierobežo iespējas drošticami izmantot stresa moderatora modeli, lai skaidrotu dažādu humora dimensiju iesaisti stresa pārvarēšanas procesā.

Balstoties uz literatūras analīzes rezultātā iegūtajiem secinājumiem, tika formulēta hipotēze, kas prognozē, ka pašuzmundrinošajam humoram ir iespaids uz pozitīvām un negatīvām emocijām, kas tiek pastarpināts caur uztverto stresu kā mediatoru. Tāpat tika prognozēts, ka biedriskais humors ir saistīts ar vispārēji augstākiem pozitīvo emociju rādītājiem, bet šis iespaids nav pastarpināts caur uztverto stresu kā mediatoru. Secīgi iekļaujot katru no humora stiliem sakarību vienādojumos, tika pārbaudīta humora dimensiju saistība ar pozitīvām un negatīvām emocijām, un vai šī ietekme ir pastarpināta ar uztvertā stresa rādītājiem.

Rezultāti abās izlasēs apstiprināja hipotēzi attiecībā uz pašuzmundrinošo humora stilu un biedrisko humora stilu. Var secināt, ka pašuzmundrinošais humors ietver sevī pazīmes, kas ļauj to uzskatīt par adaptīvu stresa pārvarēšanas stratēģiju, jo iekšēja humoristiska perspektīva, kas liek saskatīt komisko apkārt notiekošajā un labsirdīgi uzjautrināties par to pie sevis, palīdz mazināt uztverto apdraudējumu, vairot kontroles izjūtu pār noteikto un tādā veidā nodrošina vairāk pozitīvu un mazāk negatīvu emociju ikdienā.

Līdztekus pastarpinātai ietekmei caur mediatoru pašuzmundrinošais humors saglabā arī tiešu sakarību ar pozitīvām emocijām, kas liecina, ka daļa šī konstrukta saistīta arī ar vispārējām dispozicionālām iezīmēm, piemēram, omulību (Ruch & Köhler, 1998), kas izskaidro vispārēji pozitīvāku noskaņojumu. Savukārt biedriskais humors bija tieši saistīts ar augstākiem pozitīvo emociju rādītājiem, un tam netika konstatēts caur uztverto stresu pastarpināts efekts uz emociju

rādītājiem, kas ļauj skaidri diferencēt šos abus adaptīvos humora stilus un to atšķirīgo lomu stresa pārvarēšanā.

Pētījumi par biedriskā humora lomu dažādos ar savstarpējām attiecībām saistītos aspektos skaidro, kāpēc biedriskais humors nav tiešā veidā saistāms ar stresa novērtēšanu un pārvarēšanu. Atklāts, ka biedriskā humora lietošana pāra konflikta laikā atstāj iespaidu nevis uz paša, bet gan partnera distresu (Campbel, et al., 2008). Tāpat atklāts, ka biedriskais humors kalpo kā mediators starp piesaistes stilu un apmierinātību ar laulībām (Cann, Norman, Welbourne, & Calhoun, 2008). Acīmredzot biedriskais humors stiprina veselīgas attiecības un caur to arī saņemto atbalstu, kas ir nozīmīgs faktors tādu rādītāju prognozēšanā kā mūža ilgums un vispārējais veselības stāvoklis.

Mazadaptīvo humora stilu sakarības ar negatīvām emocijām apstiprina iepriekš literatūrā minētos pieņēmumus (Puhlik-Doris, 2004), ka tiem ir īslaicīgs pozitīvs iespaids uz garastāvokli, taču ilgtermiņā agresīva un sevi noniecinoša humora izmantošana prognozē vairāk negatīvu emociju. Tā kā agresīvais humors citos pētījumos uzrādījis visai vājas un nenozīmīgas sakarības ar emocionālās labklājības rādītājiem (Kuiper, et al., 2004; Martin, et al., 2003), taču vienā no pētījuma izlasēm šis humora stils nozīmīgi skaidroja negatīvo emociju variāciju caur uztverto stresu kā mediatora mainīgo, būtiski pievērst uzmanību mehānismiem, kas varētu skaidrot šī humora stila lomu stresa pārvarēšanā. Tā kā arī agresīvais humors literatūrā aprakstītajos pētījumos saistās ar nozīmīgiem savstarpējo attiecību aspektiem (Butzer & Kuiper, 2008; Cann, et al., 2008), var izvirzīt pieņēmumu, ka agresīvais humors ir saistīts ar paaugstinātu stresu tajās situācijās, kas attiecas uz savstarpējām attiecībām.

Salīdzinot stereotipiska „cilvēka ar labu humora izjūtu” raksturojumu (Cann & Calhoun, 2001) ar empīriski iegūtajiem dažādiem portretiem saistībā ar katru no humora stiliem, var secināt, ka visprecīzāk šim stereotipam atbilst cilvēks ar augstiem pašuzmundrinošā humora rādītājiem un zemiem agresīvā humora rādītājiem. Turpmākajos pētījumos būtiski pievērst uzmanību abu šo stilu kombinācijai, skaidrojot humora lomu stresa pārvarēšanas procesā.

Viena no rekomendācijām stresa izpētes jomā ir atgriezties pie procesa pieejas (Folman, & Lazarus, 1985a; Lazarus, 2000) ar interesi par mehānismiem, kas izskaidro, kāpēc un kādā veidā saistīts neatkarīgais un atkarīgais mainīgais. Ņemot vērā, ka humors var tikt traktēts kā stresa pārvarēšanas stratēģija, var pieļaut, ka tas aktualizējas līdz ar izjustā apdraudējuma parādīšanos. Būtiski atzīmēt, ka pašreizējos stresa pārvarēšanas stratēģiju instrumentos (piem., COPE aptaujā, Carver, Scheier, & Weintraub, 1989) iekļautā humora skala nediferencē dažādas humora dimensijas, kas var būtiski atsaukties uz šī mērījuma veidotajām sakarībām ar dažādiem stresa pārvarēšanas aspektiem.

Pagaidām vienīgais procesa pieejas pētījums par stresa pārvarēšanas mehānismiem, kas izmanto humora stilu konceptu (Puhlik-Doris, 2004), atklāj, ka humora stili, izņemot biedrisko humoru, atstāj labvēlīgu iespaidu uz ikdienas nepatīkšanu un to izraisīto negatīvo emociju sakarību. Promocijas darbā iekļauto pētījuma rezultāti daļēji apstiprina Pulikas-Dorisas iegūtos rezultātus, jo pašuzmundrinošajam humora stilam bija stresu mazinošs iespaids uz stresa reakcijām. Vienlaikus šī pētījuma rezultāti kontrastē ar minētā pētījuma rezultātiem, jo atšķirībā no īstermiņa labvēlīgās ietekmes, ko Pulikas-Dorisas pētījumā demonstrēja mazadaptīvie stili, šajā pētījumā tiek konstatēts nelabvēlīgs mazadaptīvo humora stilu iespaids uz ilgtermiņa stresa reakcijām. Lielākā daļa rezultātu replicēta divās dažādās izlasēs, izmantojot atšķirīgus instrumentus stresa notikumu fiksēšanai un koriģētus instrumentus emociju mērīšanai.

Praktiskais pielietojums

Šī pētījuma praktiskais pielietojums, pirmkārt, saistīts ar iespēju kritiski izvērtēt populārus priekšstatus par resursiem, kas palīdz pārvarēt grūtības un veicināt vispārējo labklājību. Nereti arī profesionāļi nav pasargāti no maldiem vispārināt nepietiekami pārbaudītas atziņas, tāpēc centieni zinātniski pārbaudīt plaši izplatītu pieņēmumu, ir svarīgi uz zināšanām balstītas sabiedrības attīstībā. Otrkārt, tā kā tieši metodoloģiskie jautājumi ir galvenais kritikas avots, ir nozīmīga jaunu instrumentu validizācija un hipotēžu atkārtota pārbaude dažādās izlasēs. Treškārt, tādu hipotēžu pārbaude, kas guvusi apstiprinājumu daļā pētījumu, bet noraidīta citos, svarīga, lai skaidrotu, vai konstatētās likumsakarības ir patiesas vai nejaušas, un vairotu izpratni par alternatīviem skaidrojumiem.

Pētījuma ierobežojumi

Analizējot progresu stresa izpētē, autoritātes šajā jomā (Lazarus, DeLongis, Folkman, & Gruen, 1985; Lazarus, 2000; Somerfield & McCrae, 2000) norāda uz sajaukto mainīgo problēmu, kas saistīts ar to, ka šķērsgriezuma pētījumos izmantotās retrospektīvās stresa notikumu aptaujas un pašnovērtējuma emocionālās labklājības mērījumi var būt saistīti tādēļ, ka abus ietekmē kādi citi vispārīgāki dispozicionāli vai situatīvi faktori. Šī pētījuma ierobežojums saistīts ar to, ka visi mērījumi veikti vienā reizē, tādā veidā neizslēdzot iespēju, ka situatīvais emocionālais noskaņojums ietekmējis to, cik daudz ikdienas nepatīkšanu respondenti atceras, kā novērtē to sagādātās grūtības. Šo ierobežojumu palīdzētu mazināt laikā attālināti mērījumi, kas vispirms fiksē aktuālos stresa notikumus un pēc zināma laika intervāla – stresa reakcijas. Tāpat būtiski papildināt pašnovērtējuma aptaujas ar uzvedības novērojumiem un tuvinieku sniegtajām liecībām par stresa pieredzi un reakcijām.

Tāpat viens no pētījumu ierobežojumiem saistīts ar stresa reakciju mērījumu, kas aprobežojas ar situatīvā vai dominējošā garastāvokļa pašnovērtējuma aptauju izmantošanu.

Turpmākajos pētījumos būtu vērtīgi vairāk uzmanības pievērst ne tikai pašsajūtai, bet arī produktivitātei stresa situācijā. Piemēram, literatūrā atrodamas liecības, ka humoristiska ievirze pozitīvi ietekmē sekmes uzdevumu risināšanā mācību kursa pārbaudījumā (Berk & Nanda, 2006). Ņemot vērā, ka potenciāli izaicinājumi un apdraudējumi pavada mūs ik dienas, pētījumu atziņas par humora iespaidu uz spēju produktīvi darboties spriedzes apstākļos būtu ar augstu praktisko pielietojumu.

Turpmākie pētījumu virzieni

Balstoties uz iepriekšējos pētījumos iegūtajiem rezultātiem un analīzi, iespējams izvirzīt vairākas inovatīvas hipotēzes, izmantojot jaunākās atziņas stresa izpētē, kas saistītas ar sociālās identitātes stresa pieeju (Haslam, 2004, chap.10; Haslam & Reicher, 2006). Tā kā sociālais atbalsts ir viens no centrālajiem resursiem, kas ietekmē stresa pārvarēšanas procesu un ilgtermiņa stresa reakcijas (Lazarus & Folkman, 1984, u.c.), humora dimensijām, it īpaši biedriskā humora stilam, varētu būt būtiska loma ar grupu saistītā stresa pārvarēšanas procesā.

Noteiktām grupām vien saprotamie joki ir daļa no unikālās grupas folkloras, kas palīdz veidot dalītu grupas identitāti un diferencēt sevi no ārgrupas. Ar šo aspektu saistīti profesionālie joki, kas noteiktām profesijām ir visai „melni” un ārējam vērotājam var šķist nepieņemami, rupji, ciniski vai pat aizskaroši. Taču, ja šādu joku rašanās izriet no grupas ikdienas un palīdz veidot kopīgu identitāti, šādas humora izpausmes var kalpot kā efektīvs veids, lai stiprinātu grupas identitāti un caur to arī uztverto sociālo atbalstu, kas ir nozīmīgs resurss stresa pārvarēšanai. Piemēram, ir liecības, ka arī šķietami agresīvas humora izpausmes (piemēram, grupas piederīgo savstarpēja „apcelšana”) spēlē būtisku lomu grupas saliedētības veicināšanā (Terrion & Ashforth, 2002).

No paškategorizācijas stresa teorijas izriet, ka palīdzība, ja to sniedz aktuālas iekšgrupas pārstāvis, tiek vērtēta kā nozīmīgāka un noderīgāka, un tā tiek labprātāk pieņemta (Haslam, 2004, chap.10). Iepriekšējos pētījumos atklāts, ka joki tikai tad palīdz saglabāt labu garastāvokli stresa situācijā, ja tiek vērtēti kā smieklīgi (Lefcourt & Martin, 1986). Var prognozēt, ka iekšgrupas pārstāvju humors tiek vērtēts kā smieklīgāks un izraisa vairāk uzjautrinājuma, palielinot tā ietekmi uz stresa reakcijām. Zināmu atbalstu šai hipotēzei sniedz pētījums, kas demonstrē, ka fona smieklī palielina joku smieklīguma vērtējumu un reālo uzjautrinājumu, ja fonā smējās iekšgrupa (Platow, et al., 2005). Piemēram, vērojot sporta traumu spēles laikā, pajokot par to atļauts vien pašiem sportistiem, jo viņi apzinās riskus, ko šāds ievainojums nozīmē, taču kāda cita, ne-sportista, asprātības varētu izsaukt sašutumu. Var izvirzīt hipotēzi, ka, vērtējot apdraudējumu sev kā grupas pārstāvim, humors par minēto situāciju palīdz mazināt uztverto draudīgumu tikai tad, ja tās autors būs tai pašai grupai piederīgais.

Sociālās identitātes stresa teorijā (Haslam & Reicher, 2006) stress tiek skaidrots starpgrupu attiecību kontekstā kā apdraudējums zema statusa grupas pozitīvajai identitātei. Ja grupas robežas pieļauj pāreju no vienas grupas otrā, zema statusa grupas pārstāvji, tiecoties pēc pozitīva paštēla, tieksies sevi identificēt ar augstāka statusa grupu. Savukārt grupu robežu necaurlaidība, it īpaši tad, ja abu grupu statusa atšķirības tiek uztvertas kā leģitīmas, rosina uz sociālu kreativitāti, kas izpaužas centienos mainīt grupas identitātes nozīmi, mainīt salīdzināmo grupu vai kategoriju. Humors atbilstoši virzienmaiņas teorijai ietver nozīmīguma un statusa samazinošanas elementus, kas ļauj rotaļīgā veidā demonstrēt savu neapmierinātību ar esošo stāvokli, nevienu tieši neizaicinot uz sadursmi („tas taču ir tikai joks”).

Kā piemēru šādai humora izmantošanai var minēt fragmentu no autores eksperimenta sagatavošanas procesa rezultātiem, kurā sievietes, kas pakļautas stereotipizācijas draudu manipulācijai attiecībā uz matemātikas spējām, tika lūgtas uzrakstīt jokus, kas tām nāca prātā, risinot uzdevumus. „Toties es vienmēr atceros recepšu sastāvdaļas un proporcijas! Ja sieviete vēlas, $2+2$ var būt arī 5 . „Cietais rieksts!” – padomāja pirmklasnieks” (Stokenberga, 2007). Jokus ietvertās kategorijas attiecas uz tendenci mainīt salīdzināmo kategoriju (nevis matemātika, bet kulinārija), grupas identitātes nozīmi (sieviete drīkst būt neloģiska) un salīdzināmo grupu (iztēlojos sevi pirmklasnieka lomā). Šādā aspektā dažāda veida joki var kalpot par indikatoru starpgrupu attiecībām un uztvertajām statusu atšķirībām. Piemēram, Latvijā populārās anekdotes par „lēnajiem igauņiem” no šīs teorijas viedokļa būtu skaidrojamas kā salīdzināmās kategorijas maiņa, jo medijos Igaunija visbiežāk tiek izmantota kā salīdzināmā ārgrupa, uzsverot tās pārākumu tautsaimniecības procesos. Izvēloties smieties par igauņiem piedēvēto lēnīgumu, tiek mainīta salīdzināmā kategorija, kas ļauj rotaļīgā veidā uzlabot Latvijas iedzīvotāju kā zema statusa grupas paštēlu.

Sociālās identitātes stresa pieeja rosina pavisam jaunu skatījumu uz humora lomu stresa pārvarēšanas procesā, tā ļauj integrēt virzienmaiņas teorijas atziņas vienā no vadošajām jaunāko laiku stresa teorijām. Ņemot vērā, ka šāds integrēts teoriju skatījums ir novatorisks un tam atbilstoši pētījumi vēl nav veikti (vismaz ciktāl zināms autorei), izziņāt humora lomu sociālās identitātes stresa pieejas ietvaros būtu nozīmīgs solis šīs jomas attīstībā.

Secinājumi

Apkopojot promocijas darbā paveikto, var izdarīt vairākus secinājumus.

1. Humora izpēte stresa pārvarēšanas kontekstā ir svarīga, jo atbilst mūsdienu psiholoģijas tendencēm meklēt resursus, kas palīdz uzlabot cilvēku labklājību, ne tikai mazināt negatīvās sekas.
2. Dažādas humora dimensijas ir atšķirīgos veidos iesaistītas stresa pārvarēšanas procesā.

3. Pašuzmundrinošā humora operacionalizācija kā instrukcija veidot iekšēju humoristisku monologu nav pietiekama, lai ietekmētu stresa reakcijas.
4. Lai izprastu humora lomu stresora draudīguma novērtēšanā, ir vērts detalizēti pievērst uzmanību, kuri ar humoru saistīti kognitīvi procesi ietekmē stresa pārvarēšanu.
5. Eksperimentālajos un šķērsriezuma dizaina pētījumos būtiski kontrolēt stresa manipulācijas vai retrospektīvi vērtētu stresoru radīto apdraudējumu personīgajai vai sociālajai identitātei.
6. Individuālās atšķirības paradumā izmantot humoru ikdienā nozīmīgi prognozē arī situatīvās stresa reakcijas eksperimentālā situācijā.
7. Moderators modelis nepietiekami skaidro dažādu humora dimensiju iesaisti stresa un tā ilgtermiņa reakciju sakarībās. Neviens no humora stiliem neveidoja stresa moderatora efektu attiecībā uz uztverto stresu un emocionālo labklājību.
8. Mediatora modelis pietiekami skaidri palīdz diferencēt dažādu humora dimensiju iesaisti stresa pārvarēšanas procesā.
9. Pašuzmundrinošais humors visvairāk atbilst izpratnei par humoru kā adaptīvu stresa pārvarēšanas stratēģiju, jo tam ir gan tiešs, gan caur uztverto stresu pastarpināts iespaids uz pozitīvām un negatīvām emocijām.
10. Biedriskais humors nav tieši saistīts ar stresa uztveri, taču izskaidro pozitīvo emociju variāciju neatkarīgi no stresa.
11. Mazadaptīvo humora stilu sakarības ar negatīvām emocijām skaidrojamas ar pilnu mediatora efektu, tomēr rezultāti nav konsekventi dažādās izlasēs, kas nozīmē, ka šo mainīgo sakarības izskaidrojošie mehānismi jāpēta papildus.
12. Humora stilu aptaujas adaptācija latviešu valodā ir ticams un valīds instruments dažādu humora dimensiju mērīšanai un var tikt izmantots dažāda veida pētījumiem jauniešu un pieaugušo izlasēs.

Nobeigums

Promocijas darba mērķis bija noskaidrot, kāda ir humora loma stresa pārvarēšanas procesā, izmantojot divas atšķirīgas metodoloģiskas pieejas. Izmantojot filmu par aborigēnu iniciācijas rituāliem kā stimulmateriālu stresa rosināšanai, pirmajā pētījumā eksperimentāli tika pārbaudīts, vai iekšējs humoristisks monologs kalpo stresa mazināšanai, salīdzinot ar intelektuālu monologu vai filmas vērošanu bez jebkādas specifiskas instrukcijas stresa pārvarēšanai. Izmantojot aprakstošu sakarību pētījuma dizainu dažādās izlasēs otrā un trešā pētījuma ietvaros, tika pārbaudīts, kurš no modeļiem labāk izskaidro dažādu humora dimensiju iesaisti stresa un tā reakciju savstarpējās

sakarībās. Izmantota koncepcija par dažādām humora dimensijām, kas atšķirīgi saistās ar personību, attiecību veidošanas aspektiem un emocionālās labklājības rādītājiem. Tā kā instrumentārijs humora stilu mērīšanai izveidots nesen, nozīmīga promocijas darba daļa veltīta *Humora stilu aptaujas* adaptācijas un validizācijas jautājumiem. Rezultāti ļāva sasniegt darba mērķi un izdarīt vairākus secinājumus. Pirmkārt, instrukcija veidot iekšēju humoristisku monologu neatstāja iespaidu uz stresa emocionālajām reakcijām. Sievietēm tika konstatētas augstākas stresa reakcijas kā vīriešiem neatkarīgi no eksperimentālās grupas. Savukārt paradums izmantot humoru ikdienā nozīmīgi skaidroju pozitīvo emociju rādītājus pirms un pēc filmas. Otrkārt, tika konstatēts, ka dažādu humora dimensiju iesaisti stresa pārvarēšanā labāk izskaidroja mediators modelis, nevis tradicionāli šāda veida pētījumos izmantotais stresa moderatora modelis. Neviens no humora stiliem neveidoja stresa moderatora efektu attiecībā uz pozitīvām un negatīvām emocijām. Savukārt, iekļaujot vienādojumā uztverto stresu kā stresa sekundārā novērtējuma rādītāju un aprēķinot tā mediators efektu humora stilu un emociju savstarpējās sakarībās, bija iespējams konceptuāli skaidrot dažādu humora stilu sakarības ar ilgtermiņa stresa reakcijām. Pašuzmundrinošais humora stils visvairāk atbilst koncepcijai par humoru kā adaptīvu stresa pārvarēšanas veidu, jo veido gan tiešas, gan pastarpinātas sakarības ar pozitīvo un negatīvo emociju rādītājiem. Savukārt biedriskais humors skaidro pozitīvas emocijas neatkarīgi no stresa, un nav tieši iesaistīts stresa pārvarēšanas procesā. Treškārt, promocijas darba ietvaros veikto pētījumu rezultāti ļauj secināt, ka *Humora stilu aptaujas* adaptācijas versija latviešu valodā ir ticams un valīds instruments dažādu humora dimensiju mērīšanai un var tikt izmantota dažāda veida pētījumiem jauniešu un pieaugušo izlasēs.

Izmantotās literatūras saraksts

- Amoliņa, G. (2007). *Humora stilu aptaujas otrreizēja adaptācija*. Npublicēts bakalaura darbs, Latvijas Universitāte, Rīga.
- Anderson, C. A., & Arnoult, L. H. (1989). An examination of perceived control, humor, irrational beliefs, and positive stress as moderators of the relation between negative stress and health. *Basic and Applied Social Psychology, 10*, 101-117.
- Apter, M. J. (Ed.). (2001). *Motivational Styles in Everyday Life: A Guide to Reversal Theory*. Washington DC: American Psychological Association.
- Apter, M. J. (1982). *The experience of motivation: The theory of psychological reversals*. London: Academic Press.
- Attardo, S. (1994). *Linguistic Theories of Humor*. Berlin, New York: Mouton de Gruyter.

- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*, 1173-1182.
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). *BDI – II Beck Depression Inventory 2nd edition. Manual*. San Antonio: The Psychological Corporation.
- Berk, R. A., & Nanda, J. (2006). A randomized trial of humor effects on tests anxiety and test performance. *Humor: International Journal of Humor Research*, *19*, 425-454.
- Berlyne, D. E. (1960). *Conflict, arousal, and curiosity*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Butzer, B., & Kuiper, N. A. (2008). Humor use in romantic relationships: The effects of relationship satisfaction and pleasant versus conflict situations. *The Journal of Psychology*, *142*, 245-260.
- Campbell, L., Martin, R. A., & Ward, J. R. (2008). An observational study of humor use while resolving conflict in dating couples. *Personal Relationships*, *15*, 41-55.
- Cann, A., Calhoun, L. G., & Nance, J. T. (2000). Exposure to humor before and after an unpleasant stimulus: Humor as a preventative or a cure. *Humor: International Journal of Humor Research*, *13*, 177-191.
- Cann, A., & Calhoun, L. G. (2001). Perceived personality associations with differences in sense of humor: Stereotypes of hypothetical others with high or low senses of humor. *Humor: International Journal of Humor Research*, *14*, 117-130.
- Cann, A., Holt, K., & Calhoun, L.G. (1999). The roles of humor and sense of humor in responses to stressors. *Humor: International Journal of Humor Research*, *12*, 177-193.
- Cann, A., Norman, M. A., Welbourne, J. L., & Calhoun, L. G. (2008). Attachment styles, conflict styles and humor styles: Interrelationships and associations with relationship satisfaction. *European Journal of Personality*, *22*, 131-146.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*, 267-283.
- Chen, G.-H., & Martin, R. A. (2007). A comparison of humor styles, coping humor, and mental health between Chinese and Canadian university students. *Humor: International Journal of Humor Research*, *20*, 215-234.
- Cigankova, O. (2006). *Humoristiskās perspektīvas ietekme uz stereotipu draudiem sievietēm*. Npublicēts kursa darbs. Latvijas Universitāte, Rīga.
- Cohen, S., & Edwards, J. R. (1989). Personality characteristics as moderators of the relationship between stress and disorder. In R.W. J. Neufeld (Ed.), *Advances in the investigation of psychological stress*. (pp. 235-283). New York: Wiley.

- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behaviour*, 24, 385-396.
- Cohen, S., Tyrrell, D., & Smith, A. P. (1993). Negative life events, perceived stress, negative affect, and susceptibility to the common cold. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 131-140.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory and Five-factor Model Inventory Professional Manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Davis, C. (1998). The dog that didn't bark in the night: A new sociological approach to the cross-cultural study of humor. In W. Ruch (Ed.), *The Sense of Humor: Exploration of a Personality Characteristic* (pp. 293-306). Berlin, New York: Mouton de Gruyter.
- DePaoli, L. C., & Sweeney, D. C. (2000). Further validation of the positive and negative affect schedule. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15, 561-569.
- Dixon, N. F. (1980). Humor: A cognitive alternative to stress? In I. G. Sarason & C. D. Spielberger (Eds.) *Stress and Anxiety, Vol. 7*. (pp. 281-289). Washington, D.C.: Hemisphere.
- van Eck, M., Nicolson, N.A., & Berkhof, J. (1998). Effects of stressful daily events on mood states: relationship to global perceived stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1572-1585.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985a). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 466-475.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985b). If it changes it must be a process: Study of emotions and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647-654.
- Ford, T. E., Ferguson, M. A., Brooks, J. L., & Hagedone, K. M. (2004). Coping sense of humor reduces effects of stereotype threat on women's math performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 643-653.
- Fredrikson, B. (2000). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56, 218-226.
- Freud, S. (1905). *Der Witz und seine Beziehung zum Unbewußten*. Leipzig: Deuticke.
- Freud, S. (1928). Humour. *International Journal of Psychoanalysis*, 9, 1-6.
- Gabrāne, L. (2007). NEO PI-R otrreizējā adaptācija. Nepublicēts maģistra darbs. Latvijas Universitāte, Rīga, Latvija.

- Greven, C., Chamorro-Premuzic, T., Arteché, A., & Furnham, A. (2008). A hierarchical integration of dispositional determinants of general health in students: The Big Five, trait emotional intelligence and humour styles. *Personality & Individual Differences, 44*, 1562-1573.
- Gruner, C. R. (1997). *The game of humor: A comprehensive theory of why we laugh*. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.
- Gruner, C. R. (1978). *Understanding laughter: The workings of wit and humor*. Chicago: Nelson-Hall.
- Haslam, S. A. (2004). *Stress*. In S.A.Haslam (Ed.) *Psychology in organizations. The social identity approach (2nd ed.)* (pp. 183-206). London: SAGE.
- Haslam, A., & Reicher, S. (2006). Stressing the group: Social identity and the unfolding dynamics of responses to stress. *Journal of Applied Psychology, 91*, 1037-1052.
- Holm, J. E., & Holroyd, K. A. (1992). The daily hassles scale (Revised): Does it measure stress or symptoms? *Behavioural Assessment, 14*, 465-482.
- Hudak, D.D., Hudak, M., & DeGood, D. (1991). Effects of humorous stimuli and sense of humor on discomfort. *Psychological Reports, 69*, 779-786.
- Hudek-Knežević, J., & Kardum, I. (2000). The effects of dispositional and situational coping, perceived social support, and cognitive appraisal on immediate outcome. *European Journal of Psychological Assessment, 16*, 190-201.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine, 4*, 1-39.
- Kazarin, S. S., & Martin, R. A. (2006). Humor styles, culture-related personality, well-being, and family adjustment among Armenians in Lebanon. *Humor: International Journal of Humor Research, 19*, 405-423.
- Koestler, A. (1964). *The act of creation*. London: Hutchinson.
- Kuiper, N. A., Grimshaw, M., Leite C., & Kirsh, G. (2004). Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research, 17*, 135-168.
- Kuiper, N.A., & Martin, R.A. (1998a). Is sense of humor a positive personality characteristic? In W.Ruch (Ed.) *The Sense of Humor: Explorations of a personality characteristic* (pp. 159-178). New York: Mouton de Gruyter.

- Kuiper, N.A., & Martin, R.A. (1998b). Laughter and Stress in Daily Life: Relation to Positive and Negative Affect. *Motivation & Emotion (Special Issue on Affect & Self-Regulation)*, 22, 133-153.
- Kuiper, N.A., Martin, R.A., & Dance, K. A. (1992). Sense of humor and enhanced quality of life. *Personality and Individual Differences*, 13, 1273-1283.
- Kuiper, N. A., Martin, R. A., & Olinger, J. L. (1993). Coping humor, stress, and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science* 25, 81-96.
- Kuiper, N.A., & McHale, N. (2009) Humor styles as mediators between self-evaluative standarts and psychological well-being. *The Journal of Psychology*, 143, 359-376.
- Kohn, P. M., Lafreniere, K., & Gurevich, M. (1990). The inventory of college student's recent life experiences: A decontaminated hassles scale for a special population. *Journal of Behavioral Medicine*, 13, 619-630.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55, 665-673.
- Lazarus, R. S., DeLongis, A., Folkman, S., & Gruen, R. (1985). Stress and adaptational outcomes. The problem of confounded measures. *American Psychologist*, 40, 770-779.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S., Speisman, J. C., Morgkoff, A. M., & Davison, L. A. (1962). A laboratory study of psychological stress produced by a motion picture film. *Psychological Monographs*, 34 (whole No.553).
- Lefcourt, H. M., Davidson, K., Shepard, R., Philips, M., Prkachin, K., & Mills, D. E. (1995) Perspective-taking humor: Accounting for stress moderation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14, 373-391.
- Lefcourt, H. M., & Martin, R. A. (1986). *Humor and life stress: Antidote to adversity*. New York: Springer Verlag.
- Martin, R. A. (1998). Approaches to the sense of humor: A historical review. In W. Ruch (Ed.), *The Sense of Humor: Exploration of a Personality Characteristic* (pp. 15-60). Berlin, New York: Mouton de Gruyter.
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 127, 504-519.
- Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. San Diego: Elsevier Academic Press.

- Martin, R. A. (1996). The Situational humor response questionnaire (SHRQ) and Coping humor scale (CHS): A decade of research findings. *Humor: International Journal of Humor Research* 9, 251-272.
- Martin, R. A., & Dobbin, J. P. (1988). Sense of humor, hassles, and immunoglobulin A: Evidence for a stress-moderating effect of humor. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 18, 93-105.
- Martin, R. A., Kuiper, N. A., Olinger, L. J., & Dance, K. A. (1993). Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research* 6, 89-104.
- Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 1313-1324.
- 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.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1986). Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 385-405.
- Morreall, J. (Ed.). (1987). *The philosophy of laughter and humor*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Nerhardt, G. (1970). Humor and inclination to laugh: Emotional reactions to stimuli of different divergence from a range of expectancy. *Scandinavian Journal of Psychology*, 11, 185-195.
- Newman, M. G., & Stone, A. A. (1996). Does humor moderate the effects of experimentally-induced stress? *Annals of Behavioural Medicine* 18, 101-109.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M., & Blissett, S. E. (1988). Sense of humor as a moderator of the relation between stressful events and psychological distress: A prospective analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 520-525.
- Nowlis, V., & Nowlis, H. H. (1956). The description and analysis of mood. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 65, 345-355.
- O'Connell, W. E. (1960). The adaptive functions of wit and humor. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61, 263-270.
- Overholser, J. C. (1992). Sense of humor when coping with life stress. *Personality and Individual Differences*, 13, 799-804.
- Platow, M. J., Haslam, S. A., Both, A., Chew, I., Cudon, M., Goharpey, N., Maurer, J., Rosini, S., Tsekouras, A., & Grace, D. (2005). "It's not funny if they're laughing": Self-categorization,

- social influence, and responses to canned laughter. *Journal of Experimental Social Psychology*, 41, 542-550.
- Porterfield, A. L. (1987). Does sense of humor moderate the impact of life stress on psychological and physical well-being? *Journal of Research in Personality*, 21, 306-317.
- Puhlik-Doris, P. (1999). Construction of the Humor Styles Questionnaire: A multidimensional measure of sense of humor. Unpublished master thesis. University of Western Ontario, London, Ontario.
- Puhlik-Doris, P. (2004). The Humor Styles Questionnaire: Investigating the role of humor in psychological well-being. Unpublished doctoral dissertation. University of Western Ontario, London, Ontario.
- Raskin, V. (1985). *Semantic Mechanisms of Humor*. Dordrecht: D.Reidel.
- Ruch, W. (1994). Temperament, Eysenck's PEN system, and humor-related traits. *Humor: International Journal of Humor Research*, 7, 209-244.
- Ruch, W. (1998). Sense of humor: A new look at an old concept. In W.Ruch (Ed.), *The Sense of Humor: Exploration of a Personality Characteristic* (pp. 3-14). Berlin, New York: Mouton de Gruyter.
- Ruch, W., & Hehl, F.-J. (1988). Attitudes to sex, sexual behaviour and enjoyment of humor. *Personality and individual differences*, 9, 986-994.
- 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: Exploration of a Personality Characteristic* (pp. 109-142). Berlin, New York: Mouton de Gruyter.
- Ruch, W., & Köhler, G. (1998). A temperament approach to humor. In W.Ruch (Ed.), *The Sense of Humor: Exploration of a Personality Characteristic* (pp. 203-228). Berlin, New York: Mouton de Gruyter.
- Saroglou, V., & Scariot, C. (2002). Humor Styles Questionnaire: Personality and Educational Correlates in Belgian High School and College Students. *European Journal of Personality*, 16, 43-54.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Somerfield, M. R., & McCrae, R. R. (2000). Stress and coping: Methodological challenges, theoretical advances and clinical applications. *American Psychologist*, 55, 620-625.
- Speisman, J.C., Lazarus, R.S., Mordkoff, A., & Davison, L. (1964). Experimental reduction of stress based on ego-defense theory. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 68, 367-380.

- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Stokenberga, I. (2002). Ikdienas stresa un subjektīvās labklājības savstarpējās sakarības 25-35 gadus veciem policistiem ar augstu un zemu humora izjūtas līmeni. Nepublicēts bakalaura darbs. Latvijas Universitāte, Rīga, Latvija.
- Stokenberga, I. (2004). Humora ietekme uz stresu eksperimentālā situācijā. Nepublicēts maģistra darbs. Latvijas Universitāte, Rīga, Latvija.
- Stokenberga, I. (2006). Humor effect on stress responses: The experimental study using stress inducing movie. *Baltic Journal of Psychology*, 7, 15-25.
- Stokenberga, I. (2007). Humora loma stresa procesā: Sociālās identitātes pieeja. LU 65. konference, 2007. gada 8. februārī, Rīgā.
- Stokenberga, I. (2008). Humorous personality: Relationship to stress and well-being. *Baltic Journal of Psychology* 9, 70-84.
- Stokenberga, I. (pieņemts publicēšanai). Humora stilu iesaiste ikdienas stresa un garastāvokļa savstarpējās sakarībās. *Latvijas Universitātes Raksti, Psiholoģija*.
- Strack, F., Martin, L. L., & Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 768-777.
- Svebak, S., & Martin, R. A. (1997). Humor as a form of coping. In S. Svebak & M. J. Apter (Eds.), *Stress and health: A reversal theory perspective* (pp. 173-184), Washington, DC: Taylor & Francis.
- Svebak, S., Martin, R. A., & Holmen, J. (2004). The prevalence of sense of humor in a large, unselected county population in Norway: Relations with age, sex, and some health indicators. *Humor: International Journal of Humor Research*, 17, 121-134.
- Svebak, S., & Apter, M. J. (1987). Laughter: An empirical test of some reversal theory hypotheses. *Scandinavian Journal of Psychology*, 28, 189-198.
- Škuškovnika, D. (2003). Psychometric properties of the Latvian and Russian version of the State Trait Anxiety Inventory (Form Y). *Baltic Journal of Psychology*, 4, 7-15.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics*. Boston: Allyn & Bacon.
- Tajfel, S. E., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behaviour. In S. Worchel, & W. G. Austin (Eds.), *Psychology of intergroup relations* (pp. 7-24). Chicago: Nelson.
- Terrion, J. L., & Ashforth, B. E. (2002). From "I" to "we": The role of putdown humor and identity in the development of a temporary group. *Human Relations*, 55, 55-88.

- Upmane, A. (2009). Apmierinātība ar dzīvi dažādu dzīves aspektu kontaktā. LU 67.konference, 2009.gada 19.februārī, Rīgā.
- Vaillant, G. E. (1977/1995). *Adaptation to Life*. Cambridge: Harvard University Press.
- Voitkāne, S. (2003). The relationship of social support, anxiety, depression, and student needs to psychological well-being in first year university students. *Baltic Journal of Psychology*, 4, 31-43.
- Voitkāne, S., & Miežīte, S. (2001). First year university students adjustment problems. *Baltic Journal of Psychology*, 2, 43-58.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Wyer, R. S., & Collins, J. E. (1992). A theory of humor elicitation. *Psychological Review*, 99, 663-688.
- Yovetich, N.A., Dale, J.A., & Hudak, M.A. (1990). Benefits of humor in reduction of the threat-induced anxiety. *Psychological Reports*, 66, 51-58.
- Zillmann, D., & Cantor, J. R. (1972). Directionality of transitory dominance as a communication variable affecting humor appreciation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 24, 191-198.

Summary

The aim of the dissertation was to clarify the role of the humor in stress coping process using two different methodological approaches. Hypothesis that an internal humorous monologue decreases stress reaction better than intellectual monologue or watching a movie without any specific coping instruction was tested using stress inducing movie about the initiation ritual in an aboriginal tribe. Cross-sectional design was used to test which model of indirect links best explains how different dimensions of humor interlink with stress and stress related reactions. Concept of humor style was used, since previous studies have shown that there are different correlations between humor dimensions and personality, relationship development and emotional well-being. An important part of this dissertation was devoted to adaptation and validity testing of the Humor style questionnaire, since this instrument has been developed recently.

Firstly, results showed that instruction to create an internal monologue had no effect on emotional stress reactions. Female showed higher stress reactions than males independently from the experimental group. Meanwhile the habit to use humor predicted positive emotions before and after the film.

Secondly, mediator model was more appropriate predictor than traditionally used stress-moderator model. None of the humor styles had stress-moderator effect. However, it was possible to explain relation between humor styles and long term stress reactions, when perceived stress as the measure of secondary stress appraisal was included into analysis. Self-enhancing humor has both direct and indirect (mediated through perceived stress) effect on positive and negative emotions, hence it is the most appropriate characteristic of humor as the adaptive stress coping strategy. Affiliative humor explains positive emotions independently from stress, thus demonstrating that it is not involved in the coping process.

Thirdly, results of the present studies support validity and reliability of the Latvian version of the Humor Style Questionnaire as a self-report measure of different humor dimensions in youth and adult populations.

1.pielikums

A1.tabula. Humora stilu aptaujas apstiprinošās galveno komponentu analīzes ar varimaksa rotāciju rezultāti (N=183)

		Diskrim. indekss	Reakcijas indekss	PU	Komponents		
					B	SN	AGR
<i>Biedriskais humors(B)</i>		<i>Skalas vidējais</i>					
1. Parasti es ar citiem daudz nejokoju un nesmejos.		0,61	5,00				
		0,50	5,54	0,26	0,39	-0,14	-0,11
5. Man nav īpaši jāpiepūlas, lai citus sasmīdinātu – šķiet, ka pēc dabas esmu jokdaris.		0,68	4,29	0,22	0,66	0,13	0,08
9. Es reti smīdinu citus, stāstot jautrus atgadījumus par sevi.		0,50	4,70	-0,10	0,52	0,03	-0,07
13. Es daudz jokoju un smejos ar saviem tuvākajiem draugiem.		0,62	4,97	0,39	0,45	0,04	0,13
17. Parasti man nepatīk stāstīt jokus vai uzjautrināt citus.		0,76	4,98	0,16	0,75	0,01	-0,01
21. Citu smīdināšana man sagādā prieku.		0,70	4,96	0,20	0,69	0,19	0,11
25. Es nemēdzu bieži jokoties ar draugiem.		0,51	5,52	-0,02	0,53	-0,10	0,05
29. Parasti, kad esmu kopā ar citiem, es nevaru izdomāt neko asprātīgu ko pateikt.		0,64	5,03	0,12	0,66	-0,11	0,04
<i>Pašuzmudrinošais humors(PU)</i>		<i>Skalas vidējais</i>					
2. Es parasti varu sevi uzmundrināt ar humoru, ja jūtos nomākts.		0,63	4,31				
		0,68	4,67	0,58	0,34	-0,01	-0,07
6. Pat tad, kad esmu viens pats, es bieži uzjautrinu par dzīves absurdumu.		0,60	4,42	0,56	0,18	0,13	-0,00
10. Kad jūtos nomākts vai nelaimīgs, es parasti cenšos šai situācijā iedomāties ko jautru, lai justos labāk.		0,73	4,14	0,77	0,00	0,05	-0,15
14. Mans humorpilnais skats uz dzīvi pasargā mani no pārmērīga apbēdinājuma vai nomāktības.		0,61	4,58	0,46	0,37	0,15	-0,09
18. Ja esmu viens pats un jūtos nelaimīgs, es cenšos domāt par kaut ko jautru, lai sevi uzmundrinātu.		0,79	4,17	0,80	0,06	0,09	-0,08
22. Parasti es zaudēju savu humora izjūtu, ja esmu bēdīgs vai nomākts.		0,33	3,28	0,19	-0,01	-0,04	0,10
26. Mana pieredze rāda – lai tiktu galā ar problēmām, bieži ir derīgi saskatīt situācijas uzjautrinošo pusi.		0,65	5,13	0,62	0,26	-0,01	-0,03
30. Man nav jābūt ar citiem cilvēkiem, lai uzjautrinātos – parasti arī vienatnē atrodu lietas, par ko pasmieties.		0,61	4,09	0,66	-0,08	-0,04	-0,12
<i>Agresīvais humors(AGR)</i>		<i>Skalas vidējais</i>					
3. Es bieži ķircinu citus par viņu kļūdām.		0,54	3,67				
		0,52	3,51	0,31	0,05	0,09	0,49
7. Mana humora izjūta nekad neaizvaino un nesāpina citus cilvēkus.		0,58	4,13	-0,12	-0,05	0,06	0,63
11. Kad es stāstu jokus vai saku ko smieklīgu, parasti mani īpaši neuztrauc, kā citi to uztvers.		0,35	3,63	0,10	0,26	0,28	0,09
15. Man nepatīk, ja humoru izmanto, lai citus kritizētu vai pazemotu.		0,62	2,74	0,01	-0,04	0,09	0,65
19. Dažkārt es iedomājos kaut ko tik smieklīgu, ka nespēju atturēties to nepasakot, pat ja tas ir situācijai nepiemēroti.		0,36	4,77	0,45	0,28	0,13	0,16
23. Es nekad nepiedalos citu apsmiešanā, pat ja to dara visi mani draugi.		0,66	3,80	-0,21	0,14	-0,01	0,71
27. Ja man kāds nepatīk, es bieži izmantoju humoru vai ķircinu viņu, lai pazemotu.		0,61	2,55	0,05	-0,01	0,26	0,57
31. Pat tad, ja kaut kas man liksies ļoti smieklīgs, es par to nesmiešos un nejokošu, ja kādu tas varētu aizvainot.		0,58	4,23	-0,10	0,07	-0,00	0,63
<i>Sevi noniecinošais humors(SN)</i>		<i>Skalas vidējais</i>					
4. Es ļauju citiem smieties par mani vai uzjautrināties uz mana rēķina vairāk nekā vajadzētu.		0,60	3,42				
		0,55	3,28	0,21	-0,04	0,48	0,09
8. Es bieži varu aizrautīgi noniecināt pats sevi, ja tā varu sasmīdināt ģimenes locekļus vai draugus.		0,70	3,70	-0,06	0,08	0,73	0,05
12. Smejoties par savām vajībām, kļūdām vai trūkumiem, es bieži cenšos iepatīkties vai panākt, lai mani labāk pieņem.		0,66	3,84	0,06	0,02	0,67	0,04
16. Tas negadās bieži, ka saku smieklīgas lietas, lai sevi noniecinātu.		0,58	3,15	-0,09	0,18	0,55	0,15
20. Es bieži pārceņšos, pazemojot sevi, kad jokoju vai mēģinu būt jautrs.		0,65	2,56	-0,08	-0,25	0,69	0,10
24. Šķiet, ģimenē vai starp draugiem, es bieži esmu tas, ko citi izsmej vai par kuru joko.		0,58	2,92	0,06	-0,16	0,53	0,12
28. Ja man ir problēmas vai jūtos nelaimīgs, es bieži to slēpju aiz jokiem, tādēļ pat mani tuvākie draugi nezina, kā es patiesībā jūtos.		0,43	4,12	0,31	0,05	0,31	-0,06
32. Ļaujot citiem par sevi smieties, es uzturu savus draugus un ģimenes locekļus labā noskaņojumā.		0,67	3,75	0,06	0,11	0,70	-0,07
Īpašvērtības				3,85	3,49	3,20	2,51
Izskaidrotā variācija				12,0%	10,9%	10,0%	7,8%

A2.tabula. Humora dimensiju aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji (N=183)

<i>Humora dimensijas</i>	Kopā (n=183)		Vīrieši (n=31)		Sievietes (n=152)		t-kritērijs
	M	SD	M	SD	M	SD	
<i>Biedriskais humors</i>	40,00	7,67	41,35	7,10	39,72	7,77	-1,15
<i>Pašuzmundrinošais humors</i>	34,49	7,60	34,74	7,92	34,44	7,57	-0,19
<i>Agresīvais humors</i>	29,34	6,68	33,42	7,22	28,51	6,27	-3,52**
<i>Sevi noniecinošais humors</i>	27,33	7,55	28,23	7,39	27,15	7,59	-0,74
<i>Humors stresa pārvarēšanai</i>	19,57	3,25	20,35	2,97	19,41	3,29	-1,58

Piezīme. **p < 0,01.

A3.tabula. Stresa un emocionālās labklājības savstarpējās sakarības (N=183)

	<i>Kronbaha alfa</i>	<i>Ikdienas stresa notikumi</i>	<i>Uztvertais stress</i>	<i>Depresija</i>	<i>Trauksme (iezīme)</i>	<i>Negatīvas emocijas</i>
<i>Ikdienas stresa notikumi</i>	0,89					
<i>Uztvertais stress</i>	0,83	0,67**				
<i>Depresija</i>	--	0,63**	0,67**			
<i>Trauksme (iezīme)</i>	--	0,66**	0,75**	0,70**		
<i>Negatīvas emocijas</i>	0,81	0,67**	0,74**	0,65**	0,77**	
<i>Pozitīvas emocijas</i>	0,86	-0,33**	-0,49**	-0,52**	-0,51**	-0,41**

Piezīme. **p < 0,01.

A4.tabula. Stresa notikumu, uztvertā stresa, depresijas, trauksmes un garastāvokļa aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji (N=183)

	Kopā (n=183)		Vīrieši (n=31)		Sievietes (n=152)		t-kritērijs
	M	SD	M	SD	M	SD	
<i>Ikdienas stresa notikumi</i>	91,64	15,69	87,77	15,69	92,43	15,63	1,51
<i>Uztvertais stress</i>	21,71	5,60	19,03	6,53	22,26	5,24	2,58*
<i>Depresija</i>	11,87	8,16	9,74	8,04	12,30	8,14	1,61
<i>Trauksme (iezīme)</i>	46,05	9,04	43,87	9,03	46,50	9,01	1,48
<i>Negatīvas emocijas</i>	25,18	7,28	22,26	7,49	25,78	7,12	2,40*
<i>Pozitīvas emocijas</i>	29,26	5,40	28,94	4,87	29,32	5,52	0,39

Piezīme. *p < 0,05.

A5.tabula. Hierarhiskās regresiju analīzes rezultāti negatīvām un pozitīvām emocijām (N=183)

<i>Atkarīgais mainīgais</i>		<i>Negatīvas emocijas</i>		
<i>Neatkarīgie mainīgie</i>		<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>β</i>
<i>Stresa notikumi</i>		0,14	0,03	0,30***
<i>Uztvertais stress</i>		0,69	0,08	0,53***
<i>Biedriskais humors</i>		-0,09	0,05	-0,10
<i>Pašuzmundrinošais humors</i>		-0,03	0,05	-0,03
<i>Agresīvais humors</i>		0,07	0,05	0,06
<i>Sevi noniecinošais humors</i>		0,00	0,05	0,00
Konstante = 0,44, SE = 3,12		$R^2 = 61, p < 0,001$		
<i>Atkarīgais mainīgais</i>		<i>Pozitīvas emocijas</i>		
<i>Neatkarīgie mainīgie</i>		<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>β</i>
<i>Stresa notikumi</i>		0,01	0,03	0,03
<i>Uztvertais stress</i>		-0,48	0,08	-0,50***
<i>Biedriskais humors</i>		0,11	0,05	0,16*
<i>Pašuzmundrinošais humors</i>		0,06	0,05	0,08
<i>Agresīvais humors</i>		-0,04	0,05	-0,05
<i>Sevi noniecinošais humors</i>		-0,00	0,05	-0,00
Konstante = 33,56, SE = 3,14		$R^2 = 28, p < 0,001$		

Piezīme. *** $p < 0,001$, * $p < 0,05$

2.pielikums

B1.tabula. Humora stilu aptaujas apstiprinošās galveno komponentu analīzes ar varimaksa rotāciju rezultāti (N=316)

		Diskrim. indekss	Reakcijas indekss	PU	Komponents		
					B	SN	AGR
<i>Biedriskais humors(B)</i>		<i>Skalas vidējais</i>					
1. Parasti es ar citiem daudz nejokoju un nesmejos.		0,66	5,04				
		0,75	5,39	0,18	0,77	0,03	0,02
5. Man nav īpaši jāpiepūlas, lai citus sasmīdinātu – šķiet, ka pēc dabas esmu jokdaris.		0,68	3,59	0,35	0,52	0,11	0,23
9. Es reti smīdinu citus, stāstot jautrus atgadījumus par sevi.		0,64	4,75	0,20	0,55	0,12	0,13
13. Es daudz jokoju un smejos ar saviem tuvākajiem draugiem.		0,65	5,16	0,33	0,55	0,08	0,05
17. Parasti man nepatīk stāstīt jokus vai uzjautrināt citus.		0,69	5,22	0,16	0,67	-0,02	0,03
21. Citu smīdināšana man sagādā prieku.		0,64	5,21	0,28	0,51	0,22	0,10
25. Es nemēdzu pārāk daudz uzjautrināties kopā ar draugiem		0,62	5,56	0,06	0,65	-0,09	-0,01
29. Parasti, kad esmu kopā ar citiem, es nevaru izdomāt neko asprātīgu ko pateikt.		0,64	5,46	0,21	0,60	-0,16	0,11
<i>Pašuzmudrinošais humors(PU)</i>		<i>Skalas vidējais</i>					
2. Es parasti varu sevi uzmundrināt ar humoru, ja jūtos nomākts.		0,74	4,28				
		0,77	4,48	0,70	0,32	0,05	-0,04
6. Pat tad, kad esmu viens pats, es bieži uzjautrinos par dzīves absurdumu.		0,79	4,13	0,74	0,28	0,07	0,13
10. Kad jūtos nomākts vai nelaimīgs, es parasti cenšos šai situācijā iedomāties ko jautru, lai justos labāk.		0,74	3,79	0,72	0,11	-0,00	-0,15
14. Mans humorpilnais skats uz dzīvi pasargā mani no pārmērīga apbēdinājuma vai nomāktības.		0,78	4,41	0,71	0,33	0,10	-0,07
18. Ja esmu viens pats un jūtos nelaimīgs, es cenšos domāt par kaut ko jautru, lai sevi uzmundrinātu.		0,76	3,82	0,74	0,07	0,06	-0,06
22. Parasti es zaudēju savu humora izjūtu, ja esmu bēdīgs vai nomākts.		0,75	4,12	0,68	0,29	0,01	-0,02
26. Mana pieredze rāda – lai tiktu galā ar problēmām, bieži ir derīgi saskatīt situācijas uzjautrinošo pusi.		0,70	5,29	0,68	0,15	0,09	-0,04
30. Man nav jābūt ar citiem cilvēkiem, lai uzjautrinātos – parasti arī vienatnē atrodu lietas, par ko pasmieties.		0,62	4,16	0,66	-0,00	-0,08	0,12
<i>Agresīvais humors(AGR)</i>		<i>Skalas vidējais</i>					
3. Es bieži ķircinu citus par viņu kļūdām.		0,60	3,14				
		0,65	3,23	0,13	0,23	0,20	0,62
7. Mana humora izjūta nekad neaizvaino un nesāpina citus cilvēkus.		0,66	3,72	-0,10	-0,02	0,07	0,71
11. Kad es stāstu jokus vai saku ko smieklīgu, parasti mani īpaši neuztrauc, kā citi to uztvers.		0,64	2,28	0,13	-0,09	0,11	0,70
15. Man nepatīk, ja humoru izmanto, lai citus kritizētu vai pazemotu.		0,54	2,53	-0,07	0,12	0,04	0,46
19. Dažkārt es iedomājos kaut ko tik smieklīgu, ka nespēju atturēties to nepasakot, pat ja tas ir situācijai nepiemēroti.		0,65	3,15	0,19	0,02	0,18	0,69
23. Es nekad nepiedalos citu apsmiešanā, pat ja to dara visi mani draugi.		0,55	4,05	-0,22	0,23	0,02	0,41
27. Ja man kāds nepatīk, es bieži izmantoju humoru vai ķircinu viņu, lai pazemotu.		0,56	2,04	-0,04	0,05	0,20	0,56
31. Pat tad, ja kaut kas man liksies ļoti smieklīgs, es par to nesmiešos un nejokošu, ja kādu tas varētu aizvainot.		0,58	4,10	-0,18	0,41	0,00	0,41
<i>Sevi noniecinošais humors(SN)</i>		<i>Skalas vidējais</i>					
4. Es ļauju citiem smieties par mani vai uzjautrināties uz mana rēķina vairāk nekā vajadzētu.		0,68	2,79				
		0,68	3,09	0,12	0,07	0,66	0,05
8. Es bieži varu aizrautīgi noniecināt pats sevi, ja tā varu sasmīdināt ģimenes locekļus vai draugus.		0,72	3,00	-0,04	0,14	0,74	0,00
12. Smejoties par savām vajībām, kļūdām vai trūkumiem, es bieži cenšos iepatīkties vai panākt, lai mani labāk pieņem.		0,62	3,34	-0,02	0,05	0,57	0,21
16. Jokojot es bieži pazemoju pats sevi		0,75	2,27	-0,02	-0,04	0,75	0,20
20. Kad jokoju un mēģinu būt smieklīgs, es par daudz sevi pazemoju		0,69	1,93	-0,01	-0,20	0,67	0,33
24. Šķiet, ģimenē vai starp draugiem, es bieži esmu tas, ko citi izsmej vai par kuru joko.		0,56	2,36	0,01	-0,08	0,57	0,09
28. Ja man ir problēmas vai jūtos nelaimīgs, es bieži to slēpju aiz jokiem, tādēļ pat mani tuvākie draugi nezina, kā es patiesībā jūtos.		--	--	--	--	--	--
32. Ļaujot citiem par sevi smieties, es uzturu savus draugus un ģimenes locekļus labā noskaņojumā.		0,74	3,55	0,20	0,14	0,71	0,04
<i>Īpašvērtības</i>				4,65	3,76	3,42	3,09
<i>Izskaidrotā variācija</i>				15,0%	12,1%	11,0%	10,0%

Piezīme. N=316.

B2.tabula. Humora dimensiju aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji (N=316)

<i>Humora dimensijas</i>	<i>Kopā (n=316)</i>		<i>Vīrieši (n=118)</i>		<i>Sievietes (n=198)</i>		<i>t-kritērijs</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
<i>Biedriskais humors</i>	40,70	8,77	40,92	8,30	40,57	9,06	0,37
<i>Pašuzmundrinošais humors</i>	34,18	9,96	33,90	9,38	34,35	10,32	-0,39
<i>Agresīvais humors</i>	25,10	8,23	27,44	8,65	23,71	7,66	3,99***
<i>Sevi noniecinošais humors</i>	19,55	7,45	20,47	7,03	19,01	7,66	1,72

Piezīme. ***p < 0,001.

B3.tabula. Ikdienas grūtību, uztvertā stresa un emocionālās labklājības aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji (N=316)

	<i>Kopā (n=183)</i>		<i>Vīrieši (n=31)</i>		<i>Sievietes (n=152)</i>		<i>t-kritērijs</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
<i>Ikdienas grūtības</i>	130.75	34.80	126.98	34.80	132.99	34.69	-1.49
<i>Uztvertais stress</i>	30.79	5.70	30.37	5.96	31.04	5.54	-1.00
<i>Negatīvas emocijas</i>	25.28	7.26	24.31	6.90	25.87	7.42	1.86
<i>Pozitīvas emocijas</i>	33.34	6.16	32.64	6.06	33.77	6.19	-1.59

B4.tabula. Ikdienas grūtību, uztvertā stresa un emocionālās labklājības iekšējās saskaņotības un savstarpējo sakarību rādītāji (N=316)

	<i>Kronbaha alfa</i>	<i>Ikdienas grūtības</i>	<i>Uztvertais stress</i>	<i>Negatīvas emocijas</i>
<i>Ikdienas grūtības</i>	0,95			
<i>Uztvertais stress</i>	0,69	0,59**		
<i>Negatīvas emocijas</i>	0,89	0,59**	0,68**	
<i>Pozitīvas emocijas</i>	0,86	-0,36**	-0,39**	-0,33**

Piezīme. **p < 0,01.

B5.tabula. Hierarhiskās regresiju analīzes rezultāti negatīvām un pozitīvām emocijām (N=316)

<i>Atkarīgais mainīgais</i>		<i>Negatīvas emocijas</i>		
<i>Neatkarīgie mainīgie</i>		<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>β</i>
<i>Stresa notikumi</i>		1,30	0,24	0,27***
<i>Uztvertais stress</i>		0,61	0,06	0,48***
<i>Biedriskais humors</i>		0,05	0,04	0,06
<i>Pašuzmundrinošais humors</i>		-0,10	0,04	-0,14**
<i>Agresīvais humors</i>		0,05	0,04	0,05
<i>Sevi noniecinošais humors</i>		-0,02	0,04	-0,03
Konstante = -7,47, SE = 2,83		$R^2 = 53, p < 0,001$		
<i>Atkarīgais mainīgais</i>		<i>Pozitīvas emocijas</i>		
<i>Neatkarīgie mainīgie</i>		<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>β</i>
<i>Stresa notikumi</i>		-0,47	0,25	-0,11
<i>Uztvertais stress</i>		-0,23	0,07	-0,21***
<i>Biedriskais humors</i>		0,00	0,04	0,00
<i>Pašuzmundrinošais humors</i>		0,24	0,04	0,39***
<i>Agresīvais humors</i>		0,00	0,04	0,01
<i>Sevi noniecinošais humors</i>		-0,01	0,04	-0,01
Konstante = 37,48, SE = 2,92		$R^2 = 31, p < 0,001$		

Piezīme. *** $p < 0,001$, ** $p < 0,01$.