



Katarzyna Tomaszek ORCID: 0000-0001-7019-5403

Uniwersytet Pedagogiczny im. KEN w Krakowie, Katedra Psychologii; e-mail: kat.tomaszek@gmail.com

## **Humor, wartości i jakość życia – wyniki badań studentów**

<http://dx.doi.org/10.12775/PBE.2018.004>

### **Humor, Values, and the Quality of Life – Results of a Research Study with Academic Students**

#### **Abstract**

The purpose of this paper is to analyze the relationship between humor, values and the quality of life. In positive psychology, humor has been identified as one of 24 character strengths considered ubiquitously important for human flourishing. Humor is correlated with physical and mental health, emotional intelligence, coping with stress, well-being, social competence, stable self-esteem, happiness, resilience, and morality. Results show that (1) three types of humor based on Martin's concept differentiate the level of the quality of life (2) adaptive humor styles strongly and positively correlate with the quality of life and its dimensions; maladaptive humor styles correlations are weaker, negative and not all significant (3) humor is weakly correlated with values (4) adaptive humor styles (especially, the self-estrangement humor) and religious values are predictors of the quality of life.

**Key words:** sense of humor, positive psychology, values, quality of life.

#### **Wprowadzenie**

Humor jest uniwersalną i integralną częścią ludzkich interakcji na całym świecie. Poczucie humoru istotnie ułatwia radzenie sobie w różnych sytuacjach społecznych (Matthias, 2014). Jednak zmienna ta w systematycznie prowadzonych

analizach empirycznych na gruncie psychologii i pedagogiki, pojawiła się stosunkowo niedawno, bo w latach 20. ubiegłego wieku (Tomczuk-Wasilewska, 2010). Liczba badań naukowych nad rolą humoru w życiu człowieka sukcesywnie wzrasta, gdyż w psychologii zaczęto podkreślać potrzebę koncentracji nie tylko na zaburzeniach psychicznych, ale również na zasobach i wartościach, tkwiących w człowieku. Wzrastająca popularność psychologii pozytywnej zaowocowała stworzeniem listy sił, walorów i cnót człowieka, cenionych we wszystkich kulturach i społecznościach, tzw. Klasyfikacji CSV. Humor wymieniany jest w niej jako jedna z 24 sił charakteru odnoszących się do sił wyższych (cnota transcendencji) (Edwards, Martin, 2014). W zestawieniu tym humor definiowany jest jako „śmianie się i żartowanie, wywoływanie uśmiechu na twarzach innych”, umiejętność dostrzegania pozytywnej strony sytuacji oraz tworzenia żartów (choć nie jest to cecha konieczna) (Gulla, Tucholska, 2007). Włączenie humoru do klasyfikacji CSV wynikało z uznania przez badaczy, że jest to jednoznacznie pozytywna cecha osobowości, mająca korzystny wpływ na zachowanie dobrostanu psychicznego. Wyniki badań potwierdzają, że humor i śmiech to mechanizmy regulujące psychofizyczną równowagę oraz przyczyniające się do utrzymania zdrowia psychicznego w sytuacji działania stresorów (Hornowska, Charytonik, 2011). Wskazuje się też na wychowawczą, edukacyjną, intelektualno-twórczą, światopoglądową, komunikacyjną oraz prozdrowotną rolę humoru (Rusek, 2012). Coraz więcej badań dotyczy roli humoru w kontekście edukacyjnym i resocjalizacyjnym. Badacze wskazują na jego pozytywny wpływ na klimat szkolny, relacje nauczyciel–uczeń oraz sam proces nabywania wiedzy (Matthias, 2014). Badania Karłyk-Ćwik (2016) pokazują istotne znaczenie stylu humoru w kontekście oddziaływań resocjalizacyjnych. Zdaniem tej autorki poczucie humoru powinno być ujmowane w kategoriach „płaszczyzny oporu”, która stanowi, dla niedostosowanych społecznie młodych osób, formę „odbicia się od dna”.

Różnorodność narzędzi stosowanych do badania poczucia humoru, tj. metody introspekcyjne i projekcyjne, ekspozycja na humorystyczne bodźce, metody kwestionariuszowe i eksperymentalne, a obecnie również metody wykorzystujące pomiar bioelektrycznej aktywności mózgu (EEG), wskazuje na złożoność tej zmiennej, jej wieloaspektowość i wielopoziomowość (por. Tomczuk-Wasilewska, 2010; Manfredi i in., 2014). W literaturze obecnych jest kilka sposobów definiowania humoru, które są uzależnione od wybranego narzędzia badawczego, zastosowanego do jego pomiaru (Martin i in., 2003). Zmienna ta może być rozumiana jako: (1) indywidualna cecha osobowości; (2) poznawcza zdolność do tworzenia, rozumienia, powtarzania i zapamiętywania żartów; (3)

umiejętność dostrzegania i reagowania na humorystyczne/komiczne aspekty sytuacji, osób, rzeczy (wymiar estetyczny, tzw. wrażliwość na komizm); (4) dominujący behawioralny wzór reakcji, przejawiający się częstym śmiechem, opowiadaniem żartów i zabawianiem innych, (5) cecha temperamentalna, związana ze swoistą wrażliwością emocjonalną – skłonność do przeżywania radości; (6) światopogląd – specyficzny pozytywny stosunek do świata; (7) strategia radzenia sobie ze stresem; (8) mechanizm obronny, przejawiający się poprawianiem sobie nastroju poprzez żarty.

Zgodnie z koncepcją stylów poczucia humoru sformułowaną przez Roda Martina, Patricję Puhlik-Doris, Gwen Larsen, Jeanette Gray i Kelly Weir, zjawisko to może mieć zarówno pozytywne, jak i negatywne znaczenie dla funkcjonowania człowieka (Martin i in., 2012). Autorzy, analizując funkcje humoru pod kątem ich adaptacyjności oraz ukierunkowania (interpersonalne i intrapersonalne), wyróżnili cztery style poczucia humoru. Są to: (1) *Humor afiliacyjny* (styl adaptacyjny, ukierunkowanie interpersonalne) – styl mający na celu budowanie więzi międzyludzkich, wzmacnianie relacji, okazywanie wsparcia i redukcja napięcia np. przez żartowanie i rozweselenie siebie i innych; (2) *Humor w służbie ego* (styl adaptacyjny, ukierunkowanie intrapersonalne) – podnoszenie samooceny jednostki i poprawianie sobie samopoczucia przez dostrzeganie komizmu w otoczeniu, styl traktowany jako strategia radzenia sobie w sytuacjach stresowych; (3) *Humor agresywny* (tzw. humor antyspołeczny) (styl nieadaptacyjny, ukierunkowanie interpersonalne) – podnoszenie swojego statusu i nastroju przez dyskredytowanie innych ludzi, żartowanie z kogoś, kpiny i ośmieszanie innych osób; (4) *Humor destrukcyjny* (tzw. humor samodeprecjonujący, masochistyczny) (styl nieadaptacyjny, ukierunkowanie intrapersonalne) – poprawianie nastroju innym przez ośmieszanie samego siebie, co w efekcie obniża nastrój jednostki (Tomczuk-Wasilewska, 2010; Hornowska, Charytonik, 2011). Saroglue i in. (2010) dodają do tej listy jeszcze piąty antyspołeczny styl humoru, tzw. *Humor prostolinijny* (wulgarny) (*earthy style*), obejmujący nieskrępowane śmianie się i żartowanie z tematów społecznie uznawanych za zakazane (tabu), tj. żarty makabryczne, seksistowskie, wulgarne, skatologiczne (żarty związane z wydalaniem i ekskrementami). Poszczególne style poczucia humoru wiążą się z różnym poziomem funkcjonowania poznawczego, emocjonalnego i społecznego. Autorzy koncepcji zauważają, że wyjaśnienie roli tej zmiennej w życiu człowieka wymaga nie tyle określenia stopnia nasilenia poczucia humoru u jednostki, ale przede wszystkim opisu sposobów, celów i sytuacji, w jakich ludzie ich używają.

Dotychczasowe badania wskazują, że adaptacyjne style poczucia humoru wiążą się z: fizycznym oraz psychicznym dobrostanem i zdrowiem, optymizmem i poczuciem szczęścia, nastawieniem na sukces, stabilną samooceną i dobrym przystosowaniem do otoczenia oraz cechami, tj. przyjaźń, otwartość, współpraca, umiejętność udzielania emocjonalnego wsparcia, ocenianie siebie jako osoby bardziej moralnej (McGhee, 2010; Cann i in., 2012; Ford i in., 2014; Vaughan i in., 2014; Tomaszek, 2016). Nieadaptacyjne style poczucia humoru wiążą się z tzw. czarną triadą osobowości, tj. psychopatyzmem, machiawelizmem, narcyzmem, chłodem emocjonalnym, skłonnością do łamania prawa, tendencjami do manipulowania innymi, impulsywnością i brakiem odpowiedzialności, nastawieniem egoistycznym, wskaźnikami osobowości typu borderline oraz rzadszym okazywaniem wdzięczności (Tomaszek, 2016; Martin i in., 2012; Schermer i in., 2015). Większość dotychczasowych wyników badań potwierdza pozytywny wpływ adaptacyjnego humoru na subiektywną jakość życia człowieka oraz negatywny związek nieadaptacyjnego humoru z tą zmienną (Lebowitz i in., 2011; Butzer, Kuiper, 2008; Cann i in., 2008; Maiolino, Kuiper, 2016).

Nawet krótkie ćwiczenia, polegające na przypomnieniu sobie pozytywnych doświadczeń, z których się śmialiśmy w ostatnich dwóch tygodniach, sprawia, że stajemy się bardziej wdzięczni, zaangażowani oraz odczuwamy większą satysfakcję z życia (Maiolino, Kuiper, 2016). Jednak Kuiper i Martin (1998), analizując relacje między jakością życia a różnymi samoopisowymi narzędziami do badania humoru, stwierdzili, że humor w znikomym stopniu wyjaśnia poziom satysfakcji z życia i psychiczne zdrowie jednostki (analizy pokazały, że wyjaśnia on jedynie 6% wariacji). Wynik taki sugeruje, że relacja między tymi zmiennymi może być bardziej złożona lub zależna od sposobu ich operacjonalizacji. Dyck i Holtzman uważają (2013), że czynnikiem pośredniczącym między adaptacyjnymi stylami humoru a dobrostanem psychicznym człowieka jest korzystanie z ilości źródeł wsparcia społecznego oraz płeć osób badanych. Humor samodeprecjonujący ujemnie korelował z dobrostanem psychicznym, a związek humoru agresywnego z tą zmienną był nieistotny. W literaturze przedmiotu brak jednak badań nad tym, jakie wymiary jakości życia w największym stopniu wiążą się z poczuciem humoru. Mimo że większość badaczy łączy poczucie humoru z dobrym funkcjonowaniem społecznym, zdrowiem psychicznym, optymizmem i szczęściem, brak też badań nad relacjami humoru i preferowanymi przez jednostkę wartościami. Jednocześnie ten aspekt życia psychicznego człowieka rzutuje na jego całościowe funkcjonowanie i większość odniesień interpersonalnych. Jak pisali Świda (1979) czy Tomkie-

wicz i Popławska (1997), wartości określają postawy wobec różnych obiektów i ich ważność, stanowią kryterium oceny, wpływają na decyzje, stawiane sobie cele oraz całościowy sposób działania jednostki. W psychologii system wartości traktowany jest jako dyspozycja osobowości, ukierunkowująca różne reakcje człowieka na bodźce zewnętrzne (Kuskowski, 2015). Wydaje się ponadto, że wyróżnione 24 siły charakteru (cnoty) człowieka, niejako *implicite* wskazują na ich moralną wartość i konotacje z systemem wartości jednostki (Beermann, Ruch, 2009; Edwards, Martin, 2014). Badania Rucha i Heintz (2016) wskazują, że adaptacyjne style humoru w największym stopniu wiążą się z takimi siłami charakteru, jak: mądrość, odwaga i sprawiedliwość. Wynik taki wydaje się zgodny z dotychczasowymi badaniami nad związkiem między systemem wartości człowieka a jego funkcjonowaniem. Bardziej dojrzałe postawy prezentują osoby preferujące wartości wyższe, określane przez Schellera jako wartości: moralne, prawdy i świętości (religijne i świeckie) (Tischner, 1982; Brzozowski, 2005; Komorowska-Pudło, 2014). Prowadzone przez Edwards i Martina (2014) badania wskazują na negatywne korelacje między moralnością człowieka, mierzoną przez stopień uczciwości, uprzejmości i współczucia, a agresywnym stylem poczucia humoru. Uzyskane wyniki nie odpowiadają jednak na pytanie, które wartości (hedonistyczne, witalne, duchowe czy święte) w największym stopniu wiążą się z tym, co nas bawi. Beermann i Ruch (2009), analizując pytania zaczerpnięte z różnych narzędzi badających humor i wartości, wskazują, że większość wyrażen ze skal humoru jest zasadniczo moralnie neutralna. Badania Strohminger, Lewisa i Meyera (2011) wskazują wręcz na negatywne związki między humorem a pewnymi aspektami moralności człowieka, tj. przyzwolenie na wyrządzenie komuś szkody. Ich zdaniem humor generuje minimalizowanie znaczenia obiektu drwin, osoby, z której się kpi, czy powagi samej sytuacji zagrażającej. Z tej przyczyny zagadnienie to wymaga dalszych analiz empirycznych.

## **Cel i hipotezy badawcze**

Celem niniejszego artykułu jest odpowiedź na pytanie, czy i jaki związek istnieje między poczuciem humoru, preferowanymi przez jednostkę wartościami a jakością z życia. W projekcie badawczym zmienną zależną (wyjaśnianą) była jakość życia, a zmiennymi niezależnymi (wyjaśniającymi) styl poczucia humoru oraz cenione przez osobę wartości, wyróżnione przez Schellera. Dotychczasowe wyniki badań pozwoliły na postawienie następujących hipotez badawczych:

1. Typ humoru różnicuje poziom jakości życia osób badanych
2. Koncentracja na wartościach wyższych, tj. Moralność, Prawda, Świętości Religijne i Świeckie, pozytywnie koreluje z adaptacyjnymi stylami humoru i negatywnie z nieadaptacyjnymi stylami humoru.
3. Nieadaptacyjne style humoru dodatkowo korelują z ceniением przez badanych wartości niższych, tj. hedonistycznych, estetycznych, witalnych i wytrzymałości.
4. Style humoru adaptacyjnego oraz wartości wyższe w największym stopniu tłumaczą poziom jakości życia u osób badanych.

## **Procedura badania i opis metod**

Badania prowadzono na przełomie maja i czerwca w 2016 r. w Krakowie. Łącznie przebadano grupę 86 studentów I roku kierunków nauczycielskich (geografia, pedagogika) (N = 30) oraz etyki (N=56). Z uwagi na kierunki studiów, w grupie osób badanych dominowały kobiety (67 osób). Wiek osób badanych wahał się od 19 do 30 lat (średnia wieku osób badanych wynosiła 20,62 lat, odchylenie standardowe 1,55). Osoby badane wypełniały papierowe arkusze złożone z zestawów narzędzi badawczych: Kwestionariusz Stylów Poczucia Humor (HSQ), Kwestionariusz Poczucia Jakości Życia Straś-Romanowskiej; Skala Wartości Schelerowskich (SWS).

### **Narzędzia badawcze:**

*Kwestionariusz Stylów Poczucia Humor (HSQ)* w adaptacji Hornowskiej i Charytonik składa się z 32 pytań i pozwala na określenie częstości występowania czterech stylów poczucia humoru, tj. Humor afiliacyjny, Humor w służbie Ego, Humor agresywny, Humor destrukcyjny (samodeprecjonujący, masochistyczny). Rzetelność narzędzia mierzona współczynnikiem zgodności wewnętrznej  $\alpha$  Cronbacha waha się od 0,77 do 0,81 (Hornowska, Charytonik, 2011).

*Kwestionariusz Poczucia Jakości Życia Straś-Romanowskiej* służy do pomiaru ogólnej jakości życia oraz stopnia zaspokojenia potrzeb w obrębie czterech sfer: biologicznej, społecznej, podmiotowej i metafizycznej. Zawiera 60 twierdzeń, z których na każdy z czterech wymiarów przypada po 15 itemów (Straś-Romanowska, 2004).

*Skala Wartości Schelerowskich (SWS)* w adaptacji Brzozowskiego pozwala na określenie subiektywnej ważności 50 wartości, które tworzą sześć skal pod-

stawowych oraz cztery podskale czynnikowe. Pomiar narzędziem pozwala na określenie, na ile jednostka ceni takie wartości, jak: *Hedonistyczne* – 8 pozycji, *Witalne* – 6 pozycji, *Estetyczne* – 7 pozycji, *Prawdy* – 8 pozycji, *Moralne* – 11 pozycji, *Świętości (Świeckie i Religijne)* – 10 pozycji, *Sprawność i Siła Fizyczna* – 3 pozycje oraz *Wytrzymałość* – 3 pozycje. Skala wartości Schelerowskich ma dobre walory psychometryczne, tj. wysoką rzetelność oraz trafność zbieżną, różnicową oraz czynnikową (Brzozowski, 1995).

Uzyskane dane poddano analizom statystycznym, tj. analizie skupień, analizie wariancji ANOVA, analizie korelacyjnej oraz krokowej wielokrotnej analizie regresji.

## **Wyniki**

Zgodnie z koncepcją Martina i in. (2003) ludzi nie cechuje tylko jeden styl humoru. Według tych autorów stosowanie danego stylu humoru często jest zależne od kontekstu sytuacyjnego i społecznego. Wyróżnione cztery formy humoru nie są do końca niezależne, tzn. nie są przejawami „czystych” typów humoru (Hornowska, Charytonik, 2011). Jednak większość ludzi przejawia skłonności względem określonego stylu humoru i ten pojawia się u nich najczęściej. W celu ukazania preferencji odnośnie do poczucia humoru zastosowana została analiza skupień metodą k średnich. Statystyka ta pozwoliła na wyłonienie trzech grup osób badanych zróżnicowanych pod względem dominującego stylu poczucia humoru. Ukazane różnice między grupami zamieszczono w tabeli 1. Pierwszą grupę tworzą osoby, które uzyskały najwyższe wyniki w skali humoru afiliacyjnego oraz samodeprecjonującego (N = 35). Jak zauważają Hornowska i Charytonik (2011), formy humoru adaptacyjnego opisane w koncepcji Martina i in. jako łagodne czy nieszkodliwe mogą zawierać w sobie pewne elementy nieadaptacyjnych stylów humoru. Wskazują tu na powiązanie humoru afiliacyjnego z samośmieszaniem się, co może służyć budowaniu relacji interpersonalnych. Według Proyera i Rucha (2010) spektrum reakcji ludzkich związanych ze śmiechem jest szerokie. W sytuacji ośmieszania część osób może nawet odczuwać zadowolenie. Autorzy określają to zjawisko jako syndrom gelotofilii, w którym śmiech odbierany jest pozytywnie, jako zjawisko pożądane i przyjemne (Proyer, Ruch, 2010). Najprawdopodobniej w tej grupie dominują osoby, które przez kpiny z samego siebie starają się podnosić na duchu innych, a więc integrować grupę, nawet kosztem własnego pozytywnego wizerunku. W grupie drugiej uzyskano najwyższe wyniki w humorze afiliacyjnym i agresywnym

(N = 25). Taki układ stylów humoru wskazuje, że integracja grupy zachodzi przez deprecjonowanie osób, zarówno z grupy, jak i spoza niej. Ośmieszanie i żartowanie z innych podnosi status osoby żartującej i stanowi formę okazania dominacji. Warto w tym kontekście zauważyć, że Proyer i Ruch (2010) wśród zaburzeń związanych z reakcjami ludzi na śmiech wymieniają czerpanie przyjemności z wyśmiewania innych oraz szydzenie z nich. Autorzy określają to zjawisko jako syndrom katagelastycyzmu (nazwa pochodzi od greckiego słowa *katagelao*, oznaczającego ośmieszanie innych). Osoby takie nie przestają ośmieszać innych ludzi, nawet jeśli przekracza to reguły społeczne i etyczne. W trzeciej grupie dominują adaptacyjne style humoru (humor afiliacyjny i humor w służbie ego) (N = 26).

Tabela 1. Charakterystyka poziomu poczucia humoru w badanej grupie studentów

HUMOR	Gr. 1. Typ humoru afiliacyjno-destrukcyjny (N = 35)		Gr. 2. Typ humoru afiliacyjno-agresywny (N = 25)		Gr. 3. Typ humoru adaptacyjny (N = 26)		F	p	Post hoc Tuckeya
	M	$\sigma$	M	$\sigma$	M	$\sigma$			
HUMOR AFILIACYJNY	37,91	6,68	48,04	3,94	49,731	3,34	48,601	,000	1-2,3;
HUMOR W SŁUŻBIE EGO	29,34	6,11	30,84	5,90	40,846	6,16	29,633	,000	1-3;2-3
HUMOR AGRESYWNY	25,09	6,87	33,80	6,65	22,500	4,82	23,112	,000	1-2;2-3
HUMOR SAMODESTRUKCYJNY	31,46	6,03	24,24	5,58	26,538	6,01	11,869	,000	1-2,3

Źródło: dane z badań własnych.

W kontekście postawionych hipotez badawczych ważne staje się ukazanie różnic w zakresie jakości życia pomiędzy wyłonionymi grupami. Porównanie uzyskanych w grupach wyników w Kwestionariuszu Straś-Romanowskiej, Kwestionariusza Schellera wykonano na bazie analizy wariancji ANOVA oraz testów post hoc Tuckeya HSD. Statystyka była możliwa do zastosowania z uwagi na spełnienie kryteriów normalnego rozkładu zmiennych i brak istotności testów Lavene’a. Wyniki zamieszczono w tabeli 2. Uprawniają one do wniosku, że jakość życia osób badanych różni się w zależności od preferowanego stylu humoru.



Tabela 2. Typ humoru a jakość życia

JAKOŚĆ ŻYCIA	Gr. 1. Typ humoru afiliacyjno-destrukcyjny (N = 35)		Gr. 2. Typ humoru afiliacyjno-agresywny (N = 25)		Gr. 3. Typ humoru adaptacyjny (N = 26)		F	p	Post hoc Tuckeya
	M	Σ	M	Σ	M	σ			
Ogólny poziom Jakości Życia	174,000	19,3631	199,190	17,3627	183,045	16,1937	12,158	,000	1-2;2-3
Wymiar Psychofizyczny	41,345	5,4660	46,857	8,1810	45,091	5,1168	5,082	,009	1-2
Wymiar Psychospołeczny	44,000	7,1564	51,714	4,9004	45,909	5,6477	10,038	,000	1-2;2-3
Wymiar Podmiotowy	43,517	5,8286	49,524	5,5643	45,545	5,9740	6,591	,002	1-2
Wymiar Metafizyczny	45,138	5,9084	51,095	4,8878	46,500	5,4226	7,525	,001	1-2;2-3

Źródło: dane z badań własnych.

Najwyższy poziom jakości życia odnotowano w grupie 2 (Afiliacyjno-agresywny humor). Grupę 1 (Afiliacyjno-Samodeprecjonujący) i 2 (Afiliacyjno-agresywny) różnicują wyniki w ogólnym poziomie jakości życia oraz we wszystkich jej wymiarach. Grupy 2 i 3 (Adaptacyjny) różnią wyniki w ogólnym poziomie jakości życia oraz w sferze psychospołecznej i metafizycznej. Warto zauważyć, że uzyskane wskaźniki jakości życia nie różnicowały grupy 1 i 3.

Dalsze analizy dotyczyły relacji między preferencją wartości a poczuciem humoru. Ukazanie zróżnicowania w badanej grupie pod względem preferowanych wartości zostało poprzedzone przedstawieniem statystyk opisowych. W badanej grupie studentów najbardziej cenione były wartości hedonistyczne, witalne, fizyczne i wytrzymałości. Najmniej cenioną wartością były wartości religijne. Warto dodać, że zbliżony układ preferencji wartości uzyskała również w swoich badaniach Komorowska-Pudło (2014). Wyniki takie są też zgodne z opublikowanym przez CBOS w 2013 r. komunikacie badań *Wartości i normy*. W ich świetle widać, że w Polsce maleje znaczenie wartości związanych z wiarą religijną, patriotyzmem, bogactwem i wykształceniem (CBOS, 2013).

Tabela 3. System wartości preferowany przez badaną młodzież studiującą – statystyki opisowe

WARTOŚCI	Zmienne	Statystyki opisowe			
		Minimum	maksimum	średnia	odchylenie standardowe
	Hedonistyczne	1,0	10,0	6,69	1,85
	Witalne	1,0	10,0	6,44	2,04
	Estetyczne	1,0	9,0	5,40	1,92
	Prawdy	1,0	10,0	5,57	2,12
	Moralne	1,0	10,0	5,04	1,84
	Świętości	1,0	9,0	4,33	1,97
	Świeckie	1,0	8,0	4,53	1,99
	Religijne	1,0	7,0	4,13	1,91
	Fizyczne	1,0	10,0	6,15	1,80
	Wytrzymałości	1,0	10,0	6,40	2,19

Źródło: dane z badań własnych.

W sprofilowanych pod kątem poziomu humoru skupieniach nie odnotowano żadnych istotnych różnic w zakresie preferencji wartości. W świetle wyników młodzież studiująca, u której przeważają różne style humoru, odznacza się podobnym systemem wartości.

Tabela 4. Typ humoru a system wartości

WARTOŚCI	Gr. 1. Typ humoru afiliacyjno-destrukcyjny (N = 35)		Gr. 2. Typ humoru afiliacyjno-agresywny (N = 25)		Gr. 3. Typ humoru adaptacyjny (N = 26)		F	p	Post hoc Tuckeya
	M	$\sigma$	M	$\sigma$	M	$\sigma$			
Hedonistyczne	6,73	2,08	6,55	1,50	6,77	1,93	,094	,910	-
Witalne	6,63	1,90	6,82	1,99	5,82	2,24	1,545	,220	-
Estetyczne	5,37	1,96	5,36	1,56	5,55	2,26	,066	,936	-
Prawdy	5,63	2,20	6,05	1,89	5,14	2,12	1,004	,371	-
Moralne	4,93	1,82	5,46	1,90	4,82	1,87	,753	,475	-
Świętości	4,07	2,15	5,00	1,80	4,00	1,83	1,874	,161	-
Świeckie	6,20	1,73	6,27	1,88	6,00	1,90	,133	,875	-

Tabela 4. cd.

WARTOŚCI	Gr. 1. Typ humoru afiliacyjno-destrukcyjny (N = 35)		Gr. 2. Typ humoru afiliacyjno-agresywny (N = 25)		Gr. 3. Typ humoru adaptacyjny (N = 26)		F	p	Post hoc Tuckeya
	M	$\sigma$	M	$\sigma$	M	$\sigma$			
Religijne	6,60	1,85	6,96	2,08	5,59	2,59	2,395	,098	-
Fizyczne	4,60	2,08	5,00	2,07	4,00	1,77	1,411	,251	-
Wytrzymałości	3,63	1,88	4,77	1,72	4,09	2,00	2,354	,102	-

Źródło: dane z badań własnych.

W celu dalszej weryfikacji hipotez badawczych zastosowano analizę korelacyjną  $r$  Pearsona. Uzyskane wyniki zamieszczono w tabeli 5, gdzie przedstawiono obliczone współczynniki korelacji  $r$  Pearsona dla całości grupy. W ramach analiz dodatkowo sprawdzono, czy istnieją różnice w związkach między humorem i wartościami w zależności od poziomu jakości życia osób badanych (podział na trzy grupy z uwagi na ogólny poziom jakości życia wyrażony w stacjach: wysoka, średnia i niska jakość życia). Wyniki tych analiz z uwagi na ramy tego artykułu nie zostały zamieszczone w formie tabeli. Scharakteryzowano jedynie wszystkie istotne korelacje.

W świetle uzyskanych danych humor ściśle wiąże się z poziomem jakości życia. Większość uzyskanych korelacji jest istotna, o umiarkowanej sile. Wyniki pokazują, że adaptacyjne style humoru korelują z wyższą jakością życia (korelacje dodatnie), nieadaptacyjne zaś – z niższą jakością życia (korelacje ujemne). Jednocześnie uzyskane dane uprawniają do wniosku, że styl humoru w bardzo małym stopniu odzwierciedla preferowany system wartości jednostki (większość uzyskanych korelacji jest nieistotna). Adaptacyjny styl humoru w służbie ego korelował z preferowaniem wartości religijnych ( $r = 0,283$ ,  $p < 0,05$ ). Nieadaptacyjne style humoru wiązały się na poziomie istotnym z wartościami niższymi, tj. humor agresywny korelował z preferowaniem wartości hedonistycznych ( $r = 0,283$ ;  $p < 0,05$ ), a humor destrukcyjny z preferowaniem wartości wytrzymałości ( $r = 0,283$ ;  $p < 0,05$ ). Wyniki dodatkowych analiz statystycznych, prowadzonych z uwzględnieniem zróżnicowania poziomu jakości życia, sugerują, że zmienna jakość życia może stanowić czynnik pośredniczący między humorem a systemem wartości. Uzyskane korelacje odznaczały się znacznie większą siłą związków niż bez uwzględnienia poziomu jakości życia osób badanych. W grupie osób, które mają niską jakość życia, destrukcyjny

Tabela 5. Związki między poczuciem humoru a jakością życia i cenionymi wartościami – wyniki analizy korelacyjnej

NAZWA ZMIENNEJ		HUMOR AFILIACYJNY (AFI)	HUMOR W SŁUŻBIE EGO (EGO)	HUMOR AGRESYWNY (AGR)	HUMOR DESTRUKCYJNY (DESTR)
Globalny poziom jakości życia		,474**	,633**	-,257*	-,297*
WYMIARY JAKOŚCI ŻYCIA	Psychofizyczny	,342**	,441**	-,051	-,177
	Psychospołeczny	,482**	,582**	-,160	-,311**
	Podmiotowy	,347**	,434**	-,258*	-,269*
	Metafizyczny	,331**	,562**	-,372**	-,184
WARTOŚCI	Hedonistyczne	-,088	-,073	,233*	-,031
	Witalne	-,096	,003	-,062	,149
	Estetyczne	-,085	-,034	,133	-,043
	Prawdy	,117	,048	-,083	,115
	Moralne	,107	,137	-,084	,052
	Świętości	,115	,188	-,179	,031
	Świeckie	,018	-,012	-,117	,110
	Religijne	,074	,283*	-,213	-,125
	Fizyczne	-,028	-,015	,034	,023
	Wytrzymałości	-,112	,048	-,163	,250*

\*p &lt;0,05; \*\*p &lt;0,01; \*\*\*p &lt;0,001

Źródło: dane z badań własnych.

styl humoru wiązał się z ceniением przez jednostkę wartości określanych jako świętości, tj. Bóg, religia, kraj, państwo, niepodległość czy patriotyzm ( $r = 0,510$ ;  $p < 0,05$ ). Agresywny styl humoru wiązał się z odrzucaniem przez jednostkę wartości określanych jako wytrzymałość (ceniение odporności na potrzeby ciała, tj. głód, zmęczenie czy zimno) ( $r = -0,516$ ;  $p < 0,05$ ). W grupie osób odznaczających się średnim poziomem jakości życia odnotowano tylko jedną istotną korelację, tj. między destrukcyjnym stylem humoru a preferowaniem wartości wytrzymałość ( $r = 0,342$ ;  $p < 0,05$ ). Najwięcej istotnych korelacji odnotowano w grupie osób o wysokim poziomie jakości życia. W tej grupie adaptacyjne style humoru (humor afiliacyjny i w humor służbie ego) wiązały się z preferowaniem wartości prawdy (AFI  $r = 0,597$ ;  $p < 0,05$ , EGO  $r = 0,655$ ;  $p < 0,05$ ). Humor w służbie ego korelował ponadto z preferowaniem wartości witalnych ( $r = 0,580$ ;  $p < 0,05$ ) i wytrzymałości ( $r = 0,605$ ;  $p < 0,05$ ). Destrukcyjny styl humoru wiązał się z odrzucaniem wartości hedonistycz-

nych ( $r = -0,828$ ;  $p < 0,001$ ), witalnych ( $r = -0,790$ ;  $p < 0,01$ ), oraz fizycznych ( $r = -0,846$ ;  $p < 0,001$ ). W badaniach odnotowano brak istotnych korelacji między humorem agresywnym a preferowanymi przez jednostkę wartościami. Uzyskane dane mogą sugerować, że im wyższa jakość życia, tym w większym stopniu to, co jest cenne i wartościowe dla jednostki, może przekładać się na to, co ją bawi i śmieszy.

Ostatni etap analiz statystycznych polegał na przeprowadzeniu krokowej wielokrotnej regresji. Statystykę tę zastosowano w celu określenia, w jakim stopniu analizowane zmienne wyjaśniają poziom jakości życia u osób badanych. Wyniki zamieszczono w tabeli 6.

Tabela 6. Udział poczucia humoru i wartości w wyjaśnianiu poziomu jakości życia – wyniki krokowej regresji wielokrotnej

Zmienne	Ogólny poziom jakości życia		WYMIARY JAKOŚCI ŻYCIA									
			Psychofizyczny		Psychospołeczny		Podmiotowy		Metafizyczny			
	B	t	$\beta$	T	$\beta$	T	$\beta$	t	$\beta$	T		
Humor Afiliacyjny	,276	3,120**	,214	2,017*	,273	2,743***						
Humor w służbie ego	,428	4,657***	,245	2,224**	,437	4,385***	,082	4,031***	,466	5,160***		
Humor Agresywny											-,240	-2,661**
Humor Destrukcyjny					-,187	-2,020*						
Preferowanie wartości Religijnych	,331	3,931***	,384	3,799***								
Preferowanie Wartości Świętości											,293	3,238***
R <sup>2</sup> /ΔR <sup>2</sup>	,558/,538		,362/,334		,444/,419		,188/,177		,475/,452			
F dla całego modelu	F = 28,585; p = 0,0001		F = 12,847; p = 0,0001		F = 18,094; p = 0,0001		F = 16,249; p = 0,0001		F = 20,538; p = 0,0001			

Źródło: dane z badań własnych.

W świetle uzyskanych danych na ogólny poziom jakości życia w największym stopniu mają wpływ adaptacyjne style humoru (humor afiliacyjny oraz w służbie ego) oraz preferowanie wartości religijnych. Łącznie te zmienne wyjaśniają ponad 50% zmienności wyniku (Skorygowany współczynnik wielokrotnej determinacji  $\Delta R^2 = 0,538$ ). Zmiennymi w znacznym stopniu wyjaśniający-

mi poziom psychofizycznego dobrostanu są również adaptacyjne style humoru i wartości religijne (Skorygowany Współczynnik wielokrotnej determinacji  $\Delta R^2 = 0,334$ ). W równaniu regresyjnym, wyjaśniającym poziom zmienności psychospołecznego wymiaru jakości życia, znalazł się, oprócz adaptacyjnych stylów humoru, również styl destrukcyjny. Parametry równania wskazują, że ten ostatni rodzaj humoru obniża psychospołeczny poziom jakości życia. Wskaźniki te w istotnym stopniu wyznaczają poziom tej zmiennej (Skorygowany Współczynnik wielokrotnej determinacji  $\Delta R^2 = 0,419$ ). Wyniki analizy regresji, mającej na celu określenie, które zmienne wpływają na poziom podmiotowego wymiaru jakości życia, wskazują, że największe znaczenie ma tu humor w służbie ego. Zmienna ta wyjaśnia ok. 18% zmienności wyniku (Skorygowany współczynnik wielokrotnej determinacji  $\Delta R^2 = 0,177$ ). Ostatni wymiar jakości życia, tj. metafizyczna jakość życia, może być wyjaśniany przez poziom takich zmiennych, jak: humor w służbie ego, humor agresywny oraz preferowanie wartości świeckich. Zmienne powyższe wyjaśniają ok. 45% zmienności wyniku (Skorygowany współczynnik wielokrotnej determinacji  $\Delta R^2 = 0,452$ ). W świetle danych największe znaczenie dla jakości życia mają adaptacyjne style humoru (zwłaszcza humor w służbie ego).

## Dyskusja wyników

Przeprowadzone analizy statystyczne potwierdziły w całości tylko niektóre z postawionych hipotez badawczych. Wyniki potwierdziły prawdziwość hipotezy mówiącej o tym, że typ humoru różnicuje poziom jakości życia u osób badanych. Najwyższy poziom jakości życia odnotowano w grupie studentów, w której dominował styl humoru afiliacyjny i agresywny. Najniższy poziom jakości życia odnotowano u osób, u których dominował styl humoru afiliacyjny i destrukcyjny. Wynik taki wydaje się wpisywać w dotychczasowe badania nad relacjami humoru ze wskaźnikami psychicznego zdrowia (Kuiper i in., 2004; Puhlik-Doris, 2005; Olson i in., 2005; Yip i in., 2006). W świetle teorii wyższości/degradacji humor wynika z poczucia wyższości nad osobami, z których śmieje się osoba (Martin i in., 2003). Takie przekonanie o „byciu lepszym” od innych może wiązać się z wyższą oceną własnego życia. W badaniach Martina i wsp. (2003) oraz Kazarian i Martina (2006) adaptacyjne style humoru korelowały z różnymi wskaźnikami jakości życia, zwłaszcza z wysoką samooceną oraz niskim niepokojem i brakiem depresji. W przytaczanych badaniach nieadaptacyjne style humoru w małym stopniu korelowały z poziomem satysfakcji z życia. Agresywny styl humoru wiązał się z wyższym poziomem agresji

i przemocy, ale nie przekładał się na żaden wskaźnik jakości życia. Destrukcyjny styl humoru, oprócz istotnych związków z agresją, przemocą, niepokojem i depresją, wiązał się również z psychiatrycznymi i somatycznymi symptomami zaburzeń, niską samooceną i niską jakością życia. Wyniki badania, jakie uzyskano w referowanym projekcie badawczym, wskazują, że ten destrukcyjny humor w największym stopniu wpływa na wymiar psychospołeczny i podmiotowy jakości życia. W świetle uzyskanych danych samoponiżanie się w postaci kpin z siebie wiąże się z frustracją, potrzebą bezpieczeństwa, poczuciem braku przynależności, problemami w kształtowaniu tożsamości oraz trudnościami w realizacji własnych celów i aspiracji. Warto w tym miejscu odnieść się do ustaleń Leist i Müller (2013), które na bazie badań internetowych wyodrębniły trzy typy humoru, stanowiące kombinację stylów humoru. Są to: Typ lansujący się (przeciętne wyniki we wszystkich skalach humoru); Typ zaprzeczający (wyniki poniżej przeciętnej we wszystkich skalach humoru, zwłaszcza humoru w służbie ego); Typ samowzmacniający (wyniki lekko powyżej przeciętnej w afiliacyjnym humorze i bardzo wysokie w humorze w służbie ego oraz niskie w skalach nieadaptacyjnego humoru). Zdaniem autorów niektóre połączenia stylów humoru są korzystne dla jakości życia (np. humor agresywny i w służbie ego), podczas gdy inne znacząco obniżają satysfakcję z życia (np. humor agresywny i destrukcyjny). Jednocześnie według Leist i Müller (2013) częste śmianie się niekoniecznie ma swe przełożenie na wykorzystywanie humoru w radzeniu sobie z trudnościami. Przykładowo osoby o typie lansującym się (czyli osoby często żartujące, radosne, lubiące się śmiać, dostrzegające zabawne aspekty w trudnych sytuacjach, niebiorące życia na poważnie) nie potrafią refleksyjnie podejść do przeżywanych problemów. Takie podejście powoduje, że nie stosują one samoregulacyjnych strategii radzenia sobie, efektywność podejmowanych przez nie działań w sytuacjach trudnych jest mała, a ich poziom samooceny i jakości życia jest przeciętny. W przytaczanych badaniach największe znaczenie dla adaptacyjności działań zaradczych i jakości życia miał humor w służbie ego (Leist i Müller, 2013). W referowanych w tym artykule badaniach prawidłowość ta została potwierdzona. Najwyższe korelacje uzyskano właśnie między tym stylem humoru a wskaźnikami jakości życia. Również wyniki krokowej regresji wielokrotnej wskazują, że brak umiejętności wykorzystywania humoru jako sposobu podnoszenia własnego nastroju jest najmniej korzystnym zjawiskiem dla jakości życia jednostki.

Dwie kolejne hipotezy dotyczyły relacji między humorem a systemem wartości. Dane, jakie uzyskano, w zasadzie w niewielkim stopniu potwierdziły zakładane zależności. Jedynie koncentracja na wartościach wyższych – reli-

gijnych, pozytywnie korelowała z humorem w służbie ego. Nie odnotowano żadnych istotnych związków między wartościami wyższymi a afiliacyjnym, agresywnym i deprecjonującym humorem.

Trzecia hipoteza również została potwierdzona jedynie częściowo. Nieadaptacyjne style humoru dodatnio korelują z ceniением przez badanych wartości niższych, tj. agresywny humor z wartościami hedonistycznymi, a destrukcyjny z wartością wytrzymałość. Jednak nie wiążą się z innymi rodzajami wartości.

W świetle uzyskanych danych można stwierdzić, że relacja między humorem a wartościami jest bardziej złożona, zależna od szeregu czynników pośredniczących. Zdaniem Rucha i Proyer (2010) humor może stanowić rodzaj wartości moralnej czy służyć moralnemu dobru. Jednak w referowanych badaniach w niewielkim stopniu wiązał się on z systemem wartości jednostki. Warto dodać, że według Müller i Rucha (2011) pozytywne korelacje humoru z siłami charakteru mogą zasadniczo wynikać z metody pomiaru tej zmiennej (nie zaś z faktu, że takie związki istnieją). Autorzy ci zauważają, że niektóre narzędzia nie uwzględniają wszystkich zachowań, wchodzących w zakres analiz nad humorem. Zdaniem Rucha (1998, za: Tomczuk – Wasilewska, 2010) techniki mierzące poczucie humoru mogą badać różne zjawiska, tj. reagowanie na humor, produkowanie humoru, akceptację humoru, cechę wesołości i optymizmu. Uzyskane braki związków między systemem wartości a stylami humoru mogą zatem wynikać ze sposobu operacjonalizacji tej zmiennej. Kwestionariusz HSQ nie do końca bowiem ujmuje humor w kategoriach wartości, siły czy cnoty człowieka. Z drugiej strony wyniki badania wskazują, że przyjęcie rzeczywistości aksjologicznej w relacjach interpersonalnych wymaga w pierwszej kolejności zaakceptowania i zrozumienia własnego życia i jego wartości. Być może z tej przyczyny uzyskano znacznie wyższą siłę korelacji, po podzieleniu grupy według poziomu jakości życia. Nie można również zapominać, że badana grupa osób to studenci, którzy są na etapie późnej adolescencji. Zgodnie z zadaniami rozwojowymi, wymienianymi przez Hevighursta, młodzi ludzie dopiero na tym etapie nabywają zbiór wartości oraz system etyczny, mający stanowić przewodnik dla ich wyborów i zachowań (Brzezińska i in., 2016). Brak stabilizacji w tym aspekcie ich funkcjonowania mógł sprawić, że uzyskane relacje okazały się nieistotne.

Czwarta hipoteza, mówiąca o tym, że style humoru adaptacyjnego oraz wartości wyższe w największym stopniu tłumaczą poziom jakości życia u osób badanych, została w dużej mierze potwierdzona. Na poziom jakości życia i większości jej wymiarów w największym stopniu miały wpływ adaptacyjne style humoru (humor afiliacyjny oraz humor w służbie ego). Jednocześnie



preferowanie wartości religijnych było predykatorem dla ogólnej jakości życia oraz jej psychofizycznego wymiaru. Preferowanie wartości świętości wpływało na wymiar metafizyczny jakości życia. Dane, jakie uzyskano, wyraźnie wskazują, że to, jak wykorzystujemy poczucie humoru, przekłada się na poziom naszej satysfakcji z życia i dobrostan psychiczny. Wyniki sugerują również, że nasza jakość życia zależna jest od akceptacji wartości wyższych, jakimi są świętości, zwłaszcza religijne. W świetle uzyskanych danych humor adaptacyjny i wartości religijne stanowią ważny predyktor poziomu dobrostanu psychicznego człowieka. Zdaniem Rucha i Heintz (2014) nieadaptacyjne style humoru w znacznie mniejszym stopniu wpływają na jakość życia, gdyż ich poziom może być determinowany przez kontekst, w jakim są mierzone lub w jakim się pojawiają. W badaniach Páez i in. (2013) humor w służbie ego i humor destrukcyjny determinowały poziom jakości życia, niezależnie od cech osobowości jednostki. Wynik taki jest zgodny z przytaczanymi już ustaleniami na gruncie psychologii humoru. Warto jednak dodać, że w świetle dotychczasowych badań poziom jakości życia jest silnie uzależniony od innych zmiennych, których nie uwzględniono w badaniu, tj. cechy osobowości, stan zdrowia, wsparcie społeczne, zasoby osobiste.

W referowanym projekcie badawczym należy zwrócić uwagę na jego niewątpliwe mankamenty, tj. badanie grupy studentów o przeciętnej wieku ok. 20 lat, mała liczba badanych oraz zdecydowana dominacja kobiet w próbie. Warto jednak zauważyć, że w niektórych badaniach nie odnotowano różnic międzypłciowych w zakresie stylów humoru, lub dotyczyły one jedynie nieadaptacyjnego humoru (Hornowska, Charytonik, 2011). Dalsze analizy powinny uwzględniać większą próbkę badanych, równoważną pod względem płci oraz bardziej zróżnicowaną z uwagi na wiek. Opisane wyniki badań wymagają zarówno replikacji, jak i rozbudowania przez uwzględnienie innych zmiennych, tj. zmiennych socjodemograficznych (kierunek studiów, wykonywany zawód, status społeczny, stosunek do religii, stan zdrowia) czy psychologicznych (religijność, empatia, troska o siebie czy integracja osobowości).

## **Bibliografia**

- Beermann, U., Ruch, W. (2009). How Virtuous is Humor? What we can Learn from Current Instruments. *Journal of Positive Psychology*, 4, 528–539.
- 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.

- Brzezińska, A., Appelt, K., Ziołkowska, B. (2016). *Psychologia rozwoju człowieka*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwa Psychologiczne.
- Brzozowski, P. (1995). *Skala Wartości Schelerowskich – SWS*. Podręcznik. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Brzozowski, P. (2005). Uniwersalna hierarchia wartości – fakt czy fikcja? *Przegląd Psychologiczny*, 48(3), 261–276.
- Cann, A., Norman, M. A., Welbourne, J. L., Calhoun, L. G. (2008). Attachment Styles, Conflict Styles, and Humour Styles: Inter-Relationships and Associations with Relationship Satisfaction. *European Journal of Personality*, 22, 131–146.
- Cann, A., Stilwell, K., Taku, K. (2010). Humor Styles, Positive Personality, and Health. *Europe's Journal of Psychology*, 3(2), 213–235.
- Cann A., Stilwell K. Taku, K., Humor Styles, Positive Personality and Health. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), (2012): 213–235, www.ejop.org.
- Centrum Badań Opinii Publicznej. Komunikat badań „Wartości i normy”, sierpień 2013, www.cbos.pl (dostęp: 11 V 2015).
- Dyck, K. T. H., Holtzman, S. (2013). Understanding Humor Styles and Well-Being: The Importance of Social Relationships and Gender. *Personality and Individual Differences*, 55(1), 53–58.
- Edwards, K. R., Martin, R. A. (2014). The Conceptualization, Measurement, and Role of Humor as a Character Strength in Positive Psychology. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 505–519.
- Ford, E., McCreight, K. A., Richardson, K. (2014). Affective Style, Humor Styles and Happiness. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 451–463.
- Gulla, B., Tucholska, K. (2007). Psychologia pozytywna: cele naukowo-badawcze i aplikacyjne oraz sposób ich realizacji. *Studia z psychologii w KUL*, 14, 133–152.
- Hornowska, E., Charytonik, J. (2011). Polska adaptacja kwestionariusza stylów humoru (HSQ) R. Martina, P. Puhlik-Doris, G. Larsena, J. Gray i K. Weir, *Studia Psychologiczne*, 49(4), 5–22.
- Karłyk-Ćwik, A. (2016). Style humoru wychowanków i wychowawców a klimat społeczny placówek resocjalizacyjnych dla nieletnich. *Resocjalizacja Polska*, 12, 173–194.
- Kazarian, S. S., Martin, R. A. (2006). Humor Styles, Culture-Related Personality, Well-Being, and Family Adjustment among Armenians in Lebanon. *Humor*, 19(4), 405–423.
- Kazarian, S. S., Martin, R. A. (2004). Humor Styles, Personality, and Well-Being among Lebanese University Students. *European Journal of Personality*, 18, 209–219.

- Komorowska-Pudło, M. (2014). System wartości Schelerowskich a postawy dorosłych wobec wybranych aspektów relacji w heteroseksualnych związkach intymnych. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 1(17), 57–90.
- Kuskowski, M. (2015). Atrakcyjność wartości. *Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna*, 32 (6), 29–39.
- 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(1/2), 135–168.
- Kuiper, N. A., Martin, R. A. (1998). Is Sense of Humor a Positive Personality Characteristic? W: W. Ruch (red.), *The Sense of Humor: Explorations of a Personality Characteristic* (159–178). Berlin: De Gruyter.
- Lebowitz, K. R., Suh, S., Diaz, P. T., Emery, C. F. (2011). Effects of Humor and Laughter on Psychological Functioning, Quality of Life, Health Status, and Pulmonary Functioning among Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease: a Preliminary Investigation. *Heart & Lung*, 40(4), 310–319.
- Leist, A. K., Müller, D. (2013). Humor Types Show Different Patterns of Self-Regulation, Self-Esteem, and Well-Being. *Journal of Happiness Study*, 14, 551–569.
- Maiolino, N., Kuiper, N. (2016). Examining the Impact of a Brief Humor Exercise on Psychological Well-Being. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(1), 4–13.
- Manfredi, M., Adorni, R., Proverbio, A. (2014). Why do We Laugh at Misfortunes? An Electrophysiological Exploration of Comic Situation Processing. *Neuropsychologia*, 61, 324–334.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Lersen, 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.
- Martin, R. A., Lastuk, J. M., Jeffery, J., Vernon, P. A., Veselka, L. (2012). Relationships between the Dark Triad and Humor Styles: A Replication and Extension. *Personality and Individual Differences*, 52, 178–182.
- Matthias, G. (2014). *The Relationship Between Principals' Humor Style and School Climate in Wisconsin's Public Middle Schools*. Wisconsin–Milwaukee: Theses and Dissertations. Paper 472.
- McGhee, P. E. (2010). *Humor: The Lighter Path to Resilience and Health*. Bloomington: Author House.
- Müller, L., Ruch, W. (2011). Humor and Strengths of Character. *Journal of Positive Psychology*, 6(5), 368–376.

- Olson, M., Hugelshofer, D., Kwon, P., Reff, R. (2005). Rumination and Dysphoria: The Buffer Role of Adaptive Forms of Humor. *Personality and Individual Differences*, 39(8), 1419–1428.
- Proyer, R. T., Ruch, W. (2010). Enjoying and Fearing Laughter: Personality Characteristics of Gelotophobes, Gelotophiles, and Katagelasticians. *Psychological Test and Assessment Modeling*, 52, 148–160.
- Puhlik-Doris, P. (2005). The Humor Styles Questionnaire: Investigating the Role of Humor in Psychological Well-Being. *The Sciences and Engineering*, 65, 6056–6257.
- Rusek, A. (2012). Wielowymiarowość humoru. *Innowacje psychologiczne*, 1, 1, 117–127.
- Saroglu, V., Lacour, Ch., Demeure, M. E. (2010). Bad Humor, Bad Marriage: Humor Styles in Divorced and Married Couples. *Europe's Journal of Psychology*, 3, 94–121.
- Schermer, J. A., Martin, R. A., Martin, N. G., Lynskey, M. T., Trull, T. J., Vernon P. A. (2015). Humor Styles and Borderline Personality. *Personality and Individual Differences*, 87, 158–161.
- Strohming, N., Lewis, R., Meyer, D. (2011). What would Seinfeld do? Divergent Effects on Different Positive Emotions on Moral Judgment. *Cognition*, 119, 295–300.
- Straś-Romanowska, M. (2004). Jakość życia w perspektywie psychologicznej. W: J. Patkiewicz (red.), *Jakość życia dzieci i młodzieży niepełnosprawnej w Polsce i w krajach Unii Europejskiej* (15–20). Wrocław: Studio Wydawnicze Typoscrit.
- Páez, D., Mendiburo, A., Martínez-Sánchez, F. (2013). Incremental Validity of Alexithymia, Emotional Coping and Humor Style on Happiness and Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1621–1637.
- Ruch, W. (2004). Humor (playfulness). W: C. Peterson and M. E. P. Seligman (red.), *Character strengths and Virtues* (583–598). New York: Oxford University Press.
- Ruch, W., Proyer, R.T., Weber, M. (2010). Humor as Character Strength among the Elderly: Empirical Findings on Age-Related Changes and its Contribution to Satisfaction with Life. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 43(1), 13–18.
- Ruch, W., Heintz, S. (2014). Separating Content and Context in Questionnaire Items: How Much Substance, How Much Noise? Unpublished manuscript. Department of Psychology, University of Zurich, www.zora.uzh.ch (data pobrania: 05.05.2016).
- Ruch, W., Heintz, S. (2016). The Virtue Gap in Humor: Exploring Benevolent and Corrective Humor, Unpublished manuscript. Department of Psychology, University of Zurich, www.zora.uzh.ch (data pobrania: 05.05.2017).
- Świda, H. (1979). Pojęcie wartości i jej znaczenie dla funkcjonowania osobowości. W: H. Świda (red.), *Młodość a wartości* (12–50) Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

- Tischner, J. (1982). Etyka wartości i nadziei. W: D. von Hildebrand, J. A. Kłoczowski, J. Paściak, J. Tischner (red.), *Wobec wartości* (51–148) Poznań: W drodze.
- Tomaszek, K. (2016) „Śmiech to zdrowie” – czyli o relacji między poczuciem humoru, wartościami i jakością życia, Poster zaprezentowany na V Międzynarodowej Konferencji PSYCHOLOGIA – KONSUMPCJA – JAKOŚĆ ŻYCIA w Uniwersytecie Gdańskim.
- Tomkiewicz, A., Popławska E. (1997). Postawy wartościujące studentów polskich i amerykańskich, *Roczniki Nauk Społecznych*, XXV, 2, 45–66.
- Tomczuk-Wasilewska, J. (2010). Przegląd narzędzi do pomiaru poczucia humoru, *Roczniki Psychologiczne*, XIII, 2, 73–100.
- Vaughan, J., Zeigler-Hill, V., Arnau, R. C. (2014). Self-Esteem Instability and Humor Styles: Does the Stability of Self-Esteem Influence How People Use Humor? *The Journal of Social Psychology*, 154, 299–310.
- Yip, J. A., Martin, R. A. (2006). Sense of Humor, Emotional Intelligence, and Social Competence. *Journal of Research in Personality*, 40, 1202–1208.