Виолета АРНАУДОВА
Филип СУЛЕЈМАНОВ

УДК: 159.942

СТИЛОВИ НА ХУМОР, СОЦИЈАЛНА И ЕМОЦИОНАЛНА ОСАМЕНОСТ

Кратка содржина

Целта на ова истражување е да се утврди дали постои поврзаност меѓу стиловите на хумор и видовите на осаменост. Стиловите на хумор се опишани како позитивни (афилијативен и себе-поткрепувачки) и негативни (агресивен и себе-понижувачки), а во истражувањето осаменоста е сфатена како повеќедимензионален конструкт (социјална, љубовна и семејна). На пригоден примерок од 60 испитаници, студенти од прва година на Филозофскиот факултет во Скопје, е применет Прашалник за стиловите на хумор од Rod Martin и Скала за социјална и емоционална осаменост од DiTomasso и Spiner. За тестирање на хипотезите е пресметан Пирсонов коефициент на корелација. Добиените резултати покажуваат дека: постои статистички значајна поврзаност меѓу себе-поткрепувачкиот хумор и социјалната осаменост (r=-.338, ниво .01), себе-понижувачкиот хумор и љубовната осаменост (r=.293, ниво .05) и себе-понижувачкиот хумор и семејната осаменост (r=.345, ниво .01).

Клучни зборови: *СТИЛОВИ НА ХУМОР, ОСАМЕНОСТ, ПОЗИТИВНИ СТИЛОВИ НА ХУМОР, НЕГАТИВНИ СТИЛОВИ НА ХУМОР, СОЦИЈАЛНА ОСАМЕНОСТ, ЕМОЦИОНАЛНА ОСАМЕНОСТ*

Вовед

Иако во нашето секојдневие хуморот е многу посакуван, овој впечаток е спротивен ако се има предвид просторот што му е посветен во психолошката литература. Rod Martin, кој е еден од современите истражувачи на хуморот, укажува дека хуморот им е близок на сите, па поради тоа сметаме дека го разбираме и дека не се потребни истражува-

ња за да може да се објасни (Martin, 2007). Сепак, овој автор се посветил на научно изучување на хуморот од когнитивен, социјален, развоен, биолошки и клинички аспект.

Општо е прифатено верувањето дека хуморот позитивно делува врз менталното и физичкото здравје. Едно објаснување во прилог на тоа дава Вера Смиљаниќ, истакнувајќи дека „под дејство на смеењето, белите дробови се снабдуваат со поголема количина кислород, а тоа доведува до збогатување на крвта со кислород што е поволно за целиот организам“ (Смиљаниќ, 2006, стр. 327). Исто така, таа ги спомнува и ендорфинот и серотонинот-хормони кои при смеењето се лачат во крвта и придонесуваат за подобрување на општата состојба на организмот. Впрочем, познато е дека хуморот овозможува полесно да се справуваме со животните кризи и стресови, да се ослободиме од тензијата и да останеме во добро расположение и добро ментално здравје.

Но, дали е секогаш така? Поттикнат од ова прашање, Rod Martin ги одделува *позитивните* од *негативните стилови на хумор*. Како позитивни стилови на хумор тој ги наведува **афилијативниот** и **себе-поткрепувачкиот**, додека како негативни ги издвојува **агресивниот** и **себе-понижувачкиот стил**. Овие стилови на хумор луѓето ги користат во секојдневните интеракции без да бидат свесни за нивните функции.

Интересот на ова истражување е свртен кон утврдување на поврзаноста на посебните стилови хумор со чувството на осаменост кое е често присутно во современиот начин на живеење. Хуморот во суштина е социјален феномен, додека осаменоста е состојба која зависи не само од отсуството на социјални врски туку и од нивниот квалитет. Осаменоста може да биде и позитивна, па тогаш станува збор за самотија која не е придружена со чувство на изолираност и депривираност од социјални врски. Опишаната ситуација имплицира состојба во која сме сами но, не се чувствуваме осамено (Marano, 2003). Во истражувањето ќе стане збор само за осаменоста како негативно чувство и за тоа како таа е поврзана со позитивните и негативните стилови на хумор.

Како позитивни стилови на хумор се издвоени *афилијативниот и себе-поткрепувачкиот* стил, додека како негативни се наведуваат *агресивниот и себе-понижувачкиот* стил. ***Афилијативниот стил на хумор*** претставува тенденција да се кажуваат вицеви, смешни приказни или досетки за да ги засмејуваме другите. Луѓето на кои овој стил на хумор им е доминантен, уживаат кога ги засмејуваат другите. Шегите кои ги кажуваат се пријателски, односно ненавредливи, со што го афирмираат сопствениот *селф* и се зајакнува интерперсоналната кохезивност.

Утврдено е дека афилијативниот стил, заедно со себе-поткрепувачкиот, позитивно корелира со индикаторите на психолошко здравје како себе-почитувањето, оптимизмот, социјалната поддршка и интимнос-

та, додека негативно е поврзан со депресивноста и анксиозноста. Но, позитивно е поврзан и со екстраверзијата, отвореноста и културната ориентација кон колективизмот.

Себе-поткрепувачкиот стил на хумор се опишува како тенденција да се задржи хумористична перспектива на гледање на животните настани, дури и кога сме под стрес или во непријатни ситуации. Тоа е начин на справување со непријатностите кој не штити да не се вознемируваме претерано или да се депримираме и е очигледно неговото позитивно дејство за менталното здравје.

Агресивното однесување е доста истражувана тема во психологијата, па често се споменува и ***агресивниот хумор*** како индикатор на вербалната агресија. Според Фројд, потиснатите сексуални и агресивни импулси може да се увидат и при кажување шеги од таков тип. Функцијата на тие тенденциозни вицеви е токму задоволување на потиснатите агресивни и сексуални импулси (според Смиљаниќ, 2006). Тоа е всушност социјално прифатлив начин на изразување агресија, која уште од најраното детство е потиснувана.

Себе-понижувачки стил на хумор вклучува користење на претерано себе-омаловажувачки хумор, односно обид да се забавуваат другите правејќи или кажувајќи шеги на сопствена сметка. Исто така, подразбира и смеење со другите кога не исмеваат или омаловажуваат. Постојаното дозволување да бидеме понижувани води до намалување на самопочитувањето, поттикнува депресија и анксиозност (Dobson, 2006). Себе-понижувачкиот хумор подразбира истакнување на своите недостатоци и грешки за да ги засмејуваме другите, односно начин да бидеме прифатени. Секако дека би требало да правиме разлика меѓу повременото кажување на шеги на сопствена сметка, кои може да укажуваат на нашата самокритичност и се граничат со афилијативниот стил, од користењето на себе-понижувачкиот хумор како наш најистакнат стил кој може да има негативни последици за менталното здравје. Способноста повремено да кажуваме шеги на сопствена сметка, е карактеристика на доволно актуеализирани личности, кои се свесни за сопствените недостатоци и задоволни со она што го постигнале (Matijević, 1994). Од истражувањата на овој вид хумор, утврдена е позитивна поврзаност со депресивноста, анксиозноста, осаменоста и изразување на непријателство, додека негативно корелира со мерките на самопочитување, психолошка добросостојба, социјална поддршка и задоволството од интимните врски.

Поврзаноста не укажува на причинско-последична врска, односно не може да знаеме дали користењето на одреден стил хумор доведува до одредена психолошка состојба (пр. осаменост или депресија) или е последица од нив. Така, и во ова истражување ќе добиеме само показатели за тоа како стиловите на хумор се поврзани со осаменоста.

Според една дефиниција осаменоста претставува субјективна непријатна состојба во која што индивидуата согледува недостатоци во нејзиниот социјален свет (Larose, Guay и Boivin, 2002, според Stefan и сор., 2006). Таа не се однесува само на отсуство на социјални врски, напротив, и при нивно присуство може да се чувствуваме осамено.

Некои автори сметаат дека осаменоста е мултидимензионален конструкт и дека може да се одвојат повеќе видови осаменост. Во ова истражување поделбата на осаменоста на **социјална**, **љубовна** и **семејна**, произлегува од првичната поделба на Weiss на **социјална** и **емоционална** осаменост. DiTomasso и Spiner сметаат дека од емоционалната осаменост може да се одвојат две субкатегории осаменост, односно **љубовна и семејна** осаменост (според Čubela и Nekić, 2002).

Социјалната осаменост повеќе се однесува на нејзиниот квантитативен аспект. Станува збор за недоволна вклученост во различни социјални мрежи (пријатели, соседи, колеги, роднини итн.) (Čubela и Nekić, 2002). Социјалната осаменост е мултидимензионална состојба која вклучува емоционална болка, социјален недостаток, интерперсонална изолација и отуѓеност (Rokach, Brock, 1997, според Carter, 2000). Последиците од овој вид осаменост (и од осаменоста воопшто) се намаленото самопочитување, зголемената агресија, депресивноста, несигурноста и недовербата.

За разлика од социјалната осаменост, ***емоционалната осаменост*** се однесува на недостаток од интимност со пријателите, партнерот или пак со членовите на семејството (Clinton и Anderson, 1999, според Stefan, 2006). Во поделбата на DiTomasso и Spiner (1993), осаменоста во доменот на пријателствата е сместена во конструктот на социјална осаменост (според Čubela и Nekić, 2002). Симптоми на емоционалната осаменост може да бидат чувството на празнина, напуштеност, страв и преголема чувствителност.

Љубовната осаменост се однесува на незадоволство од актуелниот статус во однос на љубовните врски (Čubela и Nekić, 2002). Најчесто овој вид на осаменост е резултат на загуба на објектот на поврзаност, односно партнерот, со што всушност се губи и можноста за задоволување на потребата за *приврзаност*. Социјалната поддршка од пријателите или членовите на семејството не може да го замени интензивниот и близок однос со партнерот. Незадоволството од актуелниот љубовен статус не мора да подразбира само непостоење на љубовна врска, туку може да значи и незадоволство од квалитетот на односот со партнерот.

Семејната осаменост претставува осаменост во однос на семејството, како последица на незадоволството од разни аспекти на семејните односи, од задоволувањето на потребите за припаѓање, поддршка, разбирање (Čubela и Nekić, 2002). Кога станува збор за овој вид осаме-

ност, треба да се имаат предвид развојните карактеристики на индивидуата. Така, во адолесценцијата може да се очекува зголемување на чувството на осаменост со оглед на тоа што во тој период адолесцентот борејќи се за своја автономија се оддалечува од родителите, а понатаму, се очекува повторно воспоставување на емоционална блискост. Тоа е потврдено и од емпириските истражувања на средношколци и студенти, во кои студентите покажале пониски резултати во однос на чувството на семејна осаменост (Čubela и Nekić, 2002). Во едно друго истражување пак (Stefan и сор., 2006), се истакнува дека за појавата на емоционална осаменост е важен видот на поврзаност (*attachment)*.

Истражувањето на Hampes (2005), ја разгледува токму врската меѓу стиловите на хумор и осаменоста. Операционализацијата на осаменоста е направена преку *UCLA Loneliness scale* (скала за осаменост), според која осаменоста е унидимензионален концепт. Најдени се значајни негативни корелации меѓу осаменоста и афилијативниот хумор (r=-.47) и осаменоста и себе-поткрепувачкиот хумор (r=-.39). Значајна позитивна корелација е утврдена меѓу осаменоста и себе-понижувачкиот хумор (r=.32), додека корелацијата меѓу скоровите за осаменоста и агресивниот хумор не била значајна (r=-.04). Последната корелација би можела да е резултат на тоа што агресивниот хумор е позитивно поврзан со екстраверзијата. Сепак, ако станува збор за емоционална осаменост, понатаму би можеле да очекуваме позитивна врска, бидејќи агресивниот хумор негативно корелира со задоволството од интимните врски.

Paul Frewen (2007), утврдил дека луѓето кои искажале повисоко ниво на депресивно расположение, помалку го користеле себе-поткрепувачкиот хумор, (во помала мера) афилијативниот хумор, додека покажале поголема потреба на себе-понижувачкиот хумор (според Martin, 2007).

Во една студија, каде што бил користен прашалникот за стиловите на хумор што е применет и во нашето истражување, Martin (2003) утврдил дека повисоките скорови на афилијативниот и пониските скорови на себе-понижувачкиот хумор, биле поврзани со повисоко ниво на интимност во блиските социјални врски. Понатаму, себе-поткрепувачкиот хумор бил позитивно поврзан со степенот во кој испитаниците се чувствувале задоволни од социјалната поддршка што ја имаат од нивните пријатели, додека себе-понижувачкиот хумор бил негативно поврзан со оваа варијабла. Овие наоди, може да кажеме дека всушност зборуваат за врската меѓу стиловите на хумор и социјалната осаменост.

Gwen Dutrizac (2004), испитувајќи ја врската меѓу стиловите на хумор, осаменоста и интерперсоналната анксиозност, укажува дека себе-поткрепувачкиот хумор е негативно поврзан со осаменоста и интерперсоналната анксиозност, додека повисоките скорови на себе-понижувач-

киот хумор биле поврзани со повисоко ниво од овие чувства (според Martin, 2007).

Patricia Doris (2004) во својата докторска дисертација зборува за врската меѓу стиловите на хумор и задоволството од љубовните врски. Испитаници биле студенти кои моментално биле во љубовна врска, а на прашалникот за стиловите на хумор, одговарале за сопствените стилови, за стиловите на нивниот партнер и за задоволството од нивната врска. Повисоките саморангирања и оние на партнерот, во поглед на афилијативниот и себе-поткрепувачкиот хумор биле поврзани со поголемо задоволство од врската. Поголемото користење, пак, на агресивниот хумор, било поврзано со поголемо незадоволство од љубовната врска (според Martin, 2007).

Проблем на истражувањето

Имајќи ги предвид наодите на други истражувачи, ова истражување има цел да утврди *како стиловите на хумор се поврзани со видовите на осаменост.* Бидејќи стиловите на хумор се позитивни и негативни, од главниот проблем може да се одвојат две потпрашања: Како позитивните стилови на хумор се поврзани со видовите на осаменост? Како негативните стилови на хумор се поврзани со видовите на осаменост?

Спроведеното истражување вклучува две групи *варијабли:* стилови на хумор и видови осаменост. Преку скоровите постигнати на *Прашалникот за стиловите на хумор* (Humor Styles Questionnaire-HSQ), конструиран од Rod Martin, добиени се податоци за: **афилијативниот хумор, себе-поткрепувачкиот хумор, агресивниот хумор и себе-понижувачкиот хумор.** Со *прашалникот за социјална и емоционална осаменост* (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults-SELSA), конструиран од страна на DiTomasso и Spiner се добиени податоци за **социјалната, љубовната и семејната осаменост.**

Афилијативен хумор претставува тенденција да се кажуваат вицеви, досетки или смешни приказни со ненавредлива содржина.

Себе-поткрепувачкиот хумор се однесува на одржување на комичен поглед на животот, користење на хуморот дури и кога сме сами за да се справиме со стресот или да постигнеме себе-расположување.

Агресивен хумор претставува тенденција да се користи хуморот со намера за потценување на другите, како на пример, изразување сарказам или пак кажување навредливи шеги (расистички, сексистички).

Себе-понижувачки хумор се дефинира како тенденција да се забавуваат другите на сопствена сметка. Смеење со другите во ситуација кога со нас се подбиваат или не омаловажуваат.

Социјална осаменост се однесува на осаменост која се јавува како резултат на недоволна вклученост во различни социјални мрежи (пријатели, колеги, соседи), односно претставува непријатно чувство поради недоволна социјална интегрираност.

Љубовната осаменост се забележува кога не е задоволена потребата за интимна љубовна врска (емоционална блискост) или при постоење на незадоволство од актуелниот статус во доменот на љубовните врски.

Семејната осаменост се однесува на незадоволство од разни аспекти на семејните односи (начинот на задоволување на потребите на припаѓање, поддршка, разбирање и водење).

Во согласност со поставениот проблем на истражување, поставени се две општи хипотези:

1. Зголемувањето на позитивните стилови на хумор следено со намалување на осаменоста.
2. Зголемувањето на негативните стилови на хумор следено со зголемување на осаменоста.

Метод

Истражувањето е спроведено на пригоден примерок од вкупно 60 испитаници (5 машки и 55 женски) студенти од прва година на Филозофскиот факултет во Скопје. Прибирањето на податоците е вршено со *Прашалник за стиловите на хумор* (Humor Styles Questionnaire-HSQ) и *Прашалник за социјална и емоционална осаменост* (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults-SELSA).

Прашалникот за стиловите на хумор е конструиран од страна на Rod Martin и е наменет за идентификување на потенцијално позитивните и негативните стилови на хумор. Како позитивни („здрави“) стилови на хумор се издвоени **афилијативниот стил и себе-поткрепувачкиот стил,** додека како негативни („штетни“) се **агресивниот и себе-понижувачкиот.** Прашалникот се состои од 32 тврдења (по 8 тврдења за секоја субскала), на кои се одговара со заокружување на степенот на согласност на седумстепена скала од Ликертов тип. Повисоките скорови на субскалите укажуваат на поголемо присуство на одреден стил на хумор.

Прашалникот за социјална и емоционална осаменост е конструиран од DiTomasso и Spiner, 1993 год. (според, Čubela V.A. и Nekić M. 2004) и се состои од три субскали: **Социјална осаменост, Љубовна осаменост** и **Семејна осаменост.**

Од вкупно 36 тврдења 13 се однесуваат на социјалната осаменост, 12 на љубовната осаменост и 11 на семејната осаменост. Испитаниците одговараат со проценување на степенот на согласност со секое тврдење на седумстепена скала од Ликертов тип. Повисоките скорови укажуваат на поголем степен на осаменост во конкретниот домен.

Статистичката обработка на добиените скорови е направена преку постапките за утврдување на мерките на централната тенденција, мерките на варијабилност (стандардното отстапување) и корелација (Пирсонов коефициент).

Резултати

За да стекнеме увид во постигнувањата на испитаниците за варијаблите во ова истражување, податоците најпрво беа обработени со методи на дескриптивна статистика. Податоците што се однесуваат на стиловите на хумор кај испитаниците се прикажани во Табела бр. 1. Минималниот можен скор за сите четири вида хумор изнесува **8**, а максималниот е **56**. Се забележува дека испитаниците имаат повисоки аритметички средини за позитивните стилови на хумор (афилијативниот, M=43.05 и себе-поткрепувачкиот, M=37.57) отколку за негативните стилови (агресивниот, M=25.93 и себе-понижувачкиот, M=23.13). Најголема дисперзија на скоровите е присутна во однос на себе-поткрепувачкиот стил на хумор (SD=8.83).

Табела 1. Дескриптивни показатели за стиловите на хумор (N=60)

Стил на хумор	M	SD	Најнизок постигнат скор	Највисок постигнат скор
Афилијативен хумор	43.05	5.98	22	55
Себе-поткрепувачки	37.57	8.83	15	54
Агресивен	25.93	6.79	12	40
Себе-понижувачки	23.13	7.35	10	41

Резултатите презентирани во Табела бр. 2, укажуваат дека аритметичките средини за сите видови осаменост (социјална осаменост M=25.95, љубовна осаменост M=36.10 и семејна осаменост M=17.97) се пониски од теориските средни скорови (52 за социјална осаменост, 48 за љубовна осаменост и 44 за семејна осаменост). Иако не е можно директно споредување на средните вредности, сепак евидентно е дека кај на-

шите испитаници најмалку е изразена семејната осаменост, а најмногу е изразена љубовната осаменост.

Табела 2. Дескриптивни показатели за осаменоста (N=60)

Вид на осаменост	M	SD	Најнизок постигнат скор	Највисок постигнат скор
Социјална осаменост	25.95	8.70	14	48
Љубовна осаменост	36.10	12.89	13	67
Семејна осаменост	17.97	8.25	11	50

Табела 3. Корелација меѓу стиловите на хумор и осаменоста (N=60)

	Социјална осаменост	Љубовна осаменост	Семејна осаменост
Афилијативен хумор	-.066	-.147	.062
Себе-поткрепувачки хумор	-.338**	-.224	-.193
Агресивен хумор	.074	.010	.144
Себе-понижувачки хумор	.039	.293*	.345**

Легенда:
* коефициентот е значаен на ниво .05
** коефициентот е значаен на ниво .01

Според добиените коефициенти на корелација може да се констатира дека само три коефициенти на корелација се статистички значајни. Резултатите покажуваат статистички значајна негативна корелација меѓу себе-поткрепувачкиот стил на хумор и социјалната осаменост (r=-.338, ниво 0.01) и даваат за право да се заклучи дека *зголемувањето на себе-поткрепувачкиот стил на хумор е следено со намалување на социјалната осаменост* и обратно.

Коефициентот на корелација меѓу себе-понижувачкиот стил на хумор и љубовната осаменост е позитивен и статистички е значаен (r=.293, ниво 0.05), па врз основа на овој податок може да заклучиме дека со *зголемување на себе-понижувачкиот стил на хумор се зголемува и љубовната осаменост* и обратно.

Како што се забележува од Табела бр. 3, добиена е статистички значајна позитивна поврзаност меѓу себе-понижувачкиот стил на хумор и семејната осаменост (r=.345, ниво 0.01). Врз основа на овој наод може да се констатира дека со *зголемување на себе-понижувачкиот стил на хумор се зголемува семејната осаменост.*

Дискусија

Земајќи го предвид сознанието дека различните компоненти на хуморот се процесираат во различни, но испреплетени делови од мозокот (Wild и сор., 2003, според Martin, 2007), во спроведеното истражување се задржавме на специфичен дел од социјалниот аспект на хуморот, односно на поврзаноста на позитивните и негативните стилови на хумор, што несвесно ги користиме при социјалните интеракции, со чувството на осаменост.

Резултатите добиени од самопроценката за стиловите на хумор присутни кај нашите испитаници, покажуваат дека кај нив сè повеќе изразени позитивните стилови на хумор (афилијативниот и себе-поткрепувачкиот) отколку негативните (агресивниот и себе-понижувачкиот) (Табела бр. 1). Нашите испитаници покажуваат тенденција да кажуваат вицеви, смешни приказни или досетки кои се пријателски, односно ненавредливи. На тој начин тие го афирмираат сопствениот селф и придонесуваат да се зајакне интерперсоналната кохезивност.

Испитаниците во спроведеното истражување не покажуваат чувство на социјална, љубовна и семејна осаменост, а од трите вида осаменост најмалку е изразена семејната, а најмногу љубовната осаменост (Табела бр. 2). Имајќи ја предвид возраста на испитаниците логично е што кај нив социјалната осаменост е пониска бидејќи тие се вклучени во различни социјални мрежи кои придонесуваат за зголемување на самопочитувањето, сигурноста и оптимизмот. Во споредба со другите компоненти на осаменост, кај испитаниците е најизразена ***љубовната осаменост***. Незадоволството од актуелниот љубовен статус не мора да подразбира само непостоење љубовна врска, туку може да значи и незадоволство од квалитетот на односот со партнерот.

Испитаниците покажуваат најниски постигнувања на *семејната осаменост,* од што заклучуваме дека тие се позадоволни од семејните односи, отколку од односите со партнерот и пријателите. Семејството го перцепираат како средина која им помага во задоволување на потребите за припаѓање, поддршка, разбирање.

Во врска со првата хипотеза дека *Зголемувањето на* ***позитивните стилови на хумор*** *е следено со намалување на* ***осаменоста***, се потврди дека *зголемувањето на себе-поткрепувачкиот стил на хумор е следен со намалување на социјалната осаменост* (r=-.338, ниво .01, Табела бр. 3). Овој наод може да се интерпретира од повеќе аспекти. Можеби индивидуите кај кои е доминантен себе-поткрепувачкиот хумор се пријатни за интеракција поради нивниот оптимистичен поглед на животот, односно се воздржуваат од жалење и постојано барање социјална поддршка од пријателите. Секако, насоката може да биде и обратна, па така

социјалната поддршка може да придонесе да не се чувствуваме осамени и себе-поткрепувачкиот стил на хумор да го прифатиме како начин на справување со стресни ситуации дури и кога сме сами.

Во однос на втората хипотеза дека *Зголемувањето на* ***негативните стилови на хумор*** *е следено со зголемување на* ***осаменоста***, не се добиени потврдни наоди за агресивниот стил на хумор и трите вида осаменост, додека постои статистички значајна позитивна поврзаност меѓу себе-понижувачкиот стил на хумор и љубовната (r=.293, ниво .05, Табела бр. 3), односно семејната осаменост (r=.345, ниво .01, Табела бр. 3). За позитивната поврзаност на овие варијабли, најверојатно, клучна улога има ниското себе-почитување. Согласно наодите дека себе-понижувачкиот хумор негативно корелира со себе-почитувањето, може да се очекува индивидуите со ниско себе-почитување да имаат потешкотии во љубовните и семејните односи, дозволувајќи им постојано да бидат исмејувани или да кажуваат шеги на сопствена сметка. Кога станува збор за осаменоста во љубовниот домен, ниското себе-почитување, придружено со себе-понижувачкиот стил на хумор може да биде пречка за воспоставување на интимна љубовна врска. Како фактор може да се спомене и срамежливоста, која исто така е позитивно врзана со себе-понижувачкиот хумор. Незадоволството од веќе постоечката љубовна врска, покрај другото, може да биде последица од претераното користење на себепонижувачкиот стил на хумор.

Хуморот може позитивно, индиректно, да влијае врз здравјето, зголемувајќи го нивото на социјална поддршка, односно да делува како интерперсонален механизам. Претпоставка е дека индивидуите кои се способни да го користат хуморот за намалување на интерперсоналните конфликти и тензии и како резултат на тоа ги зголемуваат позитивните чувства кај другите, имаат повеќе и поквалитетни социјални врски. Овој механизам е доста важен ако се има предвид врската на хуморот со осаменоста. Па така, позитивни придобивки со користење на афилијативниот стил би имале функција за подобрување на социјалните врски, за разлика од користењето на агресивниот, непријателски настроен стил.

Литература

Carter, M.A., 2000. *Abiding Loneliness.* In Marty M. E. Second opinion. Park Ridge Center: Chicago. (http://www.parkridgecenter.org/Page437.html)

Dobson, L., 2006. *What's your humor style.* Psychology Today. (http://www.psychologytoday.com/articles/200606/whats-your-humor-style)

Hampes, W.P., 2005. *Correlations between humor styles and loneliness.* (http://cat.inist.fr/?aModele=afficheN&cpsidt=16875186)

Marano, H., 2003. *What is solitude?* Psychology Today. (http://www.psychologytoday.com/articles/200308/what-is-solitude)

Martin, R.A., 2007. *The psychology of humor: An integrative approach.* Burlington MA: Elsevier Academic Press.

Matijević, M., 1994. *Humor u nastavi,* Zagreb.

Смиљаниќ, В., 2006. *Стимулирање психичког развоја преко хумора – ментално хигијенски аспекти.* Симпозиум, психологијата и другите области. 2004, 325-340.

Stefan, B., Vanheule, S., and Desmet, M., 2006. *Feelings of subjective emotional loneliness: An exploration of attachment.* Social Behavior and Personality. (http://www.highbeam.com/doc/1P3-1093083061.html)

Čubela, V.A., Nekić, M., 2004. *Zbirka psihologijskih skala i upitnika.* Во: ured. Proroković A, Lacković-Grgin, K., Čubela, V. A., Perezić, Z. (2004), Sveučilište u Zadru.

Violeta ARNAUDOVA
Filip SULEJMANOV

STYLES OF HUMOR AND SOCIAL AND EMOTIONAL LONELINESS

Abstract

The main aim of this research is to see if there is a connection between styles of humor and types of loneliness. Styles of humor can be positive (Affiliative and Self-enhancing) and negative (Aggressive and Self-defeating), and Loneliness can be defined as more dimensional construct (Social, Love and Family). The sample of this research is convenient and consisted from 60 first years students from the Faculty of Philosophy in Skopje, which were given Humor Styles Questionnaire (HSQ) constructed by Rod Martin and Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA) constructed by Di-Tomasso and Spiner.

For testing the hypothesis we have used Pearson's coefficient of correlation, and the results show that there is significant connection between Self-enhancing humor and Social loneliness ($r=-.338$, $p<0,01$), Self-defeating humor and Love loneliness ($r=.293$, $p<0,05$) and Self-defeating humor and Family loneliness ($r=.345$, $p<0,01$).

Key words: STYLES OF HUMOR, LONELINESS, POSITIVE STYLES OF HUMOR, NEGATIVE STYLES OF HUMOR, SOCIAL AND EMOTIONAL LONELINESS