



VILNIAUS UNIVERSITETAS
FILOSOFIJOS FAKULTETAS
PSICHOLOGIJOS INSTITUTAS

Rūta Adomavičiūtė

**Sveikatos priežiūros specialistų psichologinės gerovės, humoro bei patiriamo
streso ryšys**

Magistro darbas

Sveikatos psichologijos studijų programa

Darbo vadovė: Asist. dr. Olga Zamalijeva

Vilnius, 2018

TURINYS

SANTRAUKA	4
SUMMARY	5
SVARBIAUSIOS SĄVOKOS.....	6
PRATARMĖ	7
1.ĮVADAS	8
1.1. Psichologinė gerovė	8
1.1.1. Požiūrių į gerovę skirtumai ir tyrimų problematika.....	8
1.1.2 Psichologinės gerovės ryšys su sociodemografinėmis charakteristikomis.....	9
1.1.3 Psichologinės ryšys su asmenybe.....	11
1.2. Stresas	12
1.2.1 Stresas ir jo poveikis.....	12
1.2.2 Stresas sveikatos priežiūros specialistų darbe.....	13
1.2.3 Stresas, psichologinė gerovė ir sveikata.....	14
1.3. Humoras.....	14
1.3.1 Humoro konstruktas ir tyrinėjimai.....	14
1.3.2 Humoro stiliaus ryšys su sociodemografiniais ir asmenybės kintamaisiais.....	17
1.3.3 Humoro vaidmuo asmens funkcionavime.....	18
2. TYRIMO METODIKA	22
2.1 Tyrimo dalyviai.....	22
2.2 Tyrimo instrumentai.....	22
2.3 Tyrimo eiga	30
2.4 Duomenų analizė	30
3. REZULTATAI.....	31
3.1 Pirminė rezultatų analizė	31
3.2 Humoro stiliaus ir humoro jausmo ryšys.....	34
3.3 Psichologinės gerovės, humoro bei psichosocialinio streso ryšys.....	35
3.4 Psichologinės gerovės prognostiniai veiksniai	37
3.5 Humoro vaidmuo streso ir bendros psichologinės gerovės ryšiui	39
4. REZULTATŲ APTARIMAS	46
4.1 Rezultatų apžvalga.....	46
4.2 Tyrimo ribotumai ir rekomendacijos ateities tyrimams	49
IŠVADOS	51
LITERATŪRA	52

PRIEDAI	55
1 priedas. Humoro stiliaus klausimyno lietuvių kalba patvirtinančiosios faktorių analizės teiginių faktorių svoriai.	58
2 priedas. Tiesinės regresijos rezultatai prognozuojat skirtingus psichologinės gerovės aspektus	60
3 priedas. Hierarchinių tiesinių regresijų rezultatai prognozuojat psichologinės gerovės sritis	61

SANTRAUKA

Sveikatos priežiūros specialistų psichologinės gerovės, humoro bei patiriamo streso ryšys, Rūta Adomavičiūtė. Vilnius, 2018, p.65.

Daugelyje tyrimų humoras nagrinėjamas kaip svarbus veiksnys, susijęs su asmens psichologine gerove, tačiau svarbu tyrinėti ir šio veiksnio galimą vaidmenį streso ir psichologinės gerovės ryšiui. Tyrimo tikslas - išanalizuoti ryšius tarp sveikatos priežiūros specialistų humoro jausmo, humoro stiliaus, patiriamo streso ir psichologinės gerovės. Tyrime dalyvavo 100 sveikatos priežiūros specialistų, kurių amžius 23 - 64 metai ($M=40,06$; $SD=13,12$), užpildžiusių Lietuvos psichologinės gerovės skalę, Humoro stilių klausimyną, Humoro jausmo klausimyną ir Psichosocialinio streso skalę. Atliktos regresinės analizės rezultatai parodė, kad asmens vedybinis statusas, patiriamas stresas ir save priimančias humoro stilius padeda prognozuoti asmens bendrą psichologinę gerovę. Be to, išaiškėjo, jog save priimančias humoro stilius yra svarbus psichosocialinio streso ir psichologinės gerovės ryšiui: aukšto streso atveju, asmenys, pasižymintys aukštesniais save priimančio humoro stiliaus įverčiais taip pat pasižymėjo aukštesne gerove, nei asmenys, pasižymintys žemesniais save priimančio humoro stiliaus įverčiais.

Raktiniai žodžiai: humoro jausmas, humoro stilius, psichologinė gerovė, stresas, sveikatos priežiūros specialistai.

SUMMARY

The Relationship Between Psychological Well-Being, Humor and Perceived Stress among Health Care Specialists, Rūta Adomavičiūtė, Vilnius, 2018, p.65.

In many Researches Humor is seen as important Variable, related to Psychological Well-Being, but it is Important to analyze its Role in Relationship between Psychological Well-Being's and Stress. Aim of this study is to analyze relationships between Psychological Well-Being, Sense of Humor, Humor Style and Perceived Stress among Healthcare Specialists. 100 healthcare professionals between 23 to 64 years old ($M=40,06$; $SD=13,12$) responded in survey, completing. Lithuanian Psychological Well-Being Scale, Humor Style Questionnaire, Sense of Humor Questionnaire and Psychosocial Stress Scale. Conducted analysis showed that persons Marital Status, Perceived Stress and Affiliative humor style were statistically significant variables predicting Psychological Well-Being. Also, results showed that Affiliative Humor Style plays a statistically significant role in Stress and Psychological Well-Being 's relationship: when stress was high participants who reported high levels of Affiliative humor also reported higher Psychological Well-Being, than participants who reported low levels of Affiliative humor.

Key Words: Sense of Humor, Humor Style, Psychological Well-Being, Stress, Healthcare specialists.

SVARBIAUSIOS SĄVOKOS

Humoro jausmas – tai asmens charakteristika, apibūdinama jautrumo šmaikščiam turiniui ir meta pranešimams, požiūrio į juokinančius asmenis ir situacijas bei atvirumo išreikšti linksmumą (Svebak, 2010).

Humoro stilius – tai polinkis reikšti humorą tam tikra forma, kuri apima skirtingą humoro naudojimą ir funkcijas kasdieniniame gyvenime (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray & Weir, 2003). Išskiriami keturi humoro stiliai, kurių du yra adaptyvūs ir palankūs asmens gerovei, o du laikomi mažiau adaptyviais ir gali būti nepalankūs asmens gerovei (Martin, et al., 2003).

Psichologinė gerovė – asmens lūkesčių ir pasiekimų įvairiose gyvenimo srityse, tokiose kaip darbas, šeima, sveikata, finansai, tarpasmeniniai santykiai ir emocijos, pusiausvyros rezultatas (Lopez-Torres Hidalgo ir kt., 2010). Tai vienas pozityviosios psichologijos reiškinių, kasdienybėje atpažįstamas kaip pasitenkinimas gyvenimu, jo sritimis (šeima, draugais, finansais ar kt.), savimi; kaip gyvenimo tikslingumo, prasmingumo, laimingumo jausmas (Liniauskaitė, Kairys, Urbanavičiūtė, Bagdonas ir Pakalniškienė, 2012).

Stresas – tai psichinės ir fiziologinės įtampos būseną, visuma organizmo apsauginių reakcijų, kurias sukelia žalingi aplinkos ar vidaus veiksniai – stresoriai (Medicinos enciklopedija, 1994).

Raktiniai žodžiai: humoro stilius, humoras, psichologinė gerovė, stresas, sveikatos priežiūros specialistai.

PRATARMĖ

Sveikatos priežiūros specialistai – daug streso darbe patirianti darbuotojų grupė. Darbe patiriamas streso lygis ypač aukštas dėl didelės atsakomybės už kito asmens sveikatą ir gyvybę, bei nerimo dėl savo sveikatos ir jos priežiūros, nuolatinio susidūrimo su negatyvias emocijas keliančiomis situacijomis. Be to, įprastai nemažas yra ir sveikatos priežiūros specialistų darbo krūvis, kuris neleidžia tinkamai atsistatyti po patirto streso. Taigi, svarbu atkreipti dėmesį į šių asmenų gerovę bei gebėjimą atsistatyti po patirto streso ar tinkamai nuo jo apsisaugoti.

Vienas tokių vidinių resursų galėtų būti asmens humoras. Asmens humoras gan retai tyrinėjimas, tačiau svarbus asmenybės aspektas, nusakantis ne tik kas asmeniui dėl vienokių ar kitokių priežasčių atrodo juokinga, tačiau ir kokiose situacijose žmogus juokauja, kokias būdais tai daro. Humorą labai svarbus asmens gyvenime ne tik dėl to, jog suteikia progų pasijuokti ir taip komunikuoti su aplinka bei kurti tarpasmeninius ryšius, kas taip pat galėtų būti kaip apsauginis streso veiksnys, tačiau ir dėl to, jog humoras yra vienas gynybos mechanizmų padedančių streso įveikoje. Sveikatos priežiūros srityje kontekste į humorą taip pat galima žiūrėti kaip į sveikatos priežiūros specialisto darbo įrankį, padedantį sukurti pozityvų kontaktą tarp gydytojo, slaugės ar kito medicinos personalo ir paciento. Humorą padeda užtikrinti kiek draugiškesnį ir žmogiškesnį kontaktą bei tokiu būdu sumažinti nerimą ar įtampą, kylančius dėl apžiūrų.

Kadangi seniai žinoma, kad stresas turi tiesioginės neigiamos įtakos asmens fizinei bei psichologinei sveikatai, svarbu tyrinėti veiksnius, kurie gali būti susiję su individo gebėjimu valdyti stresines situacijas bei ieškoti ryšių tarp šių veiksnių ir asmens psichologinės gerovės.

1. ĮVADAS

1.1 Psichologinė gerovė.

1.1.1 Požiūrių į gerovę skirtumai ir tyrimų problematika

Reiškinys, įvardijamas gerove, yra daugiaaspektis. Jis jungia kelis skirtingus ir santykinai savarankiškus reiškinius, istoriškai įgijusius skirtingus pavadinimus (Bagdonas, Kairys, Liniauskaitė, ir Pakalniškienė, 2013). Egzistuoja keli teoriniai požiūriai į asmens gerovę. Tai hedonistinis ir eudaimoninis požiūriai. Hedonistiniu, arba subjektyvios gerovės požiūriu, gerovė suprantama ir siejama su laimingumu bei apibrėžiama per malonių potyrių siekimą ir skausmo vengimą (Diener & Ryan, 2009). Eudaimoniniu arba psichologinės gerovės požiūriu - gerovė apima gyvenimo tikslų turėjimą, asmenybės augimą, svarbus ir emocinis komponentas bei subjektyvus pasitenkinimas savo gyvenimu (Ryff, Singer, Dienberg- Love, 2004).

Vienas iškiliausių hedonistinio požiūrio atstovų – E.Diener (Kaliatkaitė ir Bulotaitė, 2014). Jo sukurtas subjektyvios gerovės modelis apima asmens kognityvinius ir emocinius savo gyvenimo įvertinimus ir daugiausia dėmesio skiria asmens vertybėms bei emocijoms (Tamošaitytė, 2013). Anot Diener ir Ryan (2009) subjektyvi gerovė rodo kaip asmuo vertina savo gyvenimą. Šie įvertinimai apima pasitenkinimą gyvenimu, interesus, įsipareigojimus, pasitenkinimą darbu, tarpusavio ryšius, sveikatą, poilsį ir pramogas, gyvenimo prasmę, tikslą, bei kitas individui svarbias sritis. Diener teigimu subjektyvią gerovę sudaro 3 komponentai: teigiamas afektyvumas, neigiamas afektyvumas ir pasitenkinimas gyvenimu (Deci & Ryan, 2006; Tamošaitytė, 2013). Teigiamo ir neigiamo afektyvumo komponentai atspindi asmens emocines reakcijas į gyvenimo įvykius. Nors tokią skirtį kritikuoja kai kurie tyrėjai, pavyzdžiui Vitterso (2013), sakydami, kad ir emociniai elementai iš esmės siejasi su vertinimais (cit. pgl. Bagdonas, 2013), vis tiek laikomasi nuomonės, kad asmuo, pasižymintis aukštu subjektyvios gerovės lygiu yra patenkintas gyvenimu, patiria teigiamas emocijas ir retai išgyvena neigiamas emocijas (Diener, Suh & Oishi, 1997). Tuo tarpu pasitenkinimo gyvenimu komponentas apima kognityvinį asmens gyvenimo įvertinimą ir atspindi pasitenkinimą tam tikromis, individui svarbiomis sritimis (Tamošaitytė, 2013). Taigi, hedonistinis, arba kitaip subjektyvios gerovės požiūris, iš esmės yra orientuotas į subjektyvų asmens laimės ir malonumo pojūtį bei įsitikinimą apie tai, kiek pats asmuo pasiekė trokštamą ir teikiantį pasitenkinimą gyvenimą.

Viena ryškiausių eudaimoninio požiūrio į gerovę atstovių galima laikyti C. D. Ryff, kuri remdamasi ankstesniais Maslow, Rogers, Allport ir kitų darbais, integravo įvairias perspektyvas į visumą (Bagdonas ir kt., 2013) ir kaip atsaką į E. Diener subjektyvios gerovės sampratą pateikė daugiadimensį psichologinės gerovės konstrukta. Šis konstruktas apima šešias pozityvaus psichologinio funkcionavimo sritis: savęs priėmimą, teigiamus santykius su kitais, autonomiją, aplinkos kontrolę, gyvenimo tikslą ir asmeninį augimą (Tamošaitytė, 2013; Kaliatkaitė ir Bulotaitė,

2014). Savęs priėmimas atspindi teigiamą požiūrį į save, apima asmens stipriųjų ir silpnųjų pusių įsisąmoninimą ir pripažinimą, pozityvūs santykiai su kitais nusako gebėjimą empatiškai reaguoti, užmegzti artimus santykius, rūpintis kitų gerove. Autonomijos elementas atspindi asmens ryžtingumą, nepriklausomybę, gebėjimą atsispirti socialiniam spaudimui. Aplinkos kontrolė apima asmens turimus įgūdžius valdyti sudėtingas situacijas, efektyviai panaudoti išteklius. Gyvenimo tikslas apima viltis ir tikėjimą, kad praeitis bei dabartis yra tikslingos bei prasmingos, atspindi asmens egzistencinės prasmės turėjimą. Asmeninis tobulėjimas arba augimas yra susijęs su asmens polinkiu augti, atvirumu naujoms idėjoms, savęs pažinimui ir tobulėjimui bei atspindi asmens poreikį realizuoti savo potencialą (Akin, 2008; Tamošaitytė, 2013). Taigi iš esmės šis požiūris apima ne tik laimingumą, bet yra orientuotas ir į asmens augimą bei gebėjimą tvarkytis su egzistenciniais gyvenimo iššūkiais.

Svarbu pabrėžti, kad kalbant apie gerovę nėra visiškai aiškiai nusistovėjusio sutarimo ir egzistuojantys požiūriai dažnai vis dar yra bandomi priešinti. Tyrimai rodo, kad nors subjektyvioji ir psichologinė gerovė konceptualiai yra susijusios, tačiau empiriškai yra skirtingos ir šių reiškinių visuma nevienodai siejasi su sociodemografiniais veiksniais ir asmenybe (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002; Tamošaitytė, 2013). Tad siekiant adekvačiai ir išsamiai įvertinti psichologinę gerovę, reikia įvertinti ne tik hedonistinės, bet ir eudemoninės gerovės aspektus (Šarauskienė, 2012). Bandydami integruoti abu hedoninį ir eudaimoninį požiūrius į psichologinę gerovę grupė Lietuvos tyrėjų sukūrė ir standartizavo Lietuvos psichologinės gerovės skalę suaugusiems (LPGS-S). Lietuvos psichologinės gerovės skalėje psichologinė gerovė nagrinėjama kaip vienas pozityviosios psichologijos reiškinių, kasdienybėje atpažįstamas kaip pasitenkinimas gyvenimu, jo sritimis (šeima, draugais, finansais ar kt.), savimi, ir kaip gyvenimo tikslingumo, prasmingumo, laimingumo jausmas (Liniauskaitė ir kiti, 2012). Šis apibrėžimas plačiai aprėpia tiek hedonistinius (laimingumą, teigiamų emocijų patyrimą, žemą neigiamų emocijų lygį, pasitenkinimą įvairiomis gyvenimo sritimis), tiek eudaimoninius (kontrolę, pozityvius santykius su kitais ir pan.) pasitenkinimo aspektus (Bagdonas ir kt., 2013). Taigi, plačiai apima tyrinėjamą temą, yra daugialypis bei apima asmens požiūrį į save ir į daugelį savo gyvenimo aspektų bei vertinimą ir reakcijas į įvairias asmens gyvenimo aplinkybes.

1.1.2 Psichologinės gerovės ryšys su sociodemografinėmis charakteristikomis

Psichologinė gerovė daugelio tyrimų duomenimis yra tampriai susijusi ir su konkrečiomis asmens gyvenimo sąlygomis – sociodemografinėmis charakteristikomis. Randama ryšių tarp asmens psichologinės gerovės ir asmens lyties, amžiaus, šeiminio statuso, finansinės padėties bei religingumo (Liniauskaitė ir kt., 2012). Svarbu paminėti ir kad kai kuriuose tyrimuose nustatomos skirtingos psichologinės gerovės ir sociodemografinių veiksnių sąsajos įvairaus amžiaus imtyse, o kartais

gaunami ir prieštaringi rezultatai (Šarauskienė, 2012).

Kai kurių tyrimų duomenimis asmens lytis turi įtakos asmens patiriamai psichologinei gerovei. Europos subjektyvios gerovės 2007 metų tyrimo ataskaitos duomenys rodo, jog egzistuoja tik labai maži skirtumai tarp vyrų ir moterų gerovės Europos šalyse. Tik keliose šalyse pastebimi didesni skirtumai: Lenkijoje vyrų gerovės įverčiai yra aukštesni, nei moterų, o Austrijoje – atvirkščiai (Subjective well-being in Europe, 2010). Vis dėlto, Lietuvoje tokių ryškių skirtumų nėra ir informatyvu nagrinėti nebent atskiras psichologinės gerovės sritis. Liniauskaitė ir kiti (2012) savo tyrime pastebėjo, jog moterys Lietuvoje yra labiau patenkintos tarpasmeniniais santykiais ir santykiais su šeima negu vyrai, tuo tarpu vyrai aukščiau vertina galimybę kontroliuoti savo gyvenimą negu moterys. Randama ir kitokių skirtumų. Bagdonas ir kiti (2013) pastebėjo, jog Lietuvos atstovaujamojoje imtyje skirtumai tarp vyrų ir moterų gerovės nėra dideli, tačiau galima įžiūrėti tam tikras aukštesnes vyrų savo gerovės vertinimo tendencijas. Tyrimo metu pastebėta, kad vyrai pasižymi statistiškai reikšmingai aukštesniu pasitenkinimu pragyvenimo lygiu, nei moterys, yra labiau patenkinti savo fizine sveikata bei darbu. Tuo tarpu moterys yra labiau patenkintos gyvenimu Lietuvoje, nei vyrai (Bagdonas ir kt., 2013). Apibendrinant galima teigti, kad nė vienu, nė kitu atveju lytis nebuvo statistiškai reikšmingas kintamasis, nuo kurio priklausytų bendras psichologinės gerovės įvertis.

2010 metais pateiktos Europos subjektyvios gerovės ataskaitos duomenys rodo, kad dalyje Europos šalių 18–34 metų asmenims buvo būdingi aukščiausi gerovės įverčiai, 35–64 metų – žemiausi įverčiai, o asmenims virš 64 metų – vidutiniai. Vis dėlto, tokia tendencija pastebima ne visur. Lietuvos atveju pastebima tendencija, jog gerovė su amžiumi yra linkusi mažėti. Tyrime dalyvavusios 18–34 ir 35–64 amžiaus grupės pasižymėjo ypač dideliais skirtumais – psichologinės gerovės skirtumai buvo vieni didžiausių Europoje (Subjective well-being in Europe, 2010). Tokias tendencijas patvirtina ir Bagdono ir kitų (2013) atliktas tyrimas, kuriame taip pat nustatyta, jog iš esmės visi gerovės komponentai koreliuoja su amžiumi ir visų gerovės komponentų, išskyrus pasitenkinimą gyvenimu Lietuvoje ir pasitenkinimą santykiais, koreliacijos koeficientai yra neigiami, kas rodo, kad su amžiumi psichologinės gerovės įverčiai yra linę prastėti.

Šeiminis statusas taip pat yra svarbus veiksnys - visų tyrime dalyvavusių Europos šalių susituokusių asmenų psichologinė gerovė buvo didesnė nei išsiskyrusių. Vis dėlto, iš bendro konteksto išsiskyrė Lietuva bei dar kelios šalys: Makedonija bei Vengrija, kurios apskritai pasižymėjo mažesne gyventojų gerove. Šiose šalyse aukštesniais gerovės įverčiais pasižymėjo vieniši ir šeimos nesukūrę asmenys (Subjective well-being in Europe, 2010). Priešingus rezultatus galima pastebėti Liniauskaitės ir kitų tyrime (2012), kur poroje gyvenantys asmenys pasižymi aukštesne psichologine gerove, nei vieniši. Tokios pat išvados gaunamos ir kitų tyrėjų, kurių tyrimo rezultatai rodo, jog visuminis psichologinės gerovės balas rodo, kad Lietuvoje vedę ir gyvenantys su partneriu asmenys

gerovę yra linkę vertinti aukščiau, nei išsiskyrę asmenys ar našliai (Bagdonas ir kt., 2013). Išskirtinė šio tyrimo ribose buvo tik pasitenkinimo gyvenimu Lietuvoje subskalė, kurios analizės rezultatai parodė, jog našliai yra labiausiai patenkinti, o nesusituokę asmenys mažiausiai patenkinti gyvenimu Lietuvoje.

Pastebima, kad įtaką asmens gerovei turi ir finansinė padėtis. Tiek asmeninė, tiek šalies finansinė padėtis turi įtakos europiečių subjektyviai gerovei (Delhey & Dragolov, 2015). Pranckevičienės, Žardeckaitės-Matulaitienės, Markšaitytės, Endriulaitienės ir Šeibokaitės (2015) atlikto tyrimo duomenimis emigracija taip pat yra reiškinys, kuris siejasi su asmens patiriama gerove. Tyrimo metu rasta sąsaja tarp asmens gerovės bei emigracijos, tačiau vis dėlto pastebima, kad vis dėlto didesnę įtaką gerovei turi finansinė padėtis (Pranckevičienė ir kiti, 2015). Tuo tarpu Liniauskaitė ir kiti (2012) finansinę padėtį įvardina kaip ne tik svarbų, tačiau svarbiausią su psichologine gerove susijusį sociodemografinį kintamąjį, kuris turi ir didžiausią prognostinę vertę asmens psichologinės gerovės kontekste. Turint omenyje dabartinę medicinos darbuotojų padėtį bei šalyje kylantį pasipiktinimą ir streikus dėl per mažų medicinos personalui mokamų atlyginimų, galima manyti, kad individų finansinė padėtis ir nepasitenkinimas ja gali būti dar viena kiek žemesnių gerovės įverčių priežasčių. Be to, kai kurių tyrimų duomenimis (Oates, 2018) sveikatos priežiūros specialistai, o ypač slaugytos apskritai pasižymi santykinai žemesne psichologine gerove.

Remiantis anksčiau minėtos Europos šalių subjektyvios gerovės ataskaitos (2010) duomenimis, Delhey ir Dragolov (2015) atliko tyrimą, kurio rezultatai rodo, jog socialiniai ryšiai ir būdingas kultūrai santykių glaudumas taip pat turi įtakos asmens gerovei. Taigi, ne tik sociodemografinės charakteristikos, tačiau ir pats kultūrinis kontekstas yra svarbus veiksnys. Tyrimais nustatyta ir tai, kad psichologinės gerovės ir socialinių-demografinių kintamųjų sąsajos skirtingose šalyse yra skirtingos (Camfield, Guillen-Royo & Velazco, 2010), todėl svarbūs tyrimai kiekvienoje kultūroje. Dėl šios priežasties vertėtų labiau gilintis bei nagrinėti būtent Lietuvoje atliktus tyrimus, be to, norint išsiaiškinti tikrąjį kitų veiksnių svorį prognozuojant asmens psichologinę gerovę, vertėtų kontroliuoti sociodemografinių veiksnių įtaką.

1.1.3 Psichologinės gerovės ryšys su asmenybe

Asmens psichologinė gerovė yra tampriai susijusi su įvairiomis individo asmenybės charakteristikomis. Jau 1980 metais atliktuose Costa ir McCrae tyrimuose pastebima, kad tokie asmenybės bruožai kaip ekstraversija ir neurotiškumas yra susiję su asmens psichologine gerove. Be to, šie bruožai ir dabartinėje tyrimų perspektyvoje dažniausiai nustatomi kaip besisiejantys su gerove (Bagdonas ir kt., 2013). Anot tyrėjų ekstravertiškumas teigiamomis emocijomis ir jų patyrimu, o neurotiškumas atvirkščiai – susijęs su neigiamų emocijų patyrimu, todėl šių dviejų bruožų

pusiausvyra yra susijusi su individų patiriama gerove (Costa & McCrae, 1980). Būtų galima sakyti, jog asmenys, kurie patiria daugiau teigiamų emocijų, tai yra labiau ekstravertiški, pasižymi ir aukštesniais gerovės įverčiais, o tuo tarpu tie asmenys, kurių labiau neurotiškumas labiau išreikštas – priešingai. (Šarauskiene, 2012). Vis dėlto, kai kuriuose tyimuose randama sąsajų ir su kitais didžiojo penketo pagrindiniais bruožais, pavyzdžiui - sutarumu (Hussain, 2018; Serpil & Hikmet, 2017) ar atvirumu patirčiai (Serpil & Hikmet, 2017).

Lietuvos imtyje pastebėti stipriausi ryšiai tarp psichologinės gerovės neigiamo emocingumo subskalės ir neurotiškumo, tačiau randama stipri sąsaja ir tarp neurotiškumo bei bendros psichologinės gerovės (Bagdonas ir kt., 2013). Ekstravertiškumas taip pat teigiamai koreliavo su bendra psichologine gerove, tačiau stipriausia sąsaja rasta su optimizmo/kontrolės subskale. Atvirumas patirčiai taip pat koreliavo teigiamai su bendru psichologinės gerovės įverčiu tyrimo imtyje, tačiau sąsaja buvo gerokai silpnesnė. Be to nebuvo rasta statistiškai reikšmingų koreliacijų tarp šio bruožo bei pasitenkinimo santykiais su artimaisiais, bei pasitenkinimo fizine sveikata subskalių (Bagdonas ir kt., 2013). Sutarumas su bendra psichologine gerove nekoreliavo ir buvo randamos sąsajos tik su pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais, o tuo tarpu sąmoningumas siejosi su visais gerovės aspektais ir bendra gerove teigiamai (Bagdonas ir kt., 2013).

Randama ir psichologinės gerovės bei patologinių asmenybės bruožų sąsajų. Bagdono ir kitų (2013) tyrime taip pat buvo analizuojamos sąsajos tarp psichologinės gerovės aspektų bei MMPI-2 matuojamų patologinių asmenybės bruožų. Tyrime buvo patvirtinta prielaida, kad patologiniai asmenybės bruožai iš tikrųjų neigiamai koreliuoja su psichologine gerove: gauta nemažai aukštų koreliacijų. Be to, pastebima, kad su bendru psichologinės gerovės balu neigiamai koreliuoja visos MMPI-2 klinikinės skalės išskyrus vyriškumo ir moteriškumo skalę (Bagdonas ir kt., 2013).

Apibendrinant galima teigti, kad dažnu atveju skirtingi asmenybiniai kintamieji gali prognozuoti skirtingas psichologinės gerovės sritis. Apskritai asmenybės kintamieji yra svarbūs gerovės veiksniai, galintys paaiškinti nemažą dalį gerovės dispersijos, taigi gerovė yra glaudžiai susijusi ir su individo asmenybe.

1.2 Stresas

1.2.1. Stresas ir jo poveikis

Elgesio medicinos, sveikatos psichologijos atstovai jau seniai pastebėjo stresinių įvykių ir ligų ryšį. Vis dėlto, streso ir ligos ryšiai gali būti vertinami dvejopai. Stresas gali būti ligos priežastimi arba pati liga gali būti psichologinio streso šaltinis.

Mokslinį streso sąvokos pagrindimą pirmasis pateikė H. Selje, įvardindamas, kad stresas yra nespecifinė reakcija į patiriamą dirgiklį dar kitaip vadinamą stresoriumi. Stresas mobilizuoja

organizmą kliūčiai įveikti. Nors pats Selje teigia, kad stresas nėra vien tik negatyvus reiškinys, o greičiau yra būtina visų gyvų organizmų funkcionavimo sąlyga, vis dėlto, pripažįstama, kad stresas yra žalingas, jis sekina organizmo resursus, sukelia ligas. Žmonių elgesys ir jų reakcija į stresą – tai svarbiausi veiksniai, nuo kurių priklauso mūsų sveikata ir ligos. W. Cannon (1932) apibūdino stresą, kuriuo mes reaguojame į tam tikrus įvykius, kaip keliančius grėsmę kaip „kovos arba pabėgimo“ sistemą. Didelis ilgalaikis stresas neigiamai veikia visą organizmą, o ypač nervų sistemą. Stresą gali sukelti tiek fiziniai veiksniai tokie kaip karštis, triukšmas, alkis, tiek psichiniai veiksniai tokie kaip tarpasmeniniai konfliktai, nenumatyti įvykiai, nelaimės ar nesėkmės (Lementauskaitė, 2015). Mokslininkai įsitikinę, kad streso sukeliama sveikatos sutrikimai išsivysto dėl tiesioginių ryšių tarp psichosocialinių veiksnių ir imuninės sistemos. Esant nuolatiniam stresui silpsta organizmo imunitetas. Imuninė sistema palaiko organizmo vidinės terpės pastovumą (homeostazę). Nuo imuninės sistemos normalaus funkcionavimo priklauso sveikatos būklė (Medicinos enciklopedija, 1994). Sutrikdžius įprastą pusiausvyrą organizmas tampa pažeidžiamas, sumažėja atsparumas peršalimo, infekcinėms ir kitoms ligoms, o kartu su tuo gali suprastėti ir asmens savijauta bei bendra sveikata.

1.2.2 Stresas sveikatos priežiūros specialistų darbe

Sveikatos priežiūros specialistai, kaip jau ir minėta anksčiau, susiduria su labai įvairiais stresoriais ir patiria ypač daug su darbu susijusio streso (Strauss, Gu, Pitman, Chapman, Kuyken & Whittington, 2018). Tyrimų metu nustatyta, kad didesnė medicinos personalo dalis su amžiumi (nuo 55 metų), patiria daugiau streso (Nagaraj, 2018). Pastebėtina, jog slaugytojai dažniau nei gydytojai stresinėms situacijoms linkę priskirti ir naujų idėjų pritaikymą/įsisavinimą darbe, informacijos sklaidą (informacinių technologijų valdymas) bei dažną vadovybės polinkį juos išnaudoti darbe (Lementauskaitė, 2015). Rovo, Lapėnienės ir Baltrušaitytės (2012) tyrime nurodoma, kad 47,3 proc. slaugytojų įvardija darbą, kaip svarbiausią dalyką jų gyvenime. Be to, tyrėjai dažnai pastebi, kad būtent sveikatos priežiūros specialistai išsivysčiusiose šalyse dažniausiai iš visų kitų sričių specialistų patiria distresą, nepasitenkinimą darbu, perdegimo sindromą bei laikiną nedarbingumą (Brand, Thompson, Fleming, Carroll, Bethel & Wyatt, 2017). Apskritai dažniausiai stresą keliančiais veiksniais sveikatos priežiūros specialistų darbe būtų galima įvardinti grasinimus, kad pablogės darbo sąlygos, blogą vadovavimo kokybę, netinkamą darbo organizavimą, per didelį darbo krūvį, nepagrįstą atsakomybę už nevaldomas situacijas darbe, darbą su sunkios būklės ir mirštančiais pacientais, konfliktus su pacientais, informacijos stoka apie pacientų būklę (Lementauskaitė, 2015). Svarbu pažymėti, kad ilgalaikis stresas gali vesti ir prie perdegimo sindromo, kuris pasireiškia emociniu išsekimu, cinizmu ir profesiniu neefektyvumu, kurį sukelia ilgalaikis atsakas į emocinius ir

tarpasmeninius stresorius profesinėje veikloje (Bačinina, 2014). Šio profesinio perdegimo sindromo intensyvumas ir dažnis yra susijęs su tiriamųjų amžiumi, išsilavinimu, darbo vieta (Lementauskaitė, 2015). Pastebima, kad onkologijos skyriuose dirbančios slaugytojos patiria statistiškai reikšmingai daugiau streso, nei dirbančios neonkologiniuose skyriuose (Radivilovičienė, 2009). Taigi, galima pastebėti, kad sveikatos priežiūros specialistai savo darbe patiria gana daug streso ir bene dažniausiai susiduria su profesinio perdegimo sindromu.

1.2.3 Stresas, psichologinė gerovė ir sveikata

Kaip vieną su stresu susijusių rodiklių galima nagrinėti ir subjektyvią asmens savijautą ar psichologinę gerovę. Maža to, galima kalbėti apie įvairiapusių šių kintamųjų ryšius. Anot Graham (2008) asmens fizinė sveikata yra labai svarbus veiksnys, nuo kurio gali priklausyti nuotaika ir psichologinė gerovė. Kazlausko ir Želvienės tyrimas (2013) atskleidė, kad nors psichologinė gerovė nėra susijusi su bendru per gyvenimą patirtų stresinių įvykių kiekiu, vis dėlto ji reikšmingai siejasi su subjektyviai vertinama sveikata ir kai kurių ligų patirtimi, pavyzdžiui, širdies ar kitomis pavojingomis ligomis (Kazlauskas ir Želvienė, 2013). Autoriai randa, jog subjektyviai vertinama sveikatos būklė buvo labiausiai su psichologine gerove susijęs veiksnys. Tai yra kuo subjektyviai geriau individas vertina savo sveikatą, tuo ir psichologinė gerovė yra didesnė (Kazlauskas ir Želvienė, 2013). Svarbu pastebėti, kad netgi demografinių veiksnių įtaka, kurie paprastai laikomi vienu psichologinės gerovės tyrimų ribotumų, šio tyrimo ribose nebuvo tokie svarbūs. Randama ir kitų sąsajų: žvelgiant iš kitos perspektyvos – aukštesne psichologine gerove pasižymintys asmenys galbūt yra ir mažiau linkę patirti stresą, galbūt yra atsparesni ligoms. I. Jackevičienė (2012) savo magistro darbe pastebėjo, jog studentai, pasižymintys aukštesniais psichologinės gerovės įverčiais, rečiau patiria akademinį stresą nei studentai, pasižymintys žemesniais psichologinės gerovės įverčiais. Panašius rezultatus randa ir kiti tyrėjai (Poormahmood, Moayedī & Alizadeh, 2017; Nagaraj, 2018), pastebėję ypač stiprias neigiamas sąsajas tarp streso ir psichologinės gerovės. Taigi, galima daryti prielaidą, jog asmuo mažiau susiduriantis su stresu pasižymi ir aukštesne psichologine gerove.

1.3. Humoras

1.3.1 Humoro konstruktas ir tyrinėjimai

Humoras skirtingais būdais tyrinėjamas jau beveik šimtmetį (Svebak, 2010). Nepaisant to ši tema vis nepraranda aktualumo ir yra tyrinėjama tiek iš socialinės, tiek iš psichologinės perspektyvos. Humoro psichologiniai aspektai aktyviai tyrinėti pradėti XXI amžiaus pradžioje bei nuo tada tapo vis populiarėjančia tyrimų tema (Martin & Kuiper, 2016). Humoro sąvoka yra ganėtinai plati ir jos

turinys dažnai skiriasi priklausomai nuo tyrėjo požiūrio. Net ir psichologijos enciklopedijoje humoras apibrėžiamas kaip plati reiškinių sritis, kuri yra susijusi su juokingu, komišku ar absurdišku situacijų bei įvykių išreiškimu ar supratimu (Kazdin, 2000). Toks apibrėžimas palieka tikrai daug vietos interpretacijoms. Taigi, galima teigti, kad iki šiol nėra vienareikšmio humoro supratimo mokslinėje literatūroje (Kuiper, 2014).

Dauguma, ypač pirmųjų, humoro tyrimų buvo labiau susiję su humoro priėmimu ir reakcija į humorą, o ne gebėjimu jį produkuoti. Tokių tyrimų metu dažnu atveju tyrimo dalyvių buvo prašoma įvertinti tam tikrų juokelių, paveikslėlių ir kitos, juoką galinčios sukelti stimulinės medžiagos šmaikštumą (Eysenck, 1942; Andrews, 1943). Tokiu būdu Andrews pastebėjo ir išskyrė skirtumus tarp 6 humoro tipų (išjuokimo-viršenybės, subtilaus, žodžių žaismo, lyties, seksualinio, absurdiško bei sumanaus). Tuo tarpu Eysenck (1942) bandė susieti žmogaus asmens savybes su tuo, į kokius pokštus asmuo labiausiai reaguoja. Jo tyrimai parėmė idėją, jog ekstravertiški, agresyvesni ir labiau išreikštu vyriškumu pasižymintys asmenys yra labiau siejami su emocionalumu ir seksualinio pobūdžio pokštais, o introversija buvo siejama su pirmenybės teikimu kognityviems ir su seksualinio pobūdžio turiniu nesusijusiems pokštams

Vis dėlto, tokia tyrimo strategija, nors ir linksma, tačiau gali būti ribota. Viena vertus, socialinis tapatumas ir socialiniai santykiai pasirodė turintys įtakos pokštų priėmimui ir vertinimui, kas nebeleido sieti humoro tik su žmogaus asmenybės bruožais. Kita vertus, daugelis žmonių nors ir mano, kad tam tikri juokai jiems yra šmaikštūs, sukelia pasitenkinimą, juoką, tačiau vis dėlto toks tyrimas neatspindi to, kiek pats žmogus geba produkuoti humorą, išvelgti jį kasdienėse savo gyvenimo situacijose, o ypač žvelgti su humoru į stresines situacijas (Svebak, 2010). Be to, tokia tyrimo strategija gali būti ir nevisai patikima dėl didelės socialinio pageidaujiamumo įtakos: geras humoro jausmas yra taip teigiamai vertinamas visuomenėje, jog žmonės gali būti nelinkę pripažinti sau ar tyrėjams, jog jie tiesiog neturi humoro jausmo (Martin & Leftcourt, 1983). Dėl šios priežasties žmonės gali nepateikti tikslų ir savo vertinimą ar nuomonę atitinkančių atsakymų, pildydami tam tikras skales. Dėl šių ir kitų priežasčių į humorą tyrimuose buvo pradėta žvelgti iš kitų perspektyvų.

Štai Svebak (2010) savo tyrimuose humorą apibūdina kaip pozityvų su žmogaus asmenybe susijusį fenomeną ir pateikia 3 komponentus, kurie, anot jo, gali šį konstruktą aprašyti. Tai yra 1) jautrumas juokingam turiniui ir metapranešimams, 2) nuostata į juokinantį žmogų ar situaciją, 3) atvirumas humoro sukeliama džiaugsmo pojūčiui išreikšti. Svebak teigimu humoro tyrimuose ypač svarbus yra situacinis ir socialinis kontekstas ir tik atsižvelgiant į tai, galima vertinti individualius skirtumus. Tačiau Provine (2004) humorą suvokia kaip siauresnį konstruktą ir humoro išraiškos, pavyzdžiui juoko, jau nebepriskiria pačiam konstruktui. Tokia skirtis grindžiama tuo, kad juokas dažnu atveju iškyla kaip socialinis signalas, rodantis asmens demonstruojamą draugiškumą ir nebūtinai tai turi ką nors bendro su humoru. Bet kuriuo atveju galima teigti, kad analizuodami humoro

reiškinių mokslininkai atkreipė dėmesį į atskirus humoro aspektus.

Anot Martin ir Kuiper (2016) humoras yra platesnis ir nebūtinai pozityvus psichologinis fenomenas, apimantis bent keturis komponentus. Pirmiausia išryškinamas 1) kognityvinis humoro aspektas. Humorui būdingas tam tikras situacijos neįvykimo suvokimas, kuris skatina dviejų ar daugiau nesuderinamų situacijos interpretacijų sudarymą asmens mintyse. Toks interpretavimas gali būti susijęs su tam tikru žaismingumu, nerimtumu ar situacijos svarbos nuvertinimu, dėl ko situacija suvokiama kaip mažiau svarbi ar labiau žavinti, nei iš tiesų yra, o tai gali būti svarbu streso įveikoje, kuomet asmuo susiduria su nemalonia situacija. Kognityviniai humoro aspektai apima tokius pažintinius procesus kaip nuovoka, įžvalgumas, supratimas, kūrybiškumas (Kazdin, 2000). Dažnai šie kognityviniai elementai ir yra priežastis to, kad vertiname tam tikrus dalykus kaip linksmus ar juokingus.

Ne mažiaus svarbus aspektas yra 2) emocinis humoro komponentas. Kognityviniai procesai aktyvuoja emocines reakcijas, kurios yra panašios į džiaugsmą, pasitenkinimo jausmą, pakilią nuotaiką (Kazdin, 2000), kas yra susiję su malonumo sričių limbinėje sistemoje aktyvacija bei skirtingais autonominiiais bei endokrininių atsakais (Bast & Berry, 2014). Taigi iš esmės šis pasitenkinimo jausmas galimai gali sietis ir su psichologinės gerovės patyrimu.

Taip pat svarbus 3) socialinis ar tarpasmeninis kontekstas. Tai neverbalinė ekspresija ar patiriamas džiaugsmas dėl situacijos šmaikštumo komunikacija. Į humorą galima žiūrėti kaip į socialinę veiklą, kadangi žmonės yra labiau linkę juoktis ir juokauti, kai yra su kitais žmonėmis ar bendrauja, nei kai yra vieni, o be to, dauguma atvejų humoras kyla kaip atsakas į kitų elgesį (Martin & Kuiper, 2016). Turint omenyje, jog socialinis ir tarpasmeninis kontekstas yra svarbus ir asmens patiriamai psichologinei gerovei, galima kelti prielaidą, kad ir šis humoro komponentas taip pat galėtų sietis su ja.

Paskutinis ketvirtasis komponentas yra 4) juokas. Juokas būdingas ir kitiems primatams, taigi tai turi ilgesnę evoliucinę istoriją ir gyvavo anksčiau, nei kalba ar kitos aukštesnės kognityvinės funkcijos. Taigi, juokas yra priemonė, leidžianti kitiems žinoti, jog patiriamas džiaugsmas, be to, tai sukelią šią emociją ir kitam asmeniui. Stiprus juokas taip pat gali padidinti patiriamas džiaugsmo intensyvumą ir paprastai tai vyksta, kai asmenys yra mažose grupėse, įsitraukia ir tokių būdu taip pat sukuriama stiprus grupės bendrumo jausmas (Martin & Kuiper, 2016). kas taip pat galėtų sietis su psichologinės gerovės reiškiniu. Taigi, visų išvardintų humoro elementų visuma demonstruoja savitą humoro reiškinių, kurio atskiruose aspektuose galima pastebėti tam tikras galimas teorines sąsajas su streso ar psichologinės gerovės kintamaisiais.

Ilgainiui iškilo problema ir apie humoro įverčių panaudojimą: nors išmatuoti humorą jau savaime buvo iššūkis, tačiau iškeltas ir klausimas kaip šiuo įverčius būtų galima panaudoti praktiškai. Dėl šio priežasties Martin, remdamasis teoriniais požiūriais į humorą, ėmėsi kurti skalę, kuri

atspindėtų galimai su sveikata susijusias humoro dimensijas, asmens gebėjimą produkuoti humorą ir naudoti jį tam tikrose socialinėse ar stresinėse situacijose (Kuiper & Martin, 2016). Martin siekė sukurti instrumentą, kuris padėtų išmatuoti įprastus su humoru susijusio elgesio būdus, tai yra skirtingus humoro stilius (Leist & Muller, 2013). Jau 2003 metais Martin ir kiti, analizuodami humorą, išskyrė 4 skirtingus humoro stilius. 2 iš jų yra įvardinami kaip adaptyvūs. Tai yra save stiprinantis ir save priimantis humoras. Save priimantis humoras – tai humoro naudojimas pasižymintis neprieštarinumu, tolerantiškumu, pasireiškiantis, o taip pat atspindintis teigiamą savęs ir kitų vertinimą, bei stiprinantis tarpasmeninių santykių darną (Martin et al., 2003; Leist & Muller, 2013). Save stiprinantis humoras atspindi bendrą humoristinį požiūrį į pasaulį, tendenciją linksmi reaguoti į gyvenimiškas situacijas, net susidūrus su stresu ar nelaime (Martin et al., 2003). Likę du humoro stiliai yra mažiau adaptyvūs ar neadaptyvūs: agresyvus ir save menkinantis humoras. Agresyvus humoro stilius gali būti išreiškiamas erzinant, išjuokiant kitus, išsakant sarkastiškas pastabas, šaipantis. Šis humoro stilius pasižymi priešišku aplinkinių atžvilgiu, jų menkinimu. Paprastai naudojant šį humoro stilių siekiama padidinti savivertę kitų asmenų sąskaita (Martin et al., 2003). Save menkinančiam humorui būdingos pastangos pralinksminėti, prajuokinti kitus, pataikauti jiems, kartu išjuokiant, menkinant ar žeminant save (Martin et al., 2003).

Apibendrinant galima teigti, kad humoras yra daugiatis konstruktas ir jau teorinis humoro supratimas leidžia kelti prielaidas apie galimus 4 išskirtų humoro aspektų ryšius su stresu ar psichologine gerove. Be to, įvairių humoro stilių išskyrimas leidžia analizuoti šį sudėtingą fenomeną iš įvairių tyrimo perspektyvų ir įvairiuose tyrimų kontekstuose. Taip pat ieškant sąsajų su asmens adaptyvia ar neadaptyvia humoro raiška bei psichologiniu funkcionavimu verta nagrinėti ir žvelgti į humorą per psichologinės gerovės prizmę.

1.3.2. Humoro stiliaus ryšys su sociodemografiniais ir asmenybės kintamaisiais

Nagrinėjant humorą ir humoro stilius neretai kyla klausimas nuo ko priklauso ši charakteristika. Dažnu atveju tyrimuose į šį klausimą pateikiama galybė skirtingų atsakymų, tačiau kaip ir psichologinės gerovės atveju, nagrinėjama ir asmenybės kintamųjų bei sociodemografinių charakteristikų įtaka. Ozyesil, Deniz ir Kesici (2013) duomenimis Didžiojo penketo asmenybės bruožai paaiškina 16 proc. duomenų sklaidos save priimančio, 14,2 proc. – save stiprinančio, 15,8 proc. agresyvaus ir 3 proc. save menkinančio humoro stiliaus atvejais. Tyrime randams stiprios teigiamos save priimančio humoro stiliaus sąsajos su ekstraversija bei atvirumu patirčiai, taip pat save stiprinančio humoro sąsajos su ekstraversija ir atvirumu patirčiai, bei neigiama nedidelė sąsaja su neurotiškumu. Agresyvus humoro stilius neigiamai siejasi su ekstraversija, atvirumu patirčiai, sutarumu bei sąmoningumu, o tuo tarpu save menkinantis humoro stilius neigiamai siejamas tik su

sąmoningumu. Mendiburo-Seguel, Paez ir Martinez-Sanchez (2015) atliktoje humoro stilių bei didžiojo penketo asmenybės bruožų tyrimų meta-analizėje teigiama, kad daugelio tyrimų atveju randami rezultatai dažniais atvejais nėra homogeniški, tačiau randama ir homogeniškų – daugelio tyrėjų patvirtinamų sąsajų. Apibendrinama, jog ekstraversijos atveju randamos homogeniškos bei statistiškai reikšmingos koreliacijos su save priimančiu humoro stiliumi, bei nehomogeniškos, tačiau reikšmingos koreliacijos su save stiprinančiu humoro stiliumi. Neurotiškumas siejamas su save menkinančiu bei neigiamai siejamas su save stiprinančiu humoro stiliumi.

Nagrinėjant humoro stilių bei DSM-5 pateikiamų patologinių asmenybės bruožų ryšius pastebima, kad neigiamas afektas ir atsiskyrimas neigiamai siejosi su save priimančiu bei save stiprinančiu humoro stiliumi. Priešiškus teigiamai siejosi su agresyviu, tačiau neigiamai su save priimančiu humoro stiliumi. Psichotiškumas teigiamai siejosi su save menkinančiu humoro stiliumi (Zeigler-Hill, McCabe & Vrabel, 2016).

Taip pat pastebimi humoro stiliaus skirtumai sociodemografinių charakteristikų grupėse. Pastebima, kad vyrai paprastai pasižymi aukštesniais agresyvaus humoro stiliaus įverčiais bei aukštesniais save menkinančio humoro stiliaus įverčiais, nei moterys (Zeigler-Hill et. al., 2016; Ruch & Heinz, 2016). Kitų humoro stilių atveju tokių rezultatų tarp lyčių nėra randama (Ruch & Heinz, 2016). Taip pat randamos statistiškai reikšmingos, nors ir nedidelės, neigiamos amžiaus ir save priimančio ir agresyvaus (Martin et al., 2003; Ruch & Heinz, 2016) bei save menkinančio humoro stiliaus koreliacijos (Ruch & Heinz, 2016). Nors ir ne visi tyrėjai randa tokias sąsajas (Sirigatti, Penzoa, Giannetti & Stefanile, 2014).

Apibendrinant galima pastebėti, kad ne tik psichologinės gerovės, tačiau ir humoro stilių atveju yra svarbūs asmenybės bei sociodemografinių charakteristikų kintamieji. Dėl šios priežasties svarbu atkreipti dėmesį į šiuos veiksnius.

1.3.3. Humoro vaidmuo asmens funkcionavime

Nepaisant humoro tyrimo perspektyvų daugiapusiškumo, jau ankstyvieji tyrimai, kurie koncentravosi streso srityje, atnešė naudos ir tam tikrų įrodymų, jog individualūs humoro skirtumai moderuoja ryšį tarp stresą keliančių gyvenimo įvykių ir asmenų jaučiamų neigiamų emocijų (Martin & Leftcourt, 1983). Tai yra, jog asmenys, pasižymintys aukštesniais humoro įverčiais, taip pat pasižymėjo ir silpnesne koreliacija tarp stresą keliančių gyvenimo įvykių ir patirtų neigiamų nuotaikų. Tokia išvada ir iš esmės siūlo idėją, jog asmenys, labiau pasižymintis savybe, kurią įvardiname kaip humoro jausmą, pasižymi geresne streso įveika ir yra mažiau paveikiami stresą keliančių situacijų. Be to, asmenys su aukštesniais humoro įverčiais buvo labiau linkę stresą keliančius gyvenimo įvykius suvokti labiau kaip iššūkį, o tuo tarpu asmenys, pasižymintys žemesniais įverčiais labiau suvokė

tokius įvykius kaip keliančius grėsmę (Kuiper, Martin, Olinger, 1993). Nors vyrauja įsitikinimas, kad humoras yra palankus sveikatai reiškinys, o ypač kai kalbama apie kontekstą, kuriame asmuo susiduria su stresą keliančiais gyvenimo įvykiais (Fritz, Russek & Dillon, 2017), daugelio mokslinių tyrimų duomenimis svarbu ne tik ar asmuo naudoja humorą, bet ir kokį būdą humoro raiškai renkasi (Kuiper & Nicholl, 2004; Yip & Martin, 2006; Fritz, Russek & Dillon, 2017). Dėl šio priežasties svarbu atskirti adaptyvius ir neadaptyvius humoro raiškos būdus.

Prie adaptyvios humoro raiškos priskiriami save priimantis ir save stiprinantis humoro stiliai. Asmenys pasižymintys aukštesniais save priimančio ar save stiprinančio humoro įverčiais gali turėti pranašumo užmezgant pokalbius su nepažįstamaisiais (Yip & Martin, 2006), kas gali būti naudinga ir reikalinga sveikatos priežiūros specialistų darbe. Tie, kuriems būdingas save priimantis humoro stilius pasižymi žemesniais streso įverčiais (Romero & Arendt, 2011), taip pat randamos nestiprios teigiamos sąsajos su geresne bendra sveikatos būkle (Okdem, Cıtaç, Isik & Elbas, 2018). Be to, individai, pasižymintys ir save stiprinančio humoro stiliumi patiria mažiau psichologinio distreso (Fritz, Russek & Dillon, 2017, Stokenberga, 2008; Rnic, Dozois & Martin, 2016).

Tuo tarpu neadaptyviais ar mažiau adaptyviais laikomi agresyvus ir save menkinantis humoro stiliai. Tyrimų duomenimis, asmenys, kurie labiau linkę naudoti agresyvesnes humoro formas, mažiau geba teikti emocinį palaikymą bei dėl galimai naudojamo sarkazmo ar pašaipų, kuo ir pasižymi agresyvus humoro stilius, prasčiau susitvarko su bendravimo metu kylančiais konfliktais (Yip & Martin, 2006), patiria daugiau streso (Romero & Arendt, 2011). Save menkinančio humoro stiliaus atveju pastebima, kad šiuo humoro stiliumi pasižymintys asmenys pasižymi prastesniais emocijų kontrolės ir raiškos rodikliais (Kuiper & Nichol, 2004), taip pat patiria daugiau streso (Stokenberga, 2008) arba kitų tyrėjų duomenimis, jis netiesiogiai veikdamas per socialinių interakcijų kintamąjį, taip pat išryškina psichologinio distreso poveikį (Fritz, Russek & Dillon, 2017). Taigi, galime teigti, kad humoro stilius turi ne tik teigiamą poveikį asmens gyvenime, bet taip pat gali ir apsunkinti funkcionavimą socialinėje ar kitose srityse.

Kai kuriuose tyrimuose patvirtinama prielaida, jog net ir pozityviais ir adaptyviais laikomi humoro stiliai gali būti susiję su didesniu alkoholio vartojimu ar rūkymu, kadangi aukštesniu humoro įverčiu pasižymintys asmenys, galėtų būti linkę mažiau rimtai žiūrėti į medžiagų vartojimą. Šiai hipotezei patikrinti atliktas tyrimas (Kim & Martin, 2012) studentų imtyje. Tyrimo rezultatai patvirtino hipotezę, kad save priimantis bei agresyvus humoro stiliai ir žaismingumas buvo veiksniai, turintys įtakos medžiagų vartojimui. Mediacinė analizė patvirtino, jog sąsajoje tarp save priimančio humoro stiliaus ar agresyvaus humoro stiliaus bei medžiagų vartojimo tarpinis veiksnys buvo rimtumas, nusakantis, jog ši sąsaja nors iš dalies rodo, jog aukštu humoro įverčiu pasižymintys asmenys, pasižymi mažiau rimtu bei žaismingesniu požiūriu į gyvenimą (Kim & Martin, 2012), kas savo ruožtu gali turėti neigiamą poveikį sveikos gyvensenos principų paisymui. Apskritai, šie

rezultatai rodo, kad humoro stilius gali būti ir susijęs ne tik su sveikata, bet ir su sveikos gyvensenos įpročiais. Tokią prielaidą taip pat patvirtina Okdem ir kitų (2018) tyrimas, kuriame rasta, jog rūkantys asmenys pasižymi statistiškai reikšmingai aukštesniais save menkinančio humoro įverčiais. Alkoholi vartojančių asmenų imtyje taip pat pastebėti statistiškai reikšmingai aukštesni agresyvaus ir save menkinančiu humoro stiliaus įverčiai, nei alkoholio nevartojančių ar vartojančių tik retkarčiais.

Yra daug neaiškumo ir prieštaravimų šioje srityje. Neretai tyrinėjamas humoro stiliaus ir psichologinės gerovės ryšys bei sąsajos tarp šių konstrukčių (Caird & Martin, 2014; Fiyaz, Majeed & Khan.,2016; Kuiper & Nicholl, 2004, Martin et al, 2003; Ford, McCreight & Richardson., 2014; Stokenberga, 2008). Vienais atvejais randamas tiesioginis ryšys, jog save priimančias humoro stilius yra teigiamai susijęs su psichologine gerove (Stokenberga, 2008; Ford et al., 2014) ir save stiprinantis humoro stilius yra teigiamai susijęs su gerove (Ford et al., 2014; Martin et al, 2003). Kitais atvejais save stiprinančio humoro arba save priimančio humoro stiliaus ir gerovės ryšys nenustatomas. Save menkinantis humoro stilius dažniausiai atvejais yra neigiamai susijęs su psichologine gerove (Stokenberga, 2008; Ford et al., 2014; Martin et al, 2003), kaip ir agresyvus humoro stilius (Ford et al., 2014; Martin et al, 2003), tačiau kaip ir adaptyvių humoro stilių atveju, randami ir kitokie rezultatai. Pavyzdžiui, kad agresyvus humoro stilius nėra susijęs su psichologine gerove (Caird ir Martin, 2014, Stokenberga, 2008). Kitais atvejais randamas ryšys sudėtingesnis: Fiyaz ir kiti (2016) savo tyrime, nagrinėjusiame sąsajas tarp humoro stiliaus, pasitikėjimo savimi ir psichologinės gerovės, pastebėjo, jog asmenys, kurie pasižymi adaptyviais humoro stiliais, taip pat pasižymi ir aukštesniais pasitikėjimo savimi įverčiais, o tai veda prie aukštesnės psichologinės gerovės.

Apibendrinant galima teigti, kad ne tik stresas, tačiau ir savybės, kurias galėtume pavadinti humoro jausmu ar asmens humoro stiliumi, gali būti veiksniai, susiję su asmens psichologine gerove ar psichologine sveikata. Be to, kai kuriais atvejais randamos sąsajos ir su sveikos gyvensenos įpročiais, kas jau tiesiogiai gali daryti įtaką asmens sveikatos būklei. Taigi, turint omenyje, kad sveikatos priežiūros specialistai patiria daug streso, tai yra puiki grupė šioms sąsajoms nagrinėti.

Tyrimo tikslas: išsiaiškinti ryšius tarp sveikatos priežiūros specialistų humoro jausmo, humoro stiliaus, psichologinės gerovės ir patiriamo streso.

Uždaviniai:

1. Išanalizuoti humoro stiliaus bei humoro jausmo ryšį su psichologine gerove.
2. Išanalizuoti humoro stiliaus bei humoro jausmo ryšį su stresu.
3. Įvertinti humoro reikšmę ryšiui tarp streso ir psichologinės gerovės.

Hipotezės:

1. Humoro jausmas bus pozityviai susijęs su adaptyviais humoro stiliais.
2. Humoro stilius siesis su psichosocialiniu stresu:

- a) Adaptyvūs humoro stiliai bus neigiamai susiję su patiriamu psichosocialiniu stresu
 - b) Neadaptyvūs humoro stiliai teigiamai susiję su patiriamu psichosocialiniu stresu.
3. Humoro stilius siešis su psichologine gerove
- a) Adaptyvūs humoro stiliai siešis su aukštesne psichologine gerove.
 - b) Neadaptyvūs humoro stiliai su aukštesne gerove nesisies arba siešis neigiamai.
4. Humoro stilius ir humoro jausmas bus statistiškai reikšmingi bendros psichologinės gerovės prognostiniai veiksniai, kontroliuojant sociodemografinių charakteristikų bei patiriamo psichosocialinio streso kintamuosius.

2. TYRIMO METODIKA

2.1 Tyrimo dalyviai

Tyrimo dalyvavo 100 sveikatos priežiūros specialistų, dirbančių Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose, Panevėžyje, Raseiniuose, Birštone ir Alytuje. Tyrimo imtį sudaro 90 moterų (90 proc.) ir 10 vyrų (10 proc.), kurių amžius svyruoja nuo 23 iki 64 metų ($M=40,06$; $SD=13,12$). Didžiausią dalį tyrimo dalyvių (45 proc.) sudarė sveikatos priežiūros specialistai dirbantys Kaune, kiek mažesnę dalį (36 proc.) – Vilniuje, o likę (19 proc.) – kituose Lietuvos miestuose ir miesteliuose.

Remiantis Lietuvos profesijų klasifikatoriumi (2012) visi tyrimo dalyviai suskirstyti į grupes pagal profesiją (žiūrėti 1 lentelę). Svarbu pastebėti, jog tyrimo dalyvių pasiskirstymas panašus į sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymą Lietuvoje. Remiantis Higienos instituto Sveikatos informacijos centro pateiktais duomenimis (2018), 2017 metais 10 tūkstančių gyventojų teko 48,86 gydytojai, 108,17 specialistų su aukštuoju ar aukštesnioju medicinos išsilavinimu (ne gydytojų), iš kurių 81,16 - slaugytojų (įskaitant akušerius).

1 lentelė. *Tyrimo dalyvių pasiskirstymas pagal profesiją ir lytį.*

	Vyras (N=10)	Moteris (N=90)	Viso (N=100)
Gydytojai specialistai	7	15	22
Fizioterapeutai	1	12	13
Slaugos ir akušerijos specialistai	0	46	46
Kiti sveikatos specialistai	2	17	19

2 tyrimo dalyvių anketos buvo atmestos, kadangi buvo pastebėta, kad tendencingai žymimi tie patys atsakymai ar yra praleista ypač daug teiginių visoje anketoje. Tais atvejais, kai tyrimo dalyvis neužpildė vieno iš klausimynų (3 atvejai), kituose klausimynuose ar skalėse pateiktus duomenis, vis dėlto, pasirinkta naudoti bendroje duomenų analizėje.

2.2 Tyrimo instrumentai

Humoro stiliaus klausimynas (Humor Styles Questionnaire (HSQ), Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray & Weir (2003).

Paskirtis: Išmatuoti ir nustatyti asmens humoro stilių.

Struktūra: Klausimyną sudaro 32 teiginiai ir 4 subskalės, atspindinčios kiekvieną humoro stilių. Kiekvienam stiliui matuoti skirta po 8 teiginius, kurie vertinami 7 balų Likerto tipo skale nuo 1 (visiškai nesutinku) iki 7 (visiškai sutinku). Išskiriami tokie humoro stiliai:

- 1) Save priimančias humoro stilius – tai humoro naudojimas pasižymintis neprieštaringumu, tolerantiškumu, taip pat atspindintis teigiamą savęs ir kitų vertinimą, bei stiprinantis tarpasmeninius santykius (pvz.: Aš daug juokuoisi ir juokauju su savo draugais.).
- 2) Save stiprinantis humoras atspindi bendrą humoristinę požiūrį į pasaulį, tendenciją linksmi reaguoti į gyvenimiškas situacijas net susidūrus su stresu ar nelaimė (pvz.: Jei aš jaučiuosi prislėgtas/-a, paprastai galiu pakelti sau nuotaiką pasitelkdamas/-a humorą.).
- 3) Agresyvus humoro stilius gali būti išreiškiamas erzinant, išjuokiant kitus, išsakant sarkastiškas pastabas, šaipantis, pasižymi pastangomis pažeminti, priešišku aplinkinių atžvilgiu, jų menkinimu (pvz.: Jei kas nors padaro klaidą, aš paskui dažnai juokais jį ar ją dėl to erzinsiu.).
- 4) Save menkinančiam humorui būdingos pastangos pralinksminti, prajuokinti kitus, pataikauti jiems, kartu išjuokiant, menkinant ar žeminant save (pvz.: Aš dažnai galiu net ir stipriai šaipytis iš savęs, jei tik tai pralinksmina mano šeimą ar draugus).

Autorių atlikta originalios klausimyno versijos faktorinė analizė, remiantis 1195 tyrimo dalyvių duomenimis, leidžia išskirti 4 faktorius, kurių teiginių svoris atitinkamame faktoriuje yra daugiau nei 0,4, o kituose faktoriuose mažesnis nei 0,25 (Martin et al., 2003). Originalios klausimyno versijos save priimančio humoro stiliaus subskalės teiginių svoriai faktoriuje yra nuo 0,48 iki 0,75. Save stiprinančio humoro stiliaus – nuo 0,53 iki 0,74. Agresyvaus humoro stiliaus – nuo 0,48 iki 0,69. Save menkinančio humoro stiliaus subskalėje teiginių svoriai faktoriuje svyruoja nuo 0,43 iki 0,77

Siekiant patikrinti faktorių struktūrą, kuri, deja, nebuvo patikrinta kituose Lietuvoje atliktuose tyrimuose, nagrinėjančiuose humoro stilių, buvo atlikta patvirtinančioji faktorių analizė. Ją atliekant išaiškėjo, jog ne visi teiginiai priskirtini faktoriams, kuriems jie turėtų priklausyti ir modelis nėra galimas (TLI=0,61; CFI=0,64; RMSEA=0,09). Ir modifikuojant modelį nepasiektas pakankamai geras rezultatas. Be to, teiginių svoriai faktoriuje nebuvo pakankami (žiūrėti 1 priedą). Dėl šios priežasties bei galimai per mažos imties, patvirtinančioji faktorių analizė atlikta kiekvienai klausimyno subskalei atskirai.

Humoro stiliaus klausimyno save priimančio humoro stiliaus subskalės atveju iš modelio teko pašalinti net 2 kintamuosius - 1 (“Būdamas su kitais žmonėmis aš paprastai daug nesijuokiu ar nejuokauju“) ir 9 (“Aš retai juokinu kitus, pasakodamas/-a jiems juokingas istorijas apie save“). Sudarytas galutinis modelis ($\chi^2=7,32$; $df=8$; TLI=1; CFI=1; RMSEA<0,01), kuriame visų teiginių svoris faktoriuje yra pakankamas ir svyruoja nuo 0,48 iki 0,78. Visų subskalės teiginių svoriai pateikti 2 lentelėje.

2 lentelė. Humoro stiliaus klausimyno save priimančio humoro stiliaus subskalės patvirtinančiosios faktorių analizės teiginių svoriai

Subskalės teiginiai	Save priimantis humoro stilius
5. Man nereikia labai stengtis, kad prajuokinčiau kitus – manau, kad esu iš prigimties geru humoro jausmu pasižymintis žmogus.	0,48
13. Aš daug juokiuosi ir juokauju su savo draugais	0,54
17. Aš paprastai nemėgstu pasakoti juokingų dalykų ar kitaip linksminti žmones*	0,78
21. Man patinka prajuokinti žmones	0,57
25. Aš retai juokauju su savo draugais*	0,72
29. Kai būnu su kitais žmonėmis, aš paprastai negaliu sugalvoti sąmojingų dalykų, kuriuos galėčiau pasakyti*	0,57

Pastaba. * pažymėti neigiamos konotacijos teiginiai, kurie buvo apgręžti.

Save stiprinančio humoro stiliaus subskalės atveju dėl nedidelio svorio faktoriuje buvo pašalintas 22 teiginys („Paprastai prarandu humoro jausmą, jei jaučiuosi liūdnas/-a ar nusiminęs/-usi,“). Be šio teiginio bei sukoreliavus kai kurias paklaidas gautas modelis ($\chi^2=11,12$; $df=10$; $TLI=0,99$; $CFI=1$; $RMSEA=0,03$), kurio teiginių svoris faktoriuje svyruoja nuo 0,42 iki 0,88. Visi subskalės teiginių svoriai pateikiami 3 lentelėje.

3 lentelė. Humoro stiliaus klausimyno save stiprinančio humoro stiliaus subskalės patvirtinančiosios faktorių analizės teiginių svoriai

Subskalės teiginiai	Save stiprinantis humoro stilius
2. Jei aš jaučiuosi prislėgtas/-a, paprastai galiu pakelti sau nuotaiką pasitelkdamas/-a humorą	0,43
6. Net kai aš esu vienas/-a, mane dažnai prajuokina gyvenimo absurdiškumas.	0,49
10. Jei jaučiuosi nusiminęs/-usi ar nelaimingas/-a, esamoje situacijoje paprastai stengiuosi išvelgti ką nors juokingo, tam kad pasijusčiau geriau.	0,88
14. Mano linksmas požiūris į gyvenimą apsaugo mane nuo per didelio nusiminimo ar liūdesio	0,60
18. Jei aš esu vienas/-a ir jaučiuosi nelaimingas/-a, stengiuosi galvoti apie ką nors juokingo, kas pakeltų mano nuotaiką	0,72
26. Mano patirtis rodo, kad galvojimas apie juokingus tam tikros situacijos aspektus dažnai yra labai efektyvus būdas įveikti problemas.	0,72
30. Man nereikia būti tarp kitų žmonių, kad jausčiausi linksmas/-a – net būdamas /-a vienas/-a aš dažniausiai randu dalykų, iš kurių galiu pasijuokti	0,42

Pastaba: * pažymėti neigiamos konotacijos teiginiai, kurie buvo apgręžti.

Agresyvaus humoro stiliaus subskalės atveju taip pat pašalintas vienas teiginys („Aš niekada neprisijungiu ir nesijuokiu iš kitų, net jei visi mano draugai tai daro“), pasižymėjęs ypač mažu svoriu

faktoriuje. Jį pašalinus ir sukoreliavus 15 bei 19 teiginių paklaidas sudarytas galutinis modelis ($\chi^2=6,84$; $df=13$; $TLI=1$; $CFI=1$; $RMSEA<0,01$), kurio teiginių svoriai faktoriuje svyruoja nuo 0,33 iki 0,59, kas yra šiek tiek aukščiau Costello ir Osborne (2005) nurodyto minimalaus priimtino faktoriaus svorio - 0,32. Visų subskalės teiginių svoriai pateikiami 4 lentelėje.

4 lentelė. *Humoro stiliaus klausimyno agresyvaus humoro stiliaus subskalės patvirtinančiosios faktorių analizės teiginių faktorių svoriai*

Subskalės teiginiai	Agresyvus humoro stilius
3. Jei kas nors padaro klaidą, aš paskui dažnai juokais jį ar ją dėl to erzinsiu	0,51
7. Savo humoro jausmu aš niekada neįžeidžiu ar neįskaudinu kitų žmonių*	0,53
11. Pasakodamas/-a juokingas istorijas ar anekdotus, aš paprastai per daug nesirūpinu, kad tai gali ką nors įžeisti	0,56
15. Aš nemėgstu, kai žmonės naudojami humoru tam, kad kritikuotų ar pažemintų kitus*	0,59
19. Kartais, kai aš pagalvoju apie ką nors tikrai juokingo, tiesiog negaliu susilaikyti to nepasakęs/-iusi garsiai, nors tai gali būti visiškai netinkama esamoje situacijoje	0,42
27. Jei aš kokio nors žmogaus nemėgstu, dažnai pasitelkiu humorą ar erzinimą, kad jį/ją pažeminčiau	0,38
31. Net jei kažkas man atrodo tikrai juokinga, aš iš to nesijuoksiu ar nesišaipysiu, jei tai gali ką nors įžeisti*	0,33

Pastaba: * pažymėti neigiamos konotacijos teiginiai, kurie buvo apgręžti.

Sudarinėjant patvirtinančiosios faktorinės analizės modelį save menkinančio humoro stiliaus skalei pastebėta, kad mažą svorį faktoriuje turi 16 („Aš retai sakau juokingus dalykus tam, kad pažeminčiau save“) ir 28 („Jei aš turiu problemų ar jaučiuosi nelaimingas/a, dažnai tai nuslepiu juokaudamas, ir net mano artimiausi draugai nežino, kaip aš jaučiuosi iš tikrųjų“) teiginiai. Dėl šios priežasties sudarytas naujas modelis ($\chi^2=9,81$; $df=9$; $TLI=0,99$; $CFI=0,99$; $RMSEA=0,03$). Teiginių svoris faktoriuje tokiu atveju yra nuo 0,38 iki 0,70. Visų teiginių svoriai faktoriuje pateikiami 5 lentelėje.

5 lentelė. *Humoro stiliaus klausimyno save menkinančio humoro stiliaus subskalės patvirtinančiosios faktorių analizės teiginių faktorių svoriai*

Subskalės teiginiai	Save menkinantis humoro stilius
4. Aš leidžiu žmonėms pasijuokti iš manęs ar padaryti mane pašaipos objektu dažniau nei turėčiau.	0,65
8. Aš dažnai galiu net ir stipriai šaipytis iš savęs, jei tik tai pralinksmina mano šeimą ar draugus.	0,38
12. Dažnai bandydamas/-a kitiems žmonėms patikti ar būti priimtas/-a, aš pasakoju ką nors juokingo apie savo silpnybes, klaidas ir ydas	0,70
20. Kai juokauju ar bandau atrodyti juokingas/-a, aš dažnai persistengiu pašiepdamas/-a save.	0,60
24. Kai esu su savo draugais ar šeima, dažnai atrodo, kad esu tas, apie kurį kiti juokauja ar iš kurio šaipomasi.	0,51
32. Mano būdas palaikyti gerą draugų ir šeimos nuotaiką – leisti jiems juoktis iš manęs	0,61

Rezultatų vertinimas: Rezultatai gaunami iš pradžių perkodavus kai kuriuos subskalių teiginius, tada susumavus atskirų subskalių teiginių įverčius.

Patikimumas: Originaliaus klausimyno skalių patikimumas Cronbach α yra nuo 0,77 iki 0,81 (save priimantis – 0,80; save stiprinantis – 0,81; agresyvus – 0,77; save menkinantis – 0,80) (Martin ir kiti, 2003). Lietuviškos klausimyno versijos patikimumo rodikliai patikrinti Nadieždinienės magistro darbe (2011). Remiantis pateiktais duomenimis lietuviško klausimyno bendras patikimumas Cronbach α yra 0,77. Skirtingų skalių Cronbach α patikimumo rodikliai svyruoja nuo 0,61 iki 0,80 (save priimantis – 0,68; save stiprinantis – 0,75; agresyvus – 0,80; save menkinantis – 0,61) (Nadieždinienė, 2011). Šio tyrimo imties patikimumo rodikliai Cronbach α svyruoja nuo 0,64 iki 0,81 (save priimantis – 0,80; save stiprinantis – 0,81; agresyvus – 0,64; save menkinantis – 0,75).

Lietuviškoji psichologinės gerovės skalė suaugusiesiems (LPGS-S) Kairys, Bagdonas, Liniuskaitė, Pakalniškienė, 2013).

Paskirtis: Matuoti asmens psichologinę gerovę arba kitaip - pasitenkinimą gyvenimu ir jo sritimis

Struktūra: Instrumente išskiriamos 8 subskalės, kurias sudaro 59 teiginiai, vertinami 5 balų Likerto tipo skale nuo *Tikrai ne* iki *Tikrai taip*. Išskiriamos subskalės yra:

- 1) Optimizmo skalė apibūdina kiek asmuo yra optimistiškas ir yra įsitikinęs, kad jis gali kontroliuoti savo veiksmus, aplinka, asmens pasitenkinimą pačiu savimi (pvz: optimistiškai žiūriu į savo ateitį).
- 2) Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu apibūdina kiek asmuo yra patenkintas savo pajamomis ir pragyvenimo lygiu (pvz.: esu patenkintas (-a) savo pajamomis).
- 3) Neigiamas emocijų gūžimas, kaip jau sako skalės pavadinimas, apibūdina kiek asmuo yra

linkę patirti neigiamas emocijas (pvz.: Nuolat jaučiu įtampą).

- 4) Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais apibūdina kiek jaučiamas pasitenkinimas santykiais su šeimos nariais ir kitais giminaičiais bei pasitikima jais (pvz.: mano šeima yra mano ramstis).
- 5) Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais rodo kiek asmuo yra patenkintas santykiais su draugais ir kitais asmenimis, geba užmegzti artimus santykius, būti suprastas (pvz.: yra daug žmonių, su kuriais galiu bet kada atvirai pasikalbėti).
- 6) Pasitenkinimas fizine sveikata atspindi asmens pasitenkinimą savo fizine sveikata, manymą, kad serga nedažnai, gerą savo sveikatos vertinimą, darbingumo jausmą.(pvz.: mano fizinė sveikata puiki).
- 7) Pasitenkinimas darbu atspindi asmens pasitenkinimą darbine veikla, profesija, įsitikinimą gebėjimu susidoroti su kasdienėmis pareigomis, nepriklausomumo nuo kitų jausmą (pvz.: esu patenkintas (-a) darbo sąlygomis).
- 8) Pasitenkinimo gyvenimu Lietuvoje subskalę sudaro 2 teiginiai. Ši skalė matuoja bendrą asmens savijautą, susijusią su buvimu Lietuvos piliečiu (Gerai jaučiuosi gyvendamas (-a) Lietuvoje; Jaučiuosi gerai būdamas (-a) Lietuvos piliečiu (-e)).

Klausimyno faktorių struktūra buvo patvirtinta skalės standartizacijos Lietuvoje metu ($\chi^2=3915,1$; $df=1487$; $TLI=0,879$; $CFI=0,891$; $RMSEA=0,046$) (Kairys ir kt., 2013).

Rezultatų vertinimas: Skaičiuojami atskirų subskalių suminiai įverčiai, taip pat bendras skalės įvertis.

Patikimumas: Originalios ir tyrimo imties patikimumo vidinio suderintumo būdu rodikliai Cronbach α pateikiami 6 lentelėje. Kiti skalės patikimumo ir validumo rodikliai pateikiami LPGS: Lietuviškosios psichologinės gerovės skalės naudojimo vadove (Kairys ir kt., 2013).

6 lentelė. Lietuvos psichologinės gerovės skalės standartizacinės imties ir tyrimo imties Cronbach α . patikimumo rodikliai.

	Cronbach α	
	25-65 metų žmonių standartizacinė imtis (N=772)	Tyrimo imtis (N=96)
Optimizmas	0,86	0,89
Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	0,91	0,88
Neigiamas emocijųumas	0,86	0,83
Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	0,85	0,80
Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	0,81	0,75
Pasitenkinimas fizine sveikata	0,91	0,83
Pasitenkinimas darbu	0,84	0,79
Pasitenkinimas gyvenimu Lietuvoje	0,68*	0,85*
Bendra psichologinė gerovė (visa skalė)	0,87	0,83

Pastaba. *Kadangi pasitenkinimo gyvenimu Lietuvoje subskalę sudaro tik 2 klausimai, pateiktas šių klausimų ne Cronbacho alfa koeficientas, o Pearsono koreliacijos koeficientas.

Psichosocialinio streso skalė (Reeder, 1968). Šią skalę 1972 m. išvertė ir adaptavo Lietuvoje prof. A. Goštautas (Radivilovičienė, 2009).

Paskirtis: Išmatuoti asmens patiriamą psichosocialinį stresą arba kitaip – psichologinės įtampos išreikštumą.

Struktūra: Skalę sudaro 7 teiginiai, kurie vertinami 4 balų Likerto tipo skale.

Atlikta skalės patvirtinančioji faktorinė analizė. Atlikus pirminę analizę paaiškėjo, kad 2 teiginio („Aš labai rūpinuosi savo darbu“) svoris faktoriuje nėra pakankamas, todėl teiginys pašalintas. Tokiu būdu sudarytas modelis ($\chi^2=8,12$; $df=8$; TLI=1; CFI=1; RMSEA=0,02), gerai atspindintis psichosocialinio streso konstrukta, kurio teiginių svoris faktoriuje svyruoja nuo 0,46 iki 0,86. Visų skalės teiginių faktorių svoriai pateikti 7 lentelėje.

7 lentelė. Psichosocialinio streso skalės patvirtinančiosios faktorių analizės teiginių faktorių svoriai

Subskalės teiginiai	Svoris faktoriuje
1. Bendrai paėmus aš esu nervingas	0,46
3. Mano kasdienė veikla labai varginanti ir sunki	0,74
4. Aš dažnai jaučiu nervinę įtampą	0,81
5. Kasdienė mano veikla sukelia didelę įtampą	0,86
6. Aš dažnai jaučiu nervinę įtampą bendraudamas (-a) su kitais žmonėmis	0,54
7. Dienos pabaigoje esu visiškai fiziškai ir protiška išsekęs (-usi)	0,54

Rezultatų vertinimas: Visų teiginių balai susumuojami, o gautas bendras įvertis parodo asmeniui būdingą suvokto streso lygį.

Patikimumas: Lietuviškos skalės patikimumo rodiklis Cronbach α skirtinguose tyrimuose svyruoja nuo 0,75 (Karockienė, 2011) iki 0,84 (Radivilovičienė, 2009). Šio tyrimo imtyje (N=97) skalės patikimumo rodiklis Cronbach α yra 0,81.

Humoro jausmo klausimynas (Sense of Humor Questionnaire -6 (SHQ-6), Svebak, 2010).

Paskirtis: matuoti individualius humoro jausmo skirtumus, nepriklausomai nuo kultūros, turinio bei juokavimo technikos.

Struktūra: Klausimyną sudaro 6 teiginiai, kurių kiekvienas vertinamas 4 balų Likerto tipo skale. Klausimyną sudaro 2 klausimai, atspindintys kognityvinę dimensiją, 2 – socialinę dimensiją, o likę 2 afektinę dimensiją.

Originalios klausimyno versijos faktorinės analizės metu išskirtas vienas faktorius, kurio teiginių svoris be Varimax sukinio buvo virš 0,69 (Svebak, 2010). Atliekant lietuviškosios klausimyno versijos patvirtinančiąją faktorinę analizę paaiškėjo, kad 2 teiginio („Žmonės, kurie nuolatos juokauja yra neatsakingi ir jais negalima pasitikėti“) svoris faktoriuje yra per mažas (0,24), todėl šis teiginys pašalintas iš modelio. Sudarytas modelis ($\chi^2=7,36$; $df=5$; $TLI=0,96$; $CFI=0,98$; $RMSEA=0,07$), kuriame yra 5 teiginiai ir jų svoris faktoriuje svyruoja nuo 0,45 iki 0,81. Visų skalės teiginių faktorių svoriai pateikti 8 lentelėje.

8 lentelė. *Humoro jausmo klausimyno patvirtinančiosios faktorių analizės teiginių faktorių svoriai*

Subskalės teiginiai	Svoris faktoriuje
1. Ar lengvai atpažįstate kitų mėginimą pajuokauti?	0,58
3. Ar manote, kad esate linksmas žmogus?	0,74
4. Jei iš tikrųjų pasistengtumėte, ar lengvai atrastumėte ką nors juokingo daugumoje situacijų?	0,81
5. Humoristai mane erzina, nes jie labai begėdiškai elgiasi bandydami kitus prajuokinti.	0,45
6. Ar Jūs lengvai nusišypsote ar prasijuokiate?	0,67

Rezultatų vertinimas: Bendras įvertis skaičiuojamas susumuojant teiginių įverčius. Aukšti rezultatai atspindi aukštą draugišką humoro jausmą.

Patikimumas: Skalės originalo kalba patikimumo rodiklis Cronbach α yra 0,85 (Svebak, 2010). Skalės lietuvių kalba patikimumo rodiklis Cronbach α šio tyrimo imtyje yra 0,76.

Demografinių duomenų anketa. Tyrimo dalyviai buvo prašomi pateikti savo lytį, amžių, išsilavinimą, šeimyninę padėtį, kuriame mieste šiuo metu gyvena ar dirba, kiek laiko dirba dabartinėje savo darbovietėje, kiek metų patirties, dirbdami pagal savo dabartinę profesiją turi.

2.3 Tyrimo eiga

Prieš atliekant tyrimą susisiektą su Humoro stiliaus klausimyno (Humor Style Questionnaire (HSQ)) bei Humoro jausmo klausimyno (Sense of Humor Questionnaire (SHQ)) kūrėjais tam, kad būtų gautas leidimas versti klausimynus į lietuvių kalbą bei naudoti juos vieno tyrimo tikslais. Gavus sutikimą imtasi humoro jausmo klausimyno (SHQ) vertimo darbų. Klausimynas verstas dviejų nepriklausomų vertėjų. Atlikus vertimą abiejų vertėjų pateikti vertimai buvo sulyginti, aptarti vertimo skirtumai ir sudaryta galutinė klausimyno versija, kuri ir yra naudojama tyrime. Taip pat susisiektą su Humoro stiliaus klausimyną (HSQ) lietuvių kalba anksčiau naudojusiais tyrėjais, tam kad būtų gauta lietuviškoji, jau išversta ir tyrimuose naudota klausimyno versija. Renkant duomenis pasirinkta patogiosios atrankos strategija. Tyrimo dalyvių paieška vykdyta socialinio tinklo Facebook pagalba. Tyrimo skelbimu buvo pasidalinta asmeninėje Facebook paskyroje, nurodant, kad tyrimo tikslinė grupė yra šiuo metu dirbantys ar darbo patirties turintys sveikatos priežiūros specialistai. Tyrimo dalyvių buvo prašoma sudalyvauti 15-20 minučių trukmės tyrime, užpildant popierinę anketą.

2.4 Duomenų analizė

Gautų tyrimo duomenų statistinė analizė atlikta naudojantis programa SPSS 25 bei Amos 25. Amos 25 programos pagalba atliktos faktorinės patvirtinančiosios analizės. SPSS 25 programa skaičiuota aprašomoji statistika (vidurkiai, standartiniai nuokrypiai). Taip pat tikrintas skalių patikimumas vidinio suderintumo būdu (Cronbach α). Ne visi kintamieji atitinka normaliojo skirstinio sąlygas, todėl naudota ir neparametrinė statistika: lyginant grupes pagal sociodemografinės charakteristikas naudoti Mann - Whitney ir Kruskal –Wallis kriterijai, tikrinant skirtingų kintamųjų tarpusavio ryšius naudoti Spearman koreliacijos koeficientai. Lyginant kintamuosius sociodemografinių charakteristikų grupėse, kur kintamieji yra pasiskirstę normaliai, naudotas Student t-testas nepriklausomoms imtims bei vienfaktorinė dispersinė analizė (ANOVA), tikrinant skirtingų kintamųjų tarpusavio ryšius naudoti Pearson koreliacijos koeficientai. Taip pat nustatinėjant kintamųjų tarpusavio ryšius nenormaliai pasiskirstę kintamieji buvo transformuoti taip, kad labiau atitiktų normaliojo skirstinio sąlygas bei taikyta daugialypė ir hierarchinė tiesinė regresija. Analizuojant rezultatus buvo pasirinktas 0,05 reikšmingumo lygmuo. Nors psichosocialinio streso klausimynas turi kritinius balus, pagal kuriuos tiriamieji galėtų būti skirstomi į grupes, tačiau duomenų analizėje pasirinkta tiriamųjų neskirstyti ir kintamąjį naudoti kaip intervalinį, kadangi patvirtinančiosios faktorių analizės metu iš skalės pašalintas vienas teiginys ir kritiniai balai nebėra tinkami dabartinei struktūrai analizuoti.

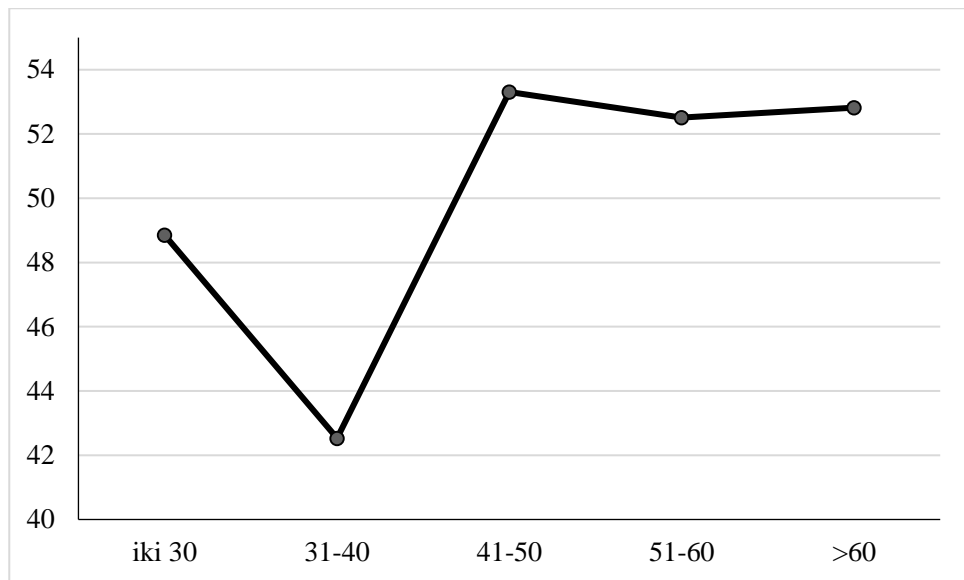
3. REZULTATAI

3.1. Pirminė rezultatų analizė

Analizuojant tyrimo duomenis pirmiausia išanalizuoti kintamųjų (psichologinė gerovė, psichosocialinis stresas, humoro jausmas) rodikliai įvairiose, sociodemografinių rodiklių pagrindu, sudarytose grupėse.

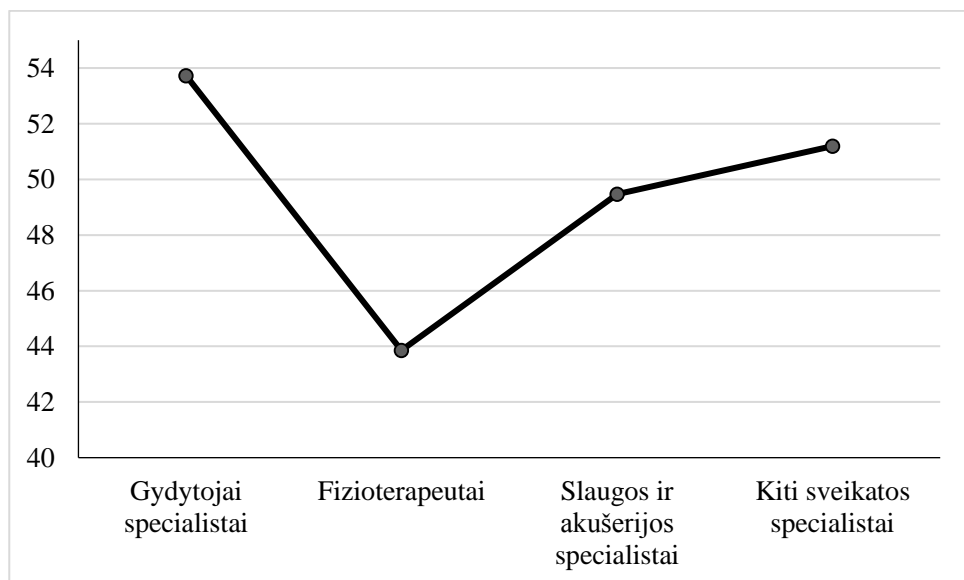
Nagrinęjant psichologinės gerovės rodiklius pastebėta, jog 22,1 proc. visų tyrime dalyvavusių sveikatos priežiūros specialistų pasižymi žemais ($T < 45$), 40,0 proc. vidutiniais ($45 < T < 55$) ir 37,9 proc. aukštais ($T > 55$) bendros psichologinės gerovės rodikliais. Pasitelkus vienfaktorinę dispersinę analizę (ANOVA) bei Studento t-testą nepriklausomoms imtims, paaiškėjo, kad nė vienoje tyrime naudotų sociodemografinių rodiklių grupių (pagal lytį, amžių (grupėse iki 30, 31-40, 41-50, 51-60 ir virš 60 metų amžiaus), gyvenamą vietą (didmiestis, miestas), profesiją (gydytojai specialistai, fizioterapeutai, slaugos ir akušerijos specialistai, kiti sveikatos specialistai)) nėra statistiškai reikšmingų skirtumų bendram psichologinės gerovės rodikliui, išskyrus vedybinį statusą ($F = 4,76$, $df = 53,65$, $p = 0,004$). Pastebėta, kad partnerį turintys (susituokę ar gyvenantys su partneriu) asmenys pasižymi statistiškai reikšmingai aukštesniais bendros psichologinės gerovės rodikliais ($M = 53,70$, $SD = 7,75$), nei partnerio neturintys (nesusituokę, išsiskykę, našliai) asmenys ($M = 47,80$, $SD = 9,88$).

Analizuojant įvairių sociodemografinių kintamų grupėse patiriamą psichosocialinį stresą, taip pat taikyta vienfaktorinė dispersinė analizė (ANOVA). Paaiškėjo, kad patiriamo streso lygis statistiškai reikšmingai skiriasi tarp amžiaus grupių ($F = 3,45$, $df = 4$, $p = 0,01$). Tarp 5 amžiaus grupių (iki 30, 31-40, 41-50, 51-60 ir virš 60) aukščiausiais psichosocialinio streso balais pasižymi ir daugiausiai streso patiria asmenys, esantys 41-50 metų amžiaus grupėje ($M = 53,31$, $SD = 8,75$). Tuo tarpu mažiausiais įverčiais ir mažiausiu patiriamu psichosocialiniu stresu pasižymi asmenys, esantys 31-40 metų amžiaus grupėje ($M = 42,53$, $SD = 9,21$). Taikytas Bonferroni testas rodo, jog skirtumas tarp šių grupių yra statistiškai reikšmingas ($p = 0,01$). Nuo 31-40 amžiaus asmenų, kaip minėta, patiriančių mažiausią stresą, statistiškai reikšmingai ($p = 0,03$) skiriasi ir 51-60 metų amžiaus asmenys, kurie taip pat pasižymi aukštais streso įverčiais ($M = 52,51$, $SD = 10,77$). Gauti duomenys pateikiami 1 paveiksle.



1 pav. Psichosocialinio streso įverčių vidurkiai skirtingo amžiaus grupėse (T balais)

Taip pat rasti ir statistiškai reikšmingi patiriamo psichosocialinio streso skirtumai skirtingų profesijų grupėse ($F=2,95$, $df=3$, $p=0,037$). Aukščiausiais patiriamo psichosocialinio streso įverčiais pasižymėjo gydytojai specialistai ($M=53,72$, $SD=1,80$), o žemiausi įverčiai pastebėti fizioterapeutų grupėje ($M=43,86$, $SD=7,31$). Šios grupės statistiškai reikšmingai skyrėsi tarpusavyje ($p=0,027$). Kitų statistiškai reikšmingų patiriamo psichosocialinio streso skirtumų tarp kitų profesijų grupių nebuvo pastebėta. Gauti duomenys pateikiami 2 paveiksle.

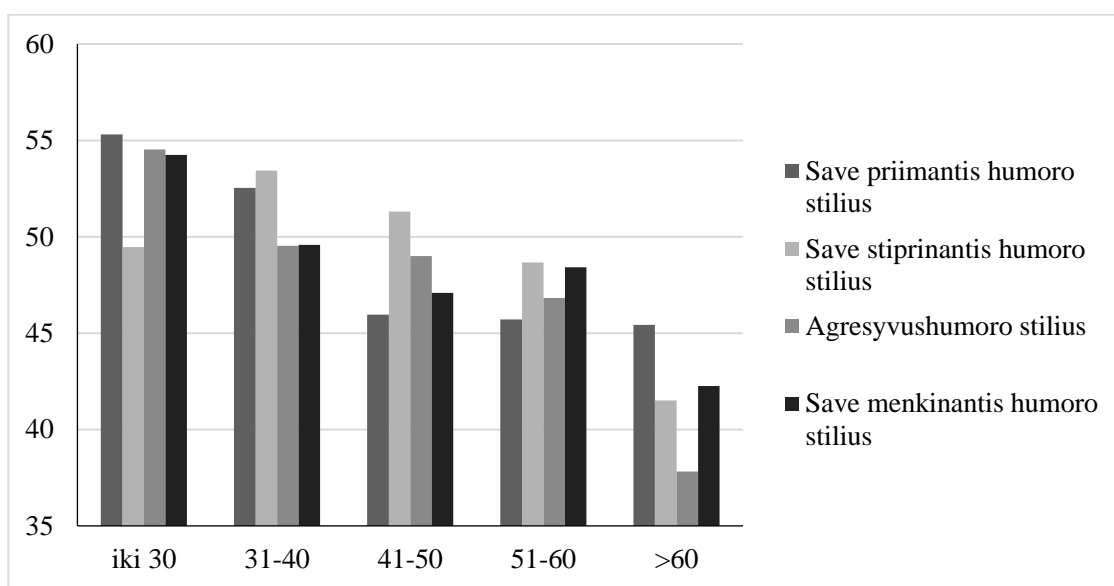


2 pav. Psichosocialinio streso įverčių vidurkiai skirtingų profesijų grupėse (T balais)

Kitos sociodemografinių kintamųjų (lyties, vedybinio statuso, gyvenamosios vietos) grupės pagal psichosocialinio streso įverčius tarpusavyje statistiškai reikšmingai nesiskyrė.

Humoro jausmo kintamasis neatitiko normaliojo skirstinio sąlygų, todėl tolimesnei šio kintamojo analizei naudota neparametrinė statistika, o tiksliau naudoti Mann - Whitney ir Kruskal-Wallis kriterijai. Paaiškėjo, kad nė vieno sociodemografinio kintamojo pagrindu sudarytose grupėse nėra statistiškai reikšmingų humoro jausmo skirtumų. Taigi, tarp lyties, amžiaus, profesijos gyvenamosios vietos ir vedybinio statuso kintamųjų grupių humoro jausmo įverčiai statistiškai reikšmingai nesiskyrė.

Aiškinantis humoro stilių vidurkių skirtumus įvairiose sociodemografinių kintamųjų grupėse taikytas Studento t- testas bei vienfaktorinė dispersinė analizė (ANOVA). Atlikus analizę paaiškėjo, kad nėra statistiškai reikšmingų humoro stilių įverčių skirtumų tarp gyvenamosios vietos, lyties bei vedybinio statuso grupių, tačiau pastebėta, kad humoro stilių įverčiai statistiškai reikšmingai skiriasi įvairaus amžiaus grupėse. Gauti duomenys pavaizduoti 3 paveiksle.



3 pav. Humoro stilių įverčių vidurkiai įvairaus amžiaus grupėse (T balais)

Pastebėta, kad save priimančio humoro stiliaus atveju egzistuoja statistiškai reikšmingi skirtumai tarp amžiaus grupių ($F = 5,53$, $df = 94$; $p = 0,001$). Aukščiausi save priimančio humoro stiliaus įverčiai ($M = 55,31$; $SD = 6,85$) pastebimi asmenų iki 30 metų amžiaus grupėje. Ši grupė statistiškai reikšmingai ($p = 0,003$) skiriasi nuo 41-50 metų amžiaus grupės ($M = 45,96$; $SD = 9,55$) bei 51-60 metų amžiaus grupės ($p = 0,003$; $M = 45,71$; $SD = 8,70$). Statistiškai reikšmingų save priimančio humoro stiliaus skirtumų tarp kitų amžiaus grupių nėra rasta. Save stiprinančio humoro stiliaus atveju nėra randama statistiškai reikšmingų skirtumų tarp amžiaus grupių ($F = 1,38$, $df = 97$; $p = 0,246$). Agresyvaus humoro stiliaus įverčiai, taip pat kaip ir save priimančio humoro stiliaus atveju, statistiškai reikšmingai skiriasi skirtingo amžiaus grupėse ($F = 4,32$, $df = 96$; $p = 0,003$). Aukščiausiais agresyvaus humoro stiliaus įverčiais pasižymi respondentai iki 30 metų amžiaus ($M = 54,52$; $SD = 10,54$). Ši amžiaus grupė statistiškai reikšmingai skiriasi ($p = 0,036$) nuo 51-60 metų

amžiaus grupės ($M = 46,82$; $SD = 9,62$) bei asmenų, vyresnių nei 60 metų grupės ($p = 0,011$; $M = 37,82$ $SD = 4,69$). Kitų statistiškai reikšmingų šio humoro stiliaus įverčių skirtumų tarp amžiaus grupių nebuvo rasta. Be to, statistiškai reikšmingi skirtumai amžiaus grupėse matomi ir save menkinančio humoro stiliaus atveju ($F = 2,97$, $df = 95$; $p = 0,024$). Aukščiausiais save menkinančio humoro stiliaus įverčiais pasižymintys iki 30 metų sulaukę asmenys ($M = 54,24$; $SD = 9,56$) statistiškai reikšmingai skiriasi ($p = 0,007$) nuo 41-50 metų amžiaus asmenų ($M = 47,08$; $SD = 9,23$), bei vyresnių, nei 60 metų amžiaus asmenų ($p = 0,029$; $M = 42,26$; $SD = 9,35$). Apibendrinant gautus rezultatus galima pastebėti, kad tikrai egzistuoja statistiškai reikšmingi humoro stilių įverčių vidurkių skirtumai tarp skirtingo amžiaus grupių. Tačiau kartu ir galima pastebėti, jog minėtų įverčių vidurkiai mažėja kartu su amžiumi.

Analizuojant humoro stilių įverčių vidurkius taip pat pastebėti statistiškai reikšmingi skirtumai ir profesijų grupėse, tačiau čia skirtumai išryškėjo tik save priimančio humoro stiliaus atveju ($F = 3,13$, $df = 94$; $p = 0,030$). Aukščiausiais įverčiais čia pasižymėjo fizioterapeutai ($M = 57,01$; $SD = 4,41$), kurie statistiškai reikšmingai ($p = 0,034$) skyrėsi nuo gydytojų specialistų ($M = 47,41$; $SD = 10,05$), pasižyminčių žemiausiais save priimančio humoro stiliaus įverčiais. Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp kitų profesijų grupių nebuvo rasta. Be to, nebuvo rasta ir statistiškai reikšmingų kitų humoro stilių skirtumų profesijų grupėse.

3.2 Humoro stiliaus ir humoro jausmo ryšys

Analizuotas taip pat ir humoro jausmo bei humoro stilių ryšys. Atliktos koreliacinės analizės rezultatai iš dalies patvirtino hipotezę, jog humoro jausmas yra susijęs su humoro stiliais. Gauti rezultatai pateikiami 9 lentelėje.

9 lentelė. *Humoro stilių ir humoro jausmo ryšys (Spearman koreliacijos koeficientai).*

	Humoro jausmas	
	r_s	p
Save priimantis humoro stilius	0,660	<0,001
Save stiprinantis humoro stilius	0,454	<0,001
Agresyvus humoro stilius	0,103	0,318
Save menkinantis humoro stilius	0,248	0,015

Pastaba. Paryškintu šriftu pažymėtos statistiškai reikšmingos koreliacijos.

Pastebėtas stiprus statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$) koreliacinis ryšys tarp humoro jausmo bei save priimančio ir save stiprinančio humoro stiliaus. Abu šie humoro stiliai įvardijami kaip adaptyvūs ir jais pasižymintys asmenys taip pat yra linkę dažniau juoktis, linksintis bei palankiau

žiūri į tai darančius asmenis. Taigi, apibendrinant galima teigti, kad asmenys pasižymintys stipriau išreikštu humoro jausmu taip pat pasižymės ir stipriau išreikštu save priimančiu ar save stiprinančiu humoro stiliumi. Taip pat rasta silpna, tačiau statistiškai reikšminga sąsaja tarp humoro jausmo bei save menkinančio humoro stiliaus ($p < 0,05$). Tuo tarpu ryšys tarp humoro jausmo ir agresyvaus humoro stiliaus nebuvo reikšmingas ($p > 0,05$).

3.3. Psichologinės gerovės, humoro bei psichosocialinio streso ryšys

Analizuojant humoro jausmo, humoro stilių, psichosocialinio streso bei psichologinės gerovės aspektų ryšius naudotas Spearman koreliacijos koeficientas. Koreliacijos koeficientai ir jų reikšmingumo lygmenys pateikti 10 lentelėje.

10 lentelė. *Humoro stilių ir psichosocialinio streso bei psichologinės gerovės ryšys (Spearman koreliacijos koeficientai).*

	Save primantis humoro stilius	Save stiprinantis humoro stilius	Agresyvus humoro stilius	Save menkinantis humoro stilius	Humoro jausmas	Psichosocialinis stresas
Optimizmas	0,320**	0,425**	-0,025	0,024	0,286**	-0,193
Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	0,085	0,142	0,009	0,102	0,093	-0,009
Neigiamas emocijųumas	0,265*	0,337**	-0,333**	-0,224*	0,399**	-0,499**
Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	0,191	0,000	-0,159	-0,019	0,136	-0,259*
Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	0,396**	0,417**	0,030	0,051	0,359**	-0,270*
Pasitenkinimas fizine sveikata	-0,006	0,131	-0,263*	-0,192	0,188	-0,274*
Pasitenkinimas darbu	0,227*	0,284*	-0,113	0,098	0,280*	-0,361**
Pasitenkinimas gyvenimu Lietuvoje	0,286*	0,270*	0,068	-0,064	0,081	-0,130
Bendra psichologinė gerovė	0,311*	0,379**	-0,121	-0,035	0,326**	-0,337**

Pastaba. * $p < 0,05$; ** $p < 0,001$. Paryškintu šriftu pažymėtos statistiškai reikšmingos koreliacijos

Analizuojant gautus duomenis galima pastebėti, kad bendra psichologinė gerovė statistiškai reikšmingai teigiamai siejasi su adaptyviais humoro stiliais (save priimančiu ($r_s = 0,311$, $p < 0,05$) ir

save stiprinančiu ($r_s = 0,379$, $p < 0,001$) Taip pat pastebima vidutiniškai stipri teigiama humoro jausmo koreliacija su bendra psichologine gerove ($r_s = 0,326$, $p < 0,001$). Vis dėlto, iš lentelėje pateiktų duomenų galima pastebėti, jog įvairūs gerovės aspektai su humoro kintamaisiais siejasi gana skirtingai. Psichologinės gerovės optimizmo subskalės atveju, galima pastebėti, jog šis įvertis siejasi su adaptyviais humoro stiliais (save priimančiu ($r_s = 0,320$, $p < 0,001$) ir save stiprinančiu ($r_s = 0,425$, $p < 0,001$) ir humoro jausmu ($r_s = 0,286$, $p < 0,01$), tačiau tai yra vieninteliai kintamieji, su kuriais optimizmas siejasi statistiškai reikšmingai. Tuo tarpu pasitenkinimas pragyvenimo lygiu nesisiejo nė su vienu humoro kintamuoju. Visiškai kitokia situacija matoma neigiamo emocingumo atveju. Šis kintamasis statistiškai reikšmingai siejosi su visais humoro aspektais: teigiamai siejosi su adaptyviais humoro stiliais (save priimančiu ($r_s = 0,265$, $p < 0,05$) ir save stiprinančiu ($r_s = 0,337$, $p < 0,001$)) bei humoro jausmu ($r_s = 0,399$, $p < 0,001$), o neigiamai su neadaptyviais humoro stiliais (agresyviu ($r_s = -0,333$, $p < 0,001$) ir save menkinančiu ($r_s = -0,224$, $p < 0,05$)). Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais, kaip ir pasitenkinimas pragyvenimo lygiu, nebuvo statistiškai reikšmingai susijęs su humoro kintamaisiais. Tuo tarpu pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais teigiamai siejosi su adaptyviais humoro stiliais (save priimančiu ($r_s = 0,396$, $p < 0,001$) ir save stiprinančiu ($r_s = 0,417$, $p < 0,001$)). Pasitenkinimas fizine sveikata siejosi tik agresyviu humoro stiliumi ir ši sąsaja buvo neigiama ($r_s = -0,263$, $p < 0,05$), pasitenkinimas darbu siejosi su save priimančiu ($r_s = 0,227$, $p < 0,05$), ir save stiprinančiu ($r_s = 0,284$, $p < 0,05$) humoro stiliumi bei humoro jausmu ($r_s = 0,280$, $p < 0,05$), o pasitenkinimas gyvenimu Lietuvoje taip pat teigiamai siejosi tik su adaptyviais laikomais save priimančiu ($r_s = 0,286$, $p < 0,05$) ir save stiprinančiu ($r_s = 0,270$, $p < 0,05$) humoro stiliais. Deja, visi šie koreliaciniai ryšiai buvo gan silpni, nors ir statistiškai reikšmingi.

Atskirai vertėtų apžvelgti psichologinės gerovės bei psichosocialinio streso ryšius. Analizei naudota Spearman koreliacija rodo, jog streso įverčiai statistiškai reikšmingai neigiamai siejasi su bendra psichologine gerove ($r_s = -0,337$, $p < 0,001$). Taigi, galima teigti, kad aukštesnį stresą patiriantys asmenys taip pat pasižymi ir žemesniais psichologinės gerovės įverčiais ir atvirkščiai. Tačiau psichosocialinis stresas nėra statistiškai reikšmingai neigiamai susijęs su visais psichologinės gerovės aspektais. Nors šis kintamasis nestipriai siejasi su neigiamo emocingumo ($r_s = 0,270$, $p < 0,05$) bei pasitenkinimo darbu ($r_s = 0,270$, $p < 0,05$) kintamaisiais, vis dėlto optimizmo, pasitenkinimo pragyvenimo lygiu bei pasitenkinimo gyvenimu Lietuvoje kintamųjų atvejais, statistiškai reikšmingų sąsajų nėra pastebėta.

Apibendrinant gautus rezultatus galima pastebėti, kad humoro kintamieji su įvairiais gerovės aspektais siejosi gana skirtingai, tačiau daugeliu atveju rastos teigiamos sąsajos su adaptyviais humoro stiliais. Tuo tarpu psichosocialinis stresas neigiamai siejosi nors ir ne su visais, tačiau su daugeliu psichologinės gerovės aspektų.

Tyrimo metu buvo analizuojamos ir psichosocialinio streso bei humoro kintamųjų sąsajos.

Atlikta Spearman koreliacinė analizė, kurios duomenys pateikiami 11 lentelėje.

11 lentelė. *Psichosocialinio streso bei humoro kintamųjų ryšys (Spearman koreliacijos koeficientai)*

	Psichosocialinis stresas	
	r_s	p
Save priimantis humoro stilius	-0,206	0,048
Save stiprinantis humoro stilius	-0,147	0,153
Agresyvus humoro stilius	0,104	0,315
Save menkinantis humoro stilius	0,120	0,247
Humoro jausmas	-0,326	0,001

Pastaba. Paryškintu šriftu pažymėtos statistiškai reikšmingos koreliacijos.

Duomenų analizės metu paaiškėjo, kad patiriamo psichosocialinio streso ir humoro stilių sąsajos ganėtinai silpnos ir tik save priimančio humoro stiliaus atveju koreliacinis ryšys yra statistiškai reikšmingas ($r_s = -0,206$, $p < 0,05$), nors koreliacijos koeficientas ir yra santykinai žemas. Tuo tarpu humoro jausmo kintamasis siejosi su patiriamu psichosocialiniu stresu stipriausiai ($r_s = -0,326$, $p < 0,01$) iš visų humoro kintamųjų, rasta vidutinio stiprio koreliacija. Taigi nors psichosocialinis stresas ganėtinai stipriai neigiamai siejosi su daugeliu psichologinės gerovės aspektų, tokia tendencija nėra pastebima humoro kintamųjų atžvilgiu.

3.4 Psichologinės gerovės prognostiniai veiksniai

Tyrime taip pat keltas klausimas ar patiriamas psichosocialinis stresas bei asmens humoro stilius ar humoro jausmas gali būti veiksniai, padedantys nuspėti asmens psichologinę gerovę. Atliktos hierarchinės tiesinės regresijos rezultatai pateikiami 12 lentelėje.

Apžvelgiant gautus rezultatus galima pastebėti, jog visi sociodemografiniai kintamieji padėjo prognozuoti 14,7 proc. dispersijos. Pirmame hierarchinės regresijos žingsnyje buvo 2 statistiškai reikšmingi kintamieji: gyvenamoji vieta ($\beta = 0,221$; $p = 0,046$) ir vedybinis statusas ($\beta = -0,330$; $p = 0,003$). Remiantis gautais rezultatais galima teigti, jog gyvenantys ne didmiesčiuose pasižymi aukštesne psichologine gerove, nei gyvenantys didmiesčiuose. Be to, asmenys, turintys partnerį, pasižymi aukštesne psichologine gerove, nei partnerio neturintys. Antrame hierarchinės regresijos žingsnyje pridėjus patiriamo psichosocialinio streso kintamąjį bei humoro kintamuosius modelis paaiškina papildomus 23,5 proc. kintamųjų dispersijos, ir kartu su sociodemografiniais kintamaisiais iš viso paaiškina 38,1 procentus duomenų. Pridėjus šiuos kintamuosius reikšmingai ($p < 0,001$) padidėjo ir modelio prognostinis tikslumas. Be to, gyvenamoji vieta prarado savo reikšmingumą ir modelyje liko 2 reikšmingi kintamieji – psichosocialinis stresas ($\beta = -0,259$; $p=0,017$) ir vedybinis

statusas ($\beta = -0,269$; $p = 0,006$), kurie abu taip pat turi neigiamas reikšmes bendros psichologinės gerovės atžvilgiu.

12 lentelė. Hierarchinės tiesinės regresijos rezultatai prognozuojant bendrą psichologinę gerovę

<i>Bendrą psichologinę gerovę prognozuojantys veiksniai</i>	1 modelis	2 modelis
	Beta(β)	Beta(β)
Sociodemografiniai veiksniai		
Amžius	-0,195	-0,037
Gyvenama vieta	0,221*	0,169
Lytis	0,014	-0,092
Išsilavinimas	-0,128	0,027
Vedybinis statusas	-0,330**	-0,269**
Stresas ir humoro veiksniai		
Psichosocialinis stresas		-0,259*
Save priimantis humoro stilius		0,125
Save stiprinantis humoro stilius		0,209
Agresyvus humoro stilius		-0,187
Save menkinantis humoro stilius		-0,010
Humoro jausmas		0,133
	R² 0,146	0,318
	F 2,784	4,507***

Pastaba. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$. Paryškintu šriftu pažymėtos statistiškai reikšmingos koreliacijos. 1 modelis – sociodemografiniai veiksniai, 2 modelis – sociodemografiniai veiksniai, stresas ir humoro veiksniai.

Apibendrinant visus duomenis galima teigti, kad humoro kintamieji padeda prognozuoti asmens psichologinę gerovę, tačiau nė vienas kintamųjų neperžengia statistinio reikšmingumo ribos. Svarbiausi ir statistiškai reikšmingi veiksniai prognostiniame modelyje išlieka vedybinis statusas ir patiriamas psichosocialinis stresas. Dėl šios priežasties sudarytas modelis, kurio visi kintamieji būtų statistiškai reikšmingi prognozuojant asmens bendrą psichologinę gerovę, tokiu būdu išvengiant statistiškai nereikšmingų kintamųjų vaidmens. Gauti rezultatai pateikiami 13 lentelėje.

13 lentelė. *Daugialypės tiesinės regresijos rezultatai prognozuojant bendrą psichologinę gerovę*

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis				
	Bendra psichologinė gerovė				
	Beta(β)	p	F	p	R ²
Vedybinis statusas	-0,317	0,001	11,355	<0,001	0,291
Psichosocialinis stresas	-0,313	0,001			
Save priimantis humoro stilius	0,262	0,008			

Taigi, galima pastebėti, kad didžiausiu svoriu modelyje vis tiek pasižymi vedybinio statuso ($\beta = -0,317$; $p = 0,001$) bei psichosocialinio streso ($\beta = -0,313$; $p = 0,001$) kintamieji, tačiau iš visų humoro kintamųjų, statistiškai reikšmingas išlieka save priimančio humoro stiliaus kintamasis ($\beta = 0,262$; $p = 0,008$). Šis modelis paaiškina beveik 30 proc. ($R^2 = 0,291$) bendros psichologinės gerovės dispersijos. Taip pat sudaryti modeliai, padedantys prognozuoti visas psichologinės gerovės sritis. Jų duomenys pateikiami 2 priede.

3.5 Humoro vaidmuo streso ir bendros psichologinės gerovės ryšiui

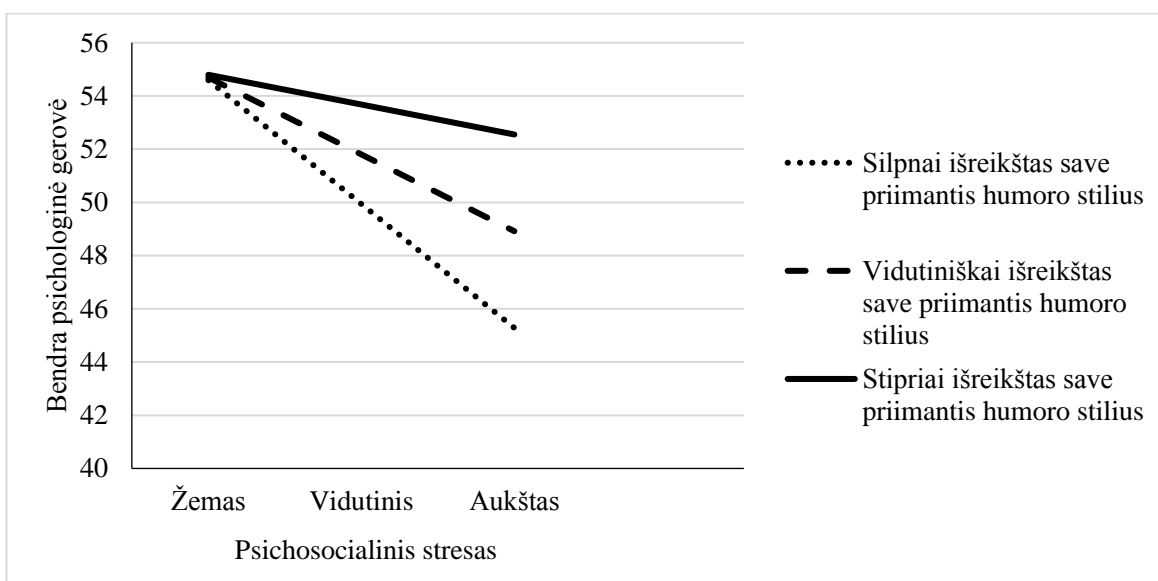
Tyrimo metu taip pat siekta išsiaiškinti ar humoro stilius keičia streso bei psichologinės gerovės ryšį. Šiam klausimui atsakyti pasirinkta naudoti hierarchinę regresiją, kurios pirmame žingsnyje analizuojama patiriamo psichosocialinio streso ir vieno iš humoro stilių įtaka bendrai psichologinei gerovei, o antrajame žingsnyje pridedamas minėtų kintamųjų sąveikos kintamasis. Gauti duomenys pateikiami 14-17 lentelėse. Atliktų hierarchinių regresijų, aiškinančių humoro kintamųjų vaidmenį psichosocialinio streso ir įvairių psichologinės gerovės aspektų ryšiui, duomenys pateikti 3 priede.

14 lentelė. *Hierarchinės tiesinės regresijos rezultatai prognozuojant bendrą psichologinę gerovę*

	Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis				
		Bendra psichologinė gerovė				
		Beta(β)	p	F	p	R ²
1 žingsnis	Psichosocialinis stresas	-0,313	0,003	8,92	<0,001	0,172
	Save priimantis humoro stilius	0,212	0,038			
2 žingsnis	Psichosocialinis stresas	-0,322	0,002	7,58	<0,001	0,211
	Save priimantis humoro stilius	0,207	0,039			
	Psichosocialinis stresas x save priimantis humoro stilius	0,198	0,043			

Analizuojant gautus duomenis galima pastebėti, kad ne tik psichosocialinis stresas ($\beta = -0,313$;

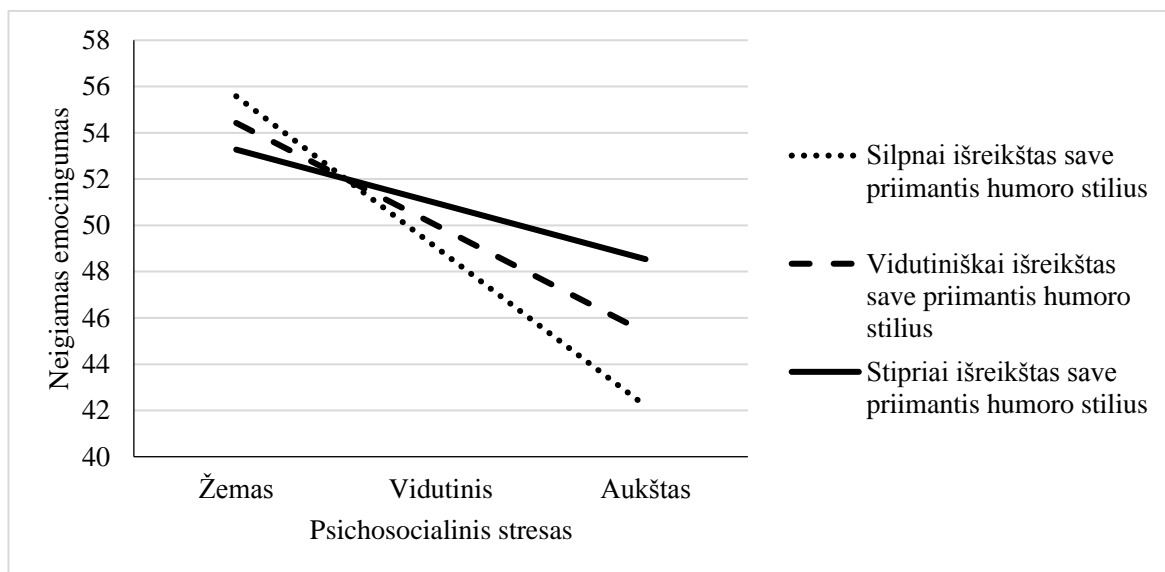
$p = 0,003$), tačiau ir save priimantis humoro stilius yra statistiškai reikšmingas ($\beta = 0,212$; $p = 0,038$) prognozuojant asmens bendrą psichologinę gerovę. Šie kintamieji kartu paaiškina 17,2 proc. duomenų sklaidos. Antrame hierarchinės tiesinės regresijos žingsnyje pridėjus sąveikos kintamąjį galima pastebėti, kad duomenų sklaida paaiškinama 21,1 proc. ir visi 3 kintamieji yra statistiškai reikšmingi, kas reiškia, kad ne tik patiriamas psichosocialinis stresas ir save priimantis humoro stilius yra reikšmingi asmens patiriamai psichologinei gerovei, tačiau ir tai, kiek stipriai išreikštas asmens save priimantis humoro stilius, turi įtakos patiriamo streso ir psichologinės gerovės ryšiui. Norint plačiau išsiaiškinti kaip veikia šis ryšys, duomenų analizei panaudota PROCESS programa, Haynes (2013) pritaikyta SPSS duomenų paketui. Gauti duomenys pateikiami 4 paveiksle.



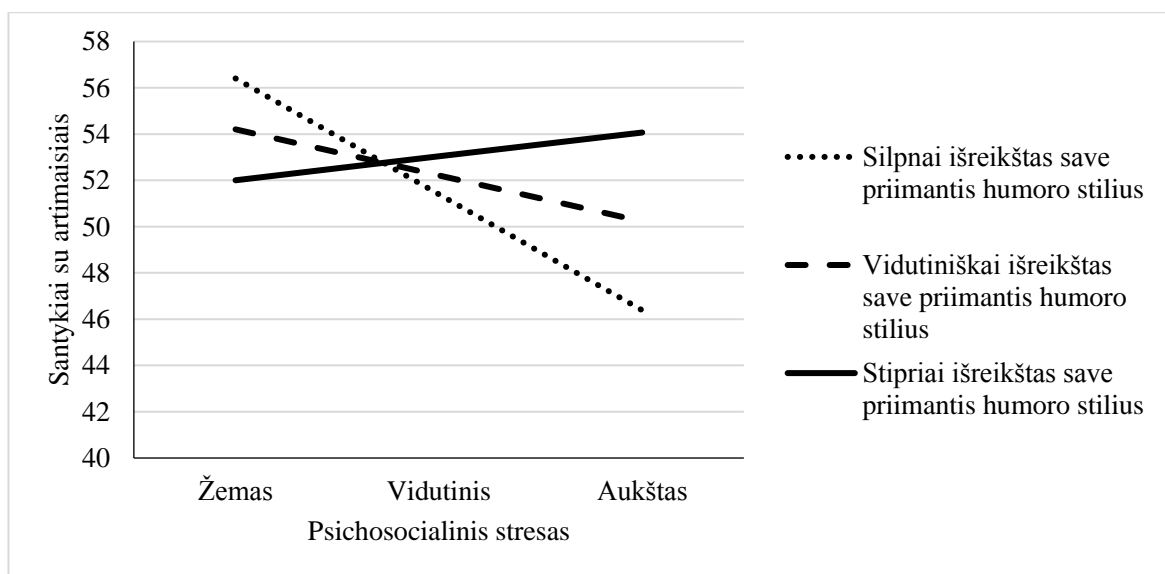
4 pav. Bendros psichologinės gerovės ir psichosocialinio streso ryšys, veikiant save priimančio humoro stiliui (T balais).

Šie gauti duomenys rodo, kad esant aukštam patiriamam psichosocialiniam stresui, asmenų, pasižyminčių stipriai išreikštu save priimančiu humoro stiliumi, patiriama bendra psichologinė gerovė kiek sumažėja. Vidutiniškai išreikšto save priimančio humoro stiliaus atveju esant aukštam psichosocialiniam stresui bendra gerovė sumažėja dar labiau, o silpnai išreikšto save priimančio humoro stiliaus atveju, esant aukštam patiriamam psichosocialiniam stresui, bendra psichologinė gerovė sumažėja labiausiai. Taigi, kuo stipriau išreikštas asmens save priimantis humoro stilius, tuo mažesnę neigiamą įtaką asmens psichologinei gerovei turės patiriamas aukštas stresas. Vis dėlto, reikia pastebėti, kad žemo psichosocialinio streso atveju save priimančio humoro stiliaus efekto psichosocialinio streso ir bendros psichologinės gerovės ryšiui nėra pastebima. Analizuojant save priimančio humoro stiliaus reikšmę psichosocialinio streso ryšiui su atskirais psichologinės gerovės faktoriais, dauguma atvejų reikšminga sąveika nenustatyta. Vis dėlto, reikšmingos sąveikos

nustatytos neigiamo emocingumo ir pasitenkinimo santykiais su artimaisiais psichologinės gerovės faktorių atveju. (žiūrėti 3 priedą). Gauti duomenys pateikiami 5 ir 6 paveiksle.



5 pav. Neigiamo emocingumo ir psichosocialinio streso ryšys, veikiant save priimančio humoro stiliui (T balais).



6 pav. Pasitenkinimo santykiais su artimaisiais ir psichosocialinio streso ryšys, veikiant save priimančio humoro stiliui (T balais).

Analizuojant duomenis (5 pav.) galima pastebėti, jog ryškiausiai neigiamo emocingumo skirtumai matomi aukšto psichosocialinio streso atveju: esant aukštam stresui ir silpnai išreikštam save priimančiam humoro stiliui neigiamo emocingumo įvertis stipriai krenta, kas reiškia, kad asmuo patiria mažiau teigiamų emocijų, esant vidutiniškai išreikštam humoro stiliui neigiamo emocingumo įvertis krenta kiek mažiau, o esant stipriai išreikštam save priimančiam humoro stiliui neigiamas

emocingumas žemėja mažiausiai. Taigi, kuo stipriau išreikštas save priimančias humoro stilius, tuo mažesnę neigiamą įtaką asmens emocingumui turės patiriamas aukštas stresas. Pasitenkinimo santykiais su artimaisiais atveju (6 pav.) galima matyti labai panašius rezultatus. Vis dėlto, priešingai nei neigiamo emocingumo atveju, save priimančias humoro stilius iš esmės buvo neadaptyvus žemo streso situacijose, kadangi aukštais šio humoro stiliaus įverčiais pasižymintys asmenys, taip pat pasižymėjo mažesniu pasitenkinimu santykiais su artimaisiais, nei tie, kurie pasižymėjo žemais šio humoro stiliaus įverčiais. Vis dėlto, esant stipriai išreikštam save priimančiam humoro stiliui aukšto streso situacijose, pasitenkinimas santykiais su artimaisiais netgi šiek tiek pakyla, priešingai nei silpnai išreikšto šio humoro stiliaus atveju.

15 lentelė. *Hierarchinės tiesinės regresijos rezultatai prognozuojant bendrą psichologinę gerovę*

		Priklausomas kintamasis				
		Bendra psichologinė gerovė				
Nepriklausomi kintamieji		Beta(β)	p	F	p	R ²
1 žingsnis	Psichosocialinis stresas	-0,324	0,001	11,73	<0,001	0,209
	Save stiprinantis humoro stilius	0,276	0,005			
2 žingsnis	Psichosocialinis stresas	-0,333	0,001	7,93	<0,001	0,213
	Save stiprinantis humoro stilius	0,278	0,005			
	Psichosocialinis stresas x save stiprinantis humoro stilius	-0,066	0,493			

Analizuojant save stiprinančio humoro stiliaus atvejį galima pastebėti, kad tiek šis stilius ($\beta=0,276$; $p=0,00$), tiek psichosocialinis stresas ($\beta=-0,324$; $p=0,001$) yra statistiškai reikšmingi bendros psichologinės gerovės prognostinai veiksniai, kartu paaiškinantys 20,9 proc. duomenų sklaidos. Vis dėlto, šių dviejų dydžių sąveika nėra statistiškai reikšminga ($\beta=-0,066$; $p=0,493$), todėl galima apibendrinti, kad save stiprinantis humoro stilius neturi moderacinio efekto patiriamo psichosocialinio streso ir bendros psichologinės gerovės ryšiui.

16 lentelė. Hierarchinės tiesinės regresijos rezultatai prognozuojant bendrą psichologinę gerovę

		Priklausomas kintamasis				
		Bendra psichologinė gerovė				
	Nepriklausomi kintamieji	Beta(β)	p	F	p	R ²
1 žingsnis	Psichosocialinis stresas	-0,359	<0,001	7,48	0,001	0,145
	Agresyvus humoro stilius	-0,101	0,311			
2 žingsnis	Psichosocialinis stresas	-0,353	0,001	4,98	0,003	0,147
	Agresyvus humoro stilius	-0,099	0,325			
	Psichosocialinis stresas x agresyvus humoro stilius	0,035	0,728			

Kiek kitokią situaciją galima pastebėti analizuojant mažiau adaptyviais ar neadaptyviais laikomų humoro stilių duomenis. Priešingai nei adaptyvių humoro stilių atveju, neadaptyvūs humoro stiliai nebuvo statistiškai reikšmingi kintamieji. Agresyvus humoro stilius nebuvo statistiškai reikšmingas ($\beta=-0,101$; $p=0,331$) kintamasis prognozuojant asmens psichologinę gerovę, kaip ir reikšminga nebuvo šio humoro stiliaus bei psichosocialinio streso sąveika ($\beta=0,035$; $p=0,728$), taigi šis humoro stilius moderacinio efekto neturėjo.

17 lentelė. Hierarchinės tiesinės regresijos rezultatai prognozuojant bendrą psichologinę gerovę

		Priklausomas kintamasis				
		Bendra psichologinė gerovė				
	Nepriklausomi kintamieji	Beta(β)	p	F	p	R ²
1 žingsnis	Psichosocialinis stresas	-0,387	<0,001	7,58	0,001	0,148
	Save menkinantis humoro stilius	0,015	0,880			
2 žingsnis	Psichosocialinis stresas	-0,384	<0,001	5,00	0,003	0,149
	Save menkinantis humoro stilius	0,014	0,887			
	Psichosocialinis stresas x save menkinanti humoro stilius	0,014	0,888			

Save menkinančio humoro stiliaus atveju galima pastebėti, kad šis humoro stilius, priešingai nei psichosocialinis stresas ($\beta=-0,387$; $p<0,001$), taip pat nėra reikšmingas ($\beta=0,015$; $p=0,880$) psichologinės gerovės prognostinis veiksnys. Be to, psichologinei gerovei nėra reikšminga ir minėtų kintamųjų sąveika ($\beta=0,014$; $p=0,888$), kas rodo, kad save menkinantis humoro ne tik neturi moderacinio efekto, tačiau ir apskritai nepadedą prognozuoti asmens psichologinės gerovės.

Apibendrinant gautus rezultatus galima pastebėti, kad adaptyvūs humoro stiliai, priešingai nei neadaptyvūs, kartu su psichosocialiniu stresu buvo statistiškai reikšmingi ir turėjo įtakos psichologinės gerovės rodiklių prognozavimui. Vis dėlto tik viena humoro stilius – save priimančias

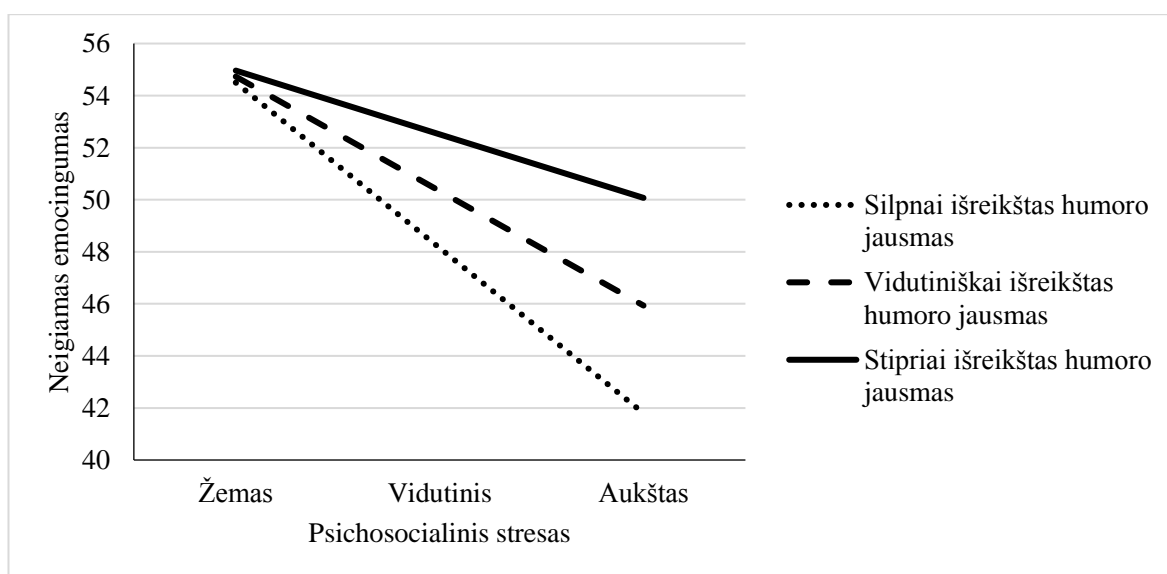
moderavo patiriamo psichosocialinio streso ir psichologinės gerovės ryšį. Kitų humoro stilių atveju moderacinis efektas nebuvo pastebėtas.

Taip pat išanalizuotas ir humoro jausmo kintamojo moderacinis efektas. Gauti duomenys pateikiami 18 lentelėje. Analizuojant gautus rezultatus galima pastebėti, kad tiek psichosocialinio streso ($\beta=-0,298$; $p=0,004$), tiek humoro jausmo kintamasis ($\beta=0,228$; $p=0,025$), yra statistiškai reikšmingas psichologinės gerovės prognostinis veiksnys. Vis dėlto, pridėjus į psichologinės gerovės prognostinį modelį minėtųjų kintamųjų sąveiką, ji nėra statistiškai reikšminga ($\beta=0,136$; $p=0,168$), be to sumažėja humoro jausmo, kaip prognostinio veiksnio reikšmingumas ir jis tampa neberekšmingas statistiškai, nors ir labai arti reikšmingumo ribos ($\beta=0,201$; $p=0,05$).

18 lentelė. Hierarchinės tiesinės regresijos rezultatai prognozuojant bendrą psichologinę gerovę

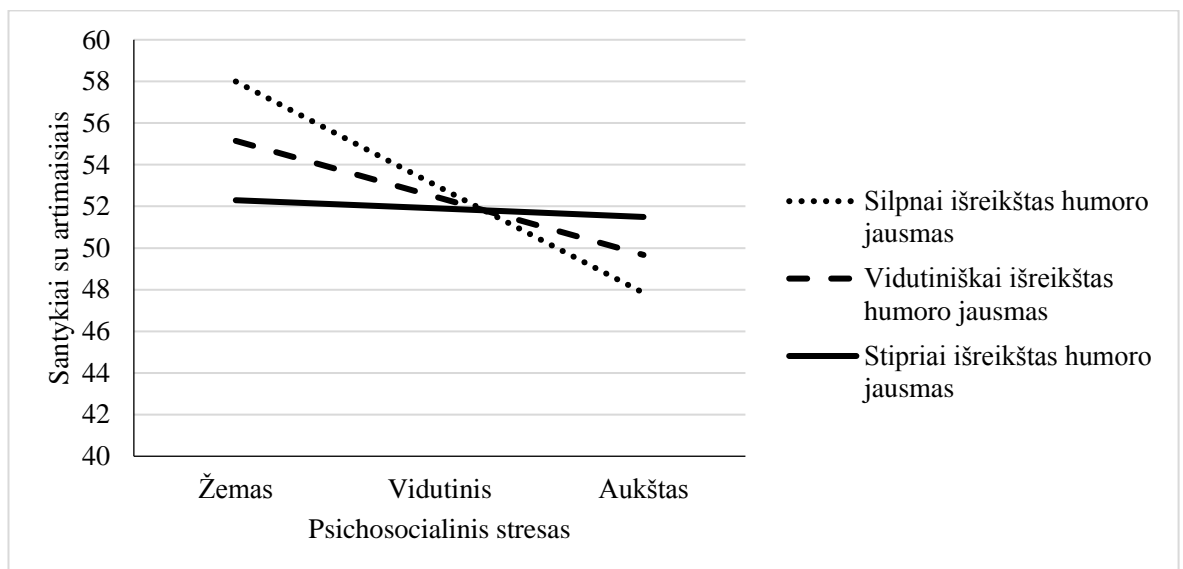
		Priklausomas kintamasis				
		Bendra psichologinė gerovė				
	Nepriklausomi kintamieji	Beta(β)	p	F	p	R ²
1 žingsnis	Psichosocialinis stresas	-0,298	0,004	9,93	<0,001	0,181
	Humoro jausmas	0,228	0,025			
2 žingsnis	Psichosocialinis stresas	-0,329	0,002	7,33	<0,001	0,198
	Humoro jausmas	0,201	0,050			
	Psichosocialinis stresas x humoro jausmas	0,136	0,168			

Nors humoro jausmas neturi įtakos bendros psichologinės gerovės ir streso ryšiui, vis dėlto buvo nustatyti moderaciniai efektai neigiamo emocingumo ir streso bei pasitenkinimo santykiais su artimaisiais ir streso ryšui (3 priedas). Gauti duomenys pateikiami 7 ir 8 paveiksle.



7 pav. Neigiamo emocingumo ir psichosocialinio streso ryšys, veikiant humoro jausmui (T balais).

Šie gauti duomenys rodo, kad esant aukštam patiriamam psichosocialiniam stresui, asmenų, pasižyminčių stipriai išreikštu humoro jausmu, neigiamo emocingumo skalės, kurios aukšti balai atspindi daugiau išreikštas asmens teigiamas emocijas, įverčiai kiek sumažėja. Vidutiniškai išreikšto humoro jausmo atveju esant aukštam psichosocialiniam stresui neigiamo emocingumo įverčiai sumažėja dar labiau, o silpnai išreikšto humoro jausmo atveju neigiamo emocingumo įverčiai yra mažiausi. Taigi, kuo stipriau išreikštas asmens humoro jausmas, tuo mažesnę neigiamą įtaką asmens emocijoms turės patiriamas aukštas stresas. Vis dėlto, reikia pastebėti, kad žemo psichosocialinio streso atveju humoro jausmo efekto psichosocialinio streso ir neigiamo emocingumo ryšiui nėra pastebima.



8 pav. Pasitenkinimo santykiais su artimaisiais ir psichosocialinio streso ryšys, veikiant humoro jausmui (T balais).

Analizuojant duomenis galima pastebėti, kad humoro jausmas veikia ir pasitenkinimo santykiais su artimaisiais ir psichosocialinio streso ryšį. Nors galima pastebėti, kad esant silpnai išreikštam humoro jausmui, žemo streso sąlygomis būdingas santykinai aukštesnis pasitenkinimas santykiais su artimaisiais, kylant stresui pasitenkinimas stipriai krenta. Vidutiniškai išreikšto humoro jausmo atveju kylant stresui įverčių mažėjimas ne toks ryškus, o tuo tarpu esant stipriai išreikštam humoro stiliui pasitenkinimas santykiais su artimaisiais išlieka gan pastovus.

Taigi, galima pastebėti, kad streso ir bendros psichologinės gerovės ryšiui įtakos turi tik vienas iš humoro stilių – tai save priimantis humoro stilius, kuris yra laikomas adaptyviu ir yra orientuotas į tolerantiškumą, atspindintis teigiamą savęs ir kitų vertinimą bei stiprinantis tarpasmeninius santykius. Vis dėlto, atskirų psichologinės gerovės faktorių (neigiamo emocingumo ir pasitenkinimo santykiais su artimaisiais) ryšiui su stresu įtakos turėjo ne tik save priimantis humoro stilius, bet ir humoro jausmas.

4. REZULTATŲ APTARIMAS

4.1 Rezultatų apžvalga

Šiame tyrime atlikta sveikatos priežiūros specialistų patiriamo psichosocialinio streso, humoro stiliaus bei humoro jausmo analizė psichologinės gerovės atžvilgiu. Tyrimo rezultatai rodo, kad beveik nė vienoje iš sociodemografiniais rodikliais remiantis sudarytų tiriamųjų grupių (pagal lytį, amžių, gyvenamąją vietą, profesiją) nebuvo statistiškai reikšmingų psichologinės gerovės skirtumų. Taip pat statistiškai reikšmingų bendros psichologinės gerovės skirtumų pagal lytį nerado ir kiti tyrėjai, nagrinėję imtį Lietuvoje (Liniauskaitė ir kt., 2012, Bagdonas ir kt., 2013). Tačiau priešingai, nei prieš tai minėtų tyrėjų darbuose, šiame tyrime nebuvo rastų statistiškai reikšmingų psichologinės gerovės skirtumų tarp skirtingo amžiaus grupių. Vienas galimų paaiškinimų šiuo atveju galėtų būti tai, kad šio tyrimo imtis buvo santykinai maža ir ganėtinai specifinė – šiuo metu dirbantys sveikatos priežiūros specialistai. Kita vertus, pagal Glumbakaitės, Kalibato, Kanapeckienės ir Mikutienės (2007) atlikto tyrimo rezultatus, galima teigti, kad vyresni (50 m. ir daugiau) slaugytojai labiau patenkinti savo darbu, nei jaunesnio amžiaus (iki 50 m.) slaugytojai. Turint omenyje, kad didžioji tyrimo dalyvių dalis buvo būtent slaugos ir akušerijos specialistų grupėje, galima manyti, kad tai galėjo turėti įtakos bendriems rezultatams. Todėl galima būtų manyti, kad jei tyrimas būtų atliktas gerokai didesnėje ir reprezentatyvioje imtyje, rezultatai taip pat galėtų būti kitokie. Vis dėlto, vienas sociodemografinis kintamasis pasirodė svarbus psichologinės gerovės veiksnys – tai vedybinis statusas. Analizės rezultatai parodė, kad partnerį turintys (susituokę ar gyvenantys su partneriu) asmenys pasižymi aukštesniais bendros psichologinės gerovės rodikliais, nei partnerio neturintys (nesusituokę, išsiskykę, našliai) asmenys. Tokie rezultatai randami ir kitų tyrėjų (Liniauskaitė ir kt., 2012, Bagdonas ir kt., 2013). Galima manyti, kad tokie rezultatai gaunami dėl to, jog partnerį turintys asmenys gauna daugiau socialinės ir psichologinės paramos, nei partnerio neturintys. Kitas svarbus demografinis veiksnys buvo gyvenamoji vieta. Gauti rezultatai rodo, kad asmenys gyvenantys ne didmiestyje taip pat pasižymi aukštesniais bendros psichologinės gerovės įverčiais, kas, beje, taip pat patvirtinta Liniauskaitės ir kitų (2012) atlikto tyrimo rezultatuose.

Tuo tarpu analizuojant patiriamą stresą, priešingai, nei gerovę, galima pastebėti, kad amžiaus kintamasis čia tampa svarbus ir su amžiumi sveikatos priežiūros specialistai yra linkę patirti daugiau streso. Nors kiti tyrėjai (Yao, Wang, Wang, & Yao, 2014) amžiaus ir streso sąsajų medicinos darbuotojų imtyje neranda, šio tyrimo rezultatai paremia kitų tyrėjų darbus (Nagaraj, 2018; Lementauskaitė, 2015) ir patvirtina bendrojoje populiacijoje ir Lietuvoje dirbančių slaugytojų imtyje randamas teigiamas amžiaus ir streso sąsajas. Tokius rezultatus iš dalies būtų galima aiškinti, tuo, jog su amžiumi gebėjimai greitai reaguoti mažėja, nenumatytos situacijos sukelia daugiau streso. Taip pat tyrimo rezultatai rodo, kad gydytojai specialistai patiria statistiškai reikšmingai daugiau streso, nei

fizioterapeutai. Šis rezultatas gana neįprastas, kadangi daugelio tyrimų sveikatos priežiūros srityje atveju arba nerandama statistiškai reikšmingų skirtumų profesijų grupėse (Stanetic, Savic & Račić, 2016), arba daugiau streso, lyginant su gydytojais, patiria slaugytojos (Bidlan & Sihag, 2014). Vis dėlto, dėl imties dydžio ir specifiškumo rezultatus reikėtų vertinti atsargiai, juo labiau, kad kitų tyrėjų duomenys yra gana prieštaringi. Kitos sociodemografinėmis charakteristikomis remiantis sudarytos grupės statistiškai reikšmingų skirtumų neturėjo, nors Lementauskaitės (2015) tyrime randamos neigiamos išsilavinimo ir streso sąsajos.

Nagrinėjant humoro jausmo kintamąjį nebuvo pastebėta statistiškai reikšmingų skirtumų nei tarp lyties, nei tarp amžiaus, nei tarp profesijos, gyvenamosios vietos ar vedybinio statuso grupių. Aiškinantis humoro stilių ryšį su sociodemografinėmis charakteristikomis pastebėtas neigiamas humoro stiliaus ir amžiaus ryšys. Beveik visų (išskyrus save stiprinančio) humoro stilių atveju pastebima, kad aukštesniais įverčiais paprastai pasižymi jaunesni, o žemesniais - vyresni asmenys. Tokie rezultatai iš dalies patvirtina paties Martin ir kitų (2003) rezultatus.

Nagrinėjant humoro stiliaus bei humoro jausmo ryšį galima patvirtinti pagal Svebak (2010) tyrimus keltą hipotezę, jog humoro jausmas atspindi asmens gebėjimą adaptyviai juokauti. Rastas gan stiprus humoro jausmo ir adaptyvių humoro stilių ryšys. Vis dėlto rasta ir silpna teigiama sąsaja su mažiau adaptyviu ar neadaptyviu laikomu save menkinančiu humoro stiliumi. Tokia sąsaja yra netikėta ir paprastai nerandama humoro jausmo tyrimuose, tačiau Heintz (2017) savo tyrimo metu įrodė, kad humoro stiliaus klausimyno neadaptyvaus humoro skalių kriterinis validumas yra gerokai žemesnis, nei adaptyvių humoro stilių, todėl tikėtina, kad rezultatų reikšmingumui galėjo turėti įtakos ir tai.

Tyrimė pasirinkta išsiaiškinti ir humoro kintamųjų, streso ir psichologinės gerovės ryšius. Pastebėta, kad daugelis psichologinės gerovės subskalių yra teigiamai susijusios su adaptyviais humoro stiliais ir humoro jausmu, o su neadaptyviais humoro stiliais šios subskalės nesisieja arba siejasi neigiamai. Pavyzdžiui pastebimi teigiami optimizmo, neigiamo emociingumo, pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais, pasitenkinimo darbu bei pasitenkinimo gyvenimu Lietuvoje ryšiai su adaptyviais humoro stiliais bei humoro jausmu. Tuo tarpu su neadaptyviais humoro stiliais siejasi tik neigiamas emociingumas bei pasitenkinimas fizine sveikata, o šis ryšys yra neigiamas. Kitais atvejais reikšmingų ryšių tarp neadaptyvių humoro stilių bei skirtingų psichologinės gerovės aspektų nėra rasta. Bendros psichologinės gerovės atveju situacija panaši. Kaip ir kituose tyrimuose (Caird ir Martin, 2014; Ford et al., 2014; Sirigatti, Penzo, Giannetti & Stefanile, 2014) gauta, jog save priimančias bei save stiprinantis humoro stilius teigiamai siejasi su psichologine gerove. Deja, priešingai iškeltai hipotezei, agresyvus ir save menkinantis humoro stiliai nebuvo reikšmingai susiję su bendra psichologine gerove. Viena vertus tai patvirtina Ford ir kitų (2014) bei Martin ir kitų (2003) išvadas, kad agresyvus humoro stilius nėra susijęs su psichologine gerove, tačiau kita vertus tie patys

tyrėjai (Ford et al., 2014) pabrėžia, kad sąsaja tarp save menkinančio humoro stiliaus ir psichologinės gerovės turėtų būti neigiama, nors patys tyrėjai jo neranda, kaip ji nerandama ir šio tyrimo kontekste. Vis dėlto, galima manyti, kad save menkinantis humoro stilius nevienodai siejasi su skirtingais psichologinės gerovės aspektais, kadangi neigiamo emocingumo subskalė, kurios aukšti balai atspindi daugiau išreikštas asmens teigiamas emocijas, iš tiesų neigiamai siejasi su save menkinančiu humoro jausmu. Tuo tarpu analizuojant psichologinės gerovės ir psichosocialinio streso kintamųjų ryšius, galima pastebėti, kad psichosocialinis stresas neigiamai siejasi beveik su visais psichologinės gerovės aspektais išskyrus optimizmą, pasitenkinimą pragyvenimo lygiu ir pasitenkinimą gyvenimu Lietuvoje. Taigi, ir bendra psichologinė gerovė siejasi su psichosocialiniu stresu, kas reiškia, jog aukštesnį stresą patiriantys asmenys taip pat pasižymi ir žemesniais psichologinės gerovės įverčiais ir atvirkščiai. Tokie rezultatai įprastai gaunami ir kitų tyrėjų (Jackevičienė; 2012, Poormahmood et al., 2017; Nagaraj, 2018; Hale & Haidar, 2018).

Taip pat tyrimo metu aiškintasi kaip psichosocialinis stresas siejasi su humoro kintamaisiais. Paaiškėjo, jog psichosocialinis stresas bei save priimantis humoro stilius siejasi tarpusavyje. Tokios sąsajos randamos ir kitų autorių tyrimuose (Romero & Arendt, 2011; Sirigatti et al. 2014). Taip pat rastos neigiamos psichosocialinio streso ir humoro jausmo sąsajos. Tačiau priešingai nei Romero ir Arendt (2011) tyrime, nebuvo rastos sąsajos tarp psichosocialinio streso ir agresyvaus humoro stiliaus, nors tokių koreliacinių ryšių dažnai neranda ir kiti tyrėjai (Stokenberga, 2008; Fritz, Russek & Dillon, 2017; Sirigatti et al. 2014). Taip pat šio tyrimo ribose nėra rasta ir save menkinančio humoro stiliaus sąsajų su psichosocialiniu stresu, ką savo tyrime rado Stokenberga (2008) Latvijos imtyje, nors šių sąsajų neranda kai kurie kiti tyrėjai (Romero & Arendt, 2011; Fritz, Russek & Dillon, 2017).

Taigi, apibendrinant galima teigti, kad koreliaciniai ryšiai egzistuoja ne tik tarp humoro stiliaus ir psichologinės gerovės bei psichologinės gerovės ir streso, tačiau kai kurie humoro kintamieji taip pat tiesiogiai siejasi ir su psichosocialiniu stresu, todėl galime kalbėti ir apie visų šių kintamųjų sąveikas kartu. Šio tyrimo ribose, kaip ir Freeman ir Ventis (2010) tyrime rasta, kad humoro stiliai iš tiesų gali moderuoti kitų kintamųjų ryšį. Remiantis šio tyrimo rezultatais galima teigti, kad kuo stipriau išreikštas asmens save priimantis humoro stilius, tuo mažesnę neigiamą įtaką asmens psichologinei gerovei turės patiriamas aukštas stresas. Tačiau kartu galima pastebėti, kad tai, kas vadinama humoro stiliaus adaptyvumu iš esmės pasireiškia tik tam tikrame kontekste – aukšto streso situacijose, kai tuo tarpu esant žemam stresui, asmenys pasižymintys žemais ir aukštais save priimančio humoro stiliaus įverčiais nesiskiria tarpusavyje pagal patiriamą psichologinę gerovę. Deja, kitų humoro kintamųjų atveju nebuvo pastebėtas toks keičiantis psichosocialinio streso ir bendros psichologinės gerovės ryšį vaidmuo. Galima manyti, kad tyrimo imtis buvo per maža šiems ryšiams atskleisti. Vis dėlto, minėtas save priimantis humoro stilius turėjo įtakos atskirų psichologinės gerovės aspektų ryšiui su stresu, tai yra neigiamo emocingumo ir pasitenkinimo santykiais su artimaisiais

atvejais. Pastebėta, kad aukštesni save priimančio humoro stiliaus įverčiai sušvelnina neigiamą aukšto streso įtaką asmens pasitenkinimui tarpasmeniniais santykiais ar emociingumui. Kadangi, save priimantis humoro stilius yra orientuotas į santykių palaikymą, atspindi teigiamą savęs ir kitų vertinimą, bei stiprina tarpasmeninius santykius (Martin et al., 2003), toks šio humoro stiliaus ryšys su minėtais psichologinės gerovės aspektais, ypač pasitenkinimo santykiais su artimaisiais, atrodo logiškai pagrįstas. Abiejų šių psichologinės gerovės aspektų bei streso ryšiui svarbus buvo ir humoro jausmo kintamasis, nors bendros psichologinės gerovės ir streso ryšio jis ir nemoderavo. Pastebėta, kad humoro jausmas aukšto streso atveju buvo iš tiesų adaptyvus, kadangi esant aukštam stresui asmenys pasižymintys labiau išreikštu humoro jausmu, buvo linkę patirti daugiau teigiamų emocijų, nei tie, kurie pasižymi mažiau išreikštu humoro jausmu. Kitoks humoro jausmo efektas matomas pasitenkinimo santykiais su artimaisiais atžvilgiu, esant žemam stresui – labiau pasižymintys humoro jausmu, pasižymėjo žemesniu pasitenkinimu santykiais, nei tie, kurie pasižymi žemesniais humoro jausmo balais. Kita vertus- aukšto streso situacijose pastebima priešinga situacija. Taigi, galima manyti, kad humoro jausmo efektas skirtingame kontekste ar esant skirtingam streso lygiui taip pat yra skirtingas. Kiti humoro kintamieji nemoderavo ir atskirų psichologinės gerovės aspektų ir streso ryšio.

Kad ir kaip bebūtų, tiek teorinės prielaidos, tiek tyrimų duomenys rodo, kad humoro kintamieji yra susiję su stresu bei psichologine gerove, tačiau dar trūksta tolimesnių tyrimų šioje srityje, nagrinėjančių humoro vaidmenį streso ir psichologinės gerovės ryšiui, todėl sunku pasakyti ar gauti rezultatai iš tiesų atspindi bendras tendencijas, ar yra būdingi tik šio tyrimo imčiai. Norint gauti šį atsakymą vertėtų atlikti tolimesnius tyrimus.

4.2 Tyrimo ribotumai ir rekomendacijos ateities tyrimams

Apibendrinant svarbu pabrėžti, jog šis tyrimas turi keletą trūkumų, į kuriuos vertėtų atsižvelgti tiek vertinant rezultatus, tiek atliekant panašų tyrimą ateityje. Visų pirma, tiriamųjų imtis buvo nepakankamai didelė ir tiriamieji atrinkti ne atsitiktinai, o patogiosios imties sudarymo principu. Tiriamųjų pasiskirstymas tam tikrose grupėse buvo labai skirtingas, kai kurios grupės buvo kiek per mažos (vyrų ir vyresnio amžiaus tiriamųjų), o tai galėjo lemti, jog nepakankamai atsiskleidė lyties, amžiaus ar kitų sociodemografinių veiksnių ir šiame tyrime nagrinėjamų reiškinių sąsajos ar kai kurie rasti reiškiniai ar skirtumai atsiskleidė atsitiktinai. Ateityje atliekant panašų tyrimą būtų naudinga kontroliuoti ir asmenybės kintamuosius, taip siekiant išsiaiškinti tikrąją humoro kintamų reikšmę. Be to, vertėtų ir išnagrinėti šio darbo ribose naudotų kintamųjų ryšius turint omenyje, kad galbūt patiriamo streso lygis gali būti susijęs ir gali padėti prognozuoti, kokį humoro stilių yra linkęs rinktis asmuo, o ne atvirkščiai. Be to, vienas tyrimo ribotumų būtų ir tai, kad streso įvertiniamas buvo atliktas

vieną kartą ir gali labiau atspindėti momentinį, o ne apskritai asmens patiriamą streso lygį. Dėl šių priežasčių ilgalaikis ar eksperimentinis tyrimas galimai būtų naudingas siekiant atskleisti kaip tam tikras kontekstas kartu su humoro stiliais veikia asmens psichologinę gerovę, o tai savo ruožtu padėtų ir kuriant tolimesnes praktines rekomendacijas. Juo labiau, kad kai kurie tyrėjai (Sirigatti et al., 2014; Kuiper, 2012) svarsto, kad psichoedukacinės ar psichoterapeuto intervencijos, siekiant ugdyti asmens adaptyvų asmens humoro naudojimą, galėtų prisidėti ir prie geresnio emocijų reguliavimo, pagerinti socialinius santykius ar stiprinti asmens socialinę bei psichologinę gerovę.

IŠVADOS

1. Humoro jausmas yra statistiškai reikšmingai teigiamai susijęs su adaptyviais (save priimančiu ir save stiprinančiu) humoro stiliais.
2. Save priimantis humoro stilius statistiškai reikšmingai neigiamai siejasi su psichosocialiniu stresu. Kiti humoro stiliai su psichosocialiniu stresu statistiškai reikšmingai nesisiejo.
3. Abu adaptyvūs humoro stiliai (save priimantis ir save stiprinantis) statistiškai reikšmingai teigiamai siejasi su bendra psichologine gerove. Neadaptivūs humoro stiliai (agresyvūs ir save menkinantis) su bendra psichologine gerove nesisieja.
4. Prognozuojant asmens psichologinę gerovę statistiškai reikšmingi kintamieji buvo vedybinis statusas, patiriamas psichosocialinis stresas ir save priimantis humoro stilius. Partnerio turėjimas, mažesnio streso patyrimas ir aukšti save priimančio humoro stiliaus įverčiai leidžia prognozuoti aukštesnę asmens bendrą psichologinę gerovę.
5. Pastebėtas save priimančio humoro stiliaus vaidmuo psichosocialinio streso ir bendros psichologinės gerovės ryšiui. Aukšti šio humoro stiliaus įverčiai padeda sušvelninti neigiamą psichosocialinio streso įtaką asmens bendrai psichologinei gerovei.

LITERATŪRA

- Akin, A. (2008). The scales of psychological well-being: a study of validity and reliability. *Educational sciences: theory and practice*, 8(3), 741-750.
- Andrews, T. G. (1943). A factor analysis of response to the comic as a study in personality. *Journal of General Psychology*, 28, 209-224. doi: 10.1080/00221309.1943.10545208
- Bačiniņa, D. (2014). Slaugytojų perdegimo sindromas ir jo ryšis su asmeninėmis savybėmis universiteto ligoninės vaikų skyriuose (magistro darbas). Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas. Paimta iš: gs.elaba.lt/object/elaba:2206664/
- Bagdonas, A., Liniauskaitė, A., Urbanavičiūtė, I., Girdzijuskienė, S. ir Kairys, A., (2012). Lietuviškoji psichologinės gerovės skalė: struktūros paieškos studentų imtyje. *Psichologija*, 45, 22-41.
- Bagdonas, A., Kairys, A., Liniauskaitė, A. ir Pakalniškienė, V. (2013). Lietuvos gyventojų psichologinė gerovė ir jos veiksniai. Vilnius: Vilniaus Universiteto leidykla.
- Bast, E.S., & Berry, E.M. (2014). Laugh Away the Fat? Therapeutic Humor in the Control of Stress-induced Emotional Eating. *Rambam Maimonides Medical Journal*, 5 (1), e0007, doi: 10.5041/RMMJ.10141
- Bidlan, J.S. & Sihag, A (2014). Occupational stress, burnout, coping and emotional intelligence: Exploring gender differences among different occupational groups of healthcare professionals. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(3), 299-304.
- Brand, S.L., Thompson, C., Fleming, L., Carroll, L., Bethel, A. & Wyatt, K. (2017). Whole-system approaches to improving the health and wellbeing of healthcare workers: A systematic review. *PLoS ONE*, 12, 1-26. doi: 10.1371/journal.pone.0188418.
- Camfield, L., Guillen-Royo, M. & Velazco, J. (2010). Does Needs Satisfaction Matter for Psychological and Subjective Wellbeing in Developing Countries: A Mixed-Methods Illustration from Bangladesh and Thailand. *Journal of Happiness Studies*, 11, 497–516, doi: 10.1007/s10902-009-9154-5.
- Cannon, W. (1932). *Wisdom of the Body*. United States: W.W. Norton & Company. ISBN 0393002055
- Craid, S., & Martin, R. (2014). Relationship-focused Humor Styles and Relationship Satisfaction in Dating Couples: A repeated-measures design. *International Journal of Humor Research*, 27(2), 227-247, doi: 10.1515/humor-2014-0015.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2006). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11, doi: 10.1007/s10902-006-9018-1.
- Delhey, J., & Dragolov, G. (2015). Happier together. Social cohesion and subjective well-being in

- Europe. *International Journal of Psychology*, doi: 10.1002/ijop.12149
- Diener, E., Suh, E. & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41
- Diener, E. & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Eysenck, H. J. (1942). The appreciation of humour: An experimental and theoretical study. *British Journal of Psychology*, 32, 295-309. doi: 10.1111/j.2044-8295.1942.tb01027.x
- Fiyaz, K., Majeed, S. & Khan. A. Q. (2016). Impact of Styles of Humor and Self Esteem on Psychological Well Being of Mental Health Professionals. *Journal of Pakistan Psychiatric Society*, 13 (2), 12-16.
- Ford, T.,E., McCreight, K.A. & Richardson, K. (2014). Affective Style, Humor Styles and Happiness. *Europe's Journal of Psychology*, 10 (3), 451-463, doi:10.5964/ejop.v10i3.766
- Fritz, H. L., Russek, L.N., & Dillon M.M (2017). Humor Use Moderates the Relation of Stressful Life Events With Psychological Distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(6), 845-859, doi: 10.1177/0146167217699583.
- Goštautas, A. (1999). Psichologiniai streso aspektai. *Sveikata*, 6, 55–58.
- Glumbakaitė, E., Kalibatas, J., Kanapeckienė, V. ir Mikutienė, D. (2007). Pirminės sveikatos priežiūros centruose dirbančių slaugytojų streso ir psichologinių reikalavimų darbe sąsajos su streso pasekmėmis. *Gerontologija*, 8 (1), 31-38.
- Grabauskas, V. (Red.). (1993). Medicinos enciklopedija. 2 tomas. Valstybinė enciklopedijų leidykla.
- Graham, C. (2008). Happiness and health: lessons and questions for public policy. *Health Affairs*, 27, 72-87, doi: 10.1377/hlthaff.27.1.72.
- Hayes, A. F. (2013). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach. New York: Guilford Press.
- Haleh, H. & Haidar, N. (2018). What determines psychological well-being among Iranian female adolescents? Perceived stress may overshadow all determinants. *Health Promotion Perspectives*, 8, 79-87. Doi: 10.15171/hpp.2018.10
- Heintz, S., (2017). Putting a spotlight on daily humor behaviors: Dimensionality and relationships with personality, subjective well-being, and humor styles. *Personality and Individual Differences*, 104, 407–412, doi: 10.1016/j.paid.2016.08.042.
- Higienos instituto Sveikatos informacijos centras (2018). Lietuvos gyventojų sveikata ir sveikatos priežiūros įstaigų veikla 2017 m. (išankstiniai duomenys). Vilnius
- Hussain, S.F., (2018). Examining Relations Between Bicultural Efficacy, the Big Five Personality Traits, and Psychological Well-Being in Bicultural College Students. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 23(1), 16-27, doi: 10.24839/2325-7342.JN23.1.16.

- Yao, Y, Wang, W., Wang, F. & Yao, W (2014). General Self-Efficacy and the Effect of Hospital Workplace Violence on Doctor's Stress and Job Satisfaction in China. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 27 (3), 389-399, doi: 10.2478/s13382-014-0255-y.
- Yip, J. A. & Martin, R. A. (2006). Sense of humor, emotional intelligence, and social competence. *Journal of Research in Personality*, 40(6), 1202 – 1208, doi:10.1016/j.jrp.2005.08.005.
- Jackevičienė, I. (2013). Studentų psichologinės gerovės sąsajos su patiriamu akademinio stresu (magistro darbas). Kaunas: Vytauto didžiojo universitetas. Paimta iš: http://talpykla.elaba.lt/elaba-fedora/objects/elaba:1805920/datastreams/ATTACHMENT_1805923/content
- Kairys, A., Bagdonas, A., Liniauskaitė, A. ir Pakalniškienė, V. (2013). LPGS :Lietuviškoji psichologinės gerovės skalė. Metodikos naudojimo vadovas. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
- Karockienė, D. (2011). Medicinos ir sveikatos mokslų studentų patiriamo streso ypatumai ir jo įtaką miego kokybei. *Visuomenės sveikata*, 2 (53), 83-92.
- Kazlauskas, E. ir Želvienė, P. (2013). Psichologinės gerovės sąsajos su patirtais stresoriais, subjektyviai vertinama sveikata ir sociodemografiniais veiksniais. *Visuomenės sveikata*, 4 (63), 96-103.
- Kazdin, E. A. (2000). *Encyclopedia of Psychology*. Oxford University Press.
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D. & Ryff, C.D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022, doi: 10.1037//0022-3514.82.6.1007.
- Kim, R. E. & Martin., R. A. (2012). Do Humorous People Take Poorer Care of Their Health? Associations Between Humor Styles and Substance Use. *Europe's Journal of Psychology*, 8(4), 523–534, doi:10.5964/ejop.v8i4.461
- Kuiper, N.A. (2014). Investigating the Role of Humor in Psychological Health and Well-Being. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 408–411, doi:10.5964/ejop.v10i3.809
- Kuiper, N. A. & Nicholl, S. (2004). Thoughts of feeling better? Sense of humor and physical health. *Humor: International Journal of Humor Research*, 17(1/2), 37-66, doi: 10.1515/humr.2004.007.
- Leist, A. K. & Muler, D.(2013). Humor Types Show Different Patterns of Self-Regulation, Self-Esteem, and Well-Being. *Journal of Happiness Studies* (14), 551-569, doi: 10.1007/s10902-012-9342-6.
- Lementauskaitė, K. (2015). Medicinos personalo patiriamas profesinis stresas regioninėje ligoninėje (magistro darbas). Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas. Paimta iš:

<https://publications.lsmuni.lt/object/elaba:8575069/8575069.pdf>

- Lietuvos profesijų klasifikatorius. Tarptautinio standartinio profesijų klasifikatoriaus ISCO-08 nacionalinė versija. Paimta iš: <http://www.profesijuklasifikatorius.lt/>.
- Liniauskaitė, A., Kairys, A., Urbanavičiūtė, I., Bagdonas, A. ir Pakalniškienė, V. (2012). Suaugusiųjų psichologinės gerovės sąsajos su socialiniais ir demografiniais kintamaisiais. *Tiltai*, 3, 35-53.
- López-Torres Hidalgo, J., Bravo, B. N., Martínez, I. P., Pretel, F. A., Postigo, J. M. L. & Rabadán, F. E. (2010). Psychological Well-Being, Assessment Tools and Related Factors. Psychological Well-Being (edited by Ingrid E. Wells). Hauppauge: Nova Science Publishers, p. 77–113.
- Martin, R.A. & Kuiper, N.A. (2016). Three Decades Investigating Humor and Laughter: An Interview With Professor Rod Martin. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 498–512. doi:10.5964/ejop.v12i3.1119.
- 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(6), 1313-1324. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.45.6.1313>.
- 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. doi: 10.1016/S0092-6566(02)00534-2
- Mendiburo-Seguel, A., Paez, D. & Martinez-Sanchez, F. (2015). Humor styles and personality: A meta-analysis of the relation between humor styles and the Big Five personality traits. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56, 335-340, doi: 10.1111/sjop.12209.
- Mikaliūkštienė, A., Kalibatienė, D., Mickuvienė, J. ir Varvuolytė, S. (2012). Medicinos studentų patiriamas stresas ir jo įtaka emocinei būsenai ir miego kokybei. *Medicinos teorija ir praktika*, 18 (4.1), 392-399. Paimta iš: http://www.mtp.lt/files/MTP4.1_6-392%E2%80%93399p.pdf
- Nadieždinienė, I. (2011). 9-ų klasių mokinių naudojamo humoro stiliaus ir psichologinio- socialinio prisitaikymo pokyčių sąsajos pradėjus lankyti gimnaziją (magistro darbas). Kaunas: Vytauto didžiojo universitetas. Paimta iš: <https://vb.vdu.lt/object/elaba:1773935/1773935.pdf>
- Nagaraj, M (2018). Influence of Stress on Psychological Well-Being Among Old Age. *Indian Journal of Gerontology*, 32(1), 51–61.
- Oates, J. (2018). What keeps nurses happy? Implications for workforce well-being strategies. *Nursing Management – UK*, 25, 34-41, doi: 10.7748/nm.2018.e1643.
- Okdem, S., Cıtak, E.A., Isik, S.A & Elbas, N.O. (2018). Examination of humor styles and mental health status of health services students in vocational schools. *Journal of Psychiatric Nursing*, 9 (2), 112-118, doi: 10.14744/phd.2017.29981.
- Ozyesil, Z., Deniz M.E. & Kesici, S. (2013). Mindfulness and Five Factor Personality Traits as

- Predictors of Humor. *Studia Psychologica*, 55, 33-45, doi: 10.21909/sp.2013.01.619.
- Palinauskienė, R. (2007). Streso, depresiškumo, nerimo paplitimas tarp sveikatos priežiūros ir švietimo darbuotojų Panevėžio mieste. *Medicinos teorija ir praktika*, 13(4), 429-484. Paimta iš: <http://mtp.lt/files/MEDICINA-2007-4-479-484.pdf>
- Pranckevičienė, A., Žardeckaitė-Matulaitienė, K., Markšaitytė, R., Endriulaitienė, A. ir Šeibokaitė, L. (2015). Lietuvoje ir užsienyje gyvenančių lietuvių gerovės skirtumai. *Visuomenės sveikata*, 2 (69), 94-101.
- Poormahmood, A., Moayed, F. & Alizadeh, K. H. (2017). Relationships between psychological well-being, happiness and perceived occupational stress among primary school teachers. *Archives of Hellenic Medicine*, 34 (4), 504-510.
- Provine, R.R. (2004). Laughing, Tickling, and the Evolution of Speech and Self. *Current directions in psychological science*, 13(6), 215-218. doi:10.1111/j.0963-7214.2004.00311.x
- Radivilovičienė, T., (2009). Onkologiniame skyriuje dirbančių slaugytojų streso įveikimo bei fizinės ir emocinės savijautos ypatumai (magistro darbas). Paimta iš: http://talpykla.elaba.lt/elaba-fedora/objects/elaba:1807008/datastreams/ATTACHMENT_1807011/content
- Reeder, L.G., Chapman, J.M. & Coulson, A.H. (1968) Socioenvironmental stress, tranquilizers and cardiovascular disease. *Proceedings of the Excerpta Medica International Congress Series*. 182, 226–238.
- Ryff, C.D., Singer, B. H. & Dienberg Love, G. (2004). Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London Series B, Biological Sciences*, 359, 1382-1394, doi: 10.1098/rstb.2004.1521.
- Romero, E.J. & Arendt, L. A. (2011). Variable Effects of Humorous Styles on Organizational Outcomes. *Psychological Reports*, 108, 649-659, doi: 10.2466/07.17.20.21.PR0.108.2.649-659.
- Rovas, L., Lapėnienė, J. ir Baltrušaitytė, R. (2012). Slaugytojų darbe patiriamas stresas ir jo įveika. *Visuomenės sveikata*, priedas nr. 1, 80-85. Paimta iš: http://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2012.priedas1/VS_1priedas_2012_Rovas.pdf
- Rnic, K., Dozois, D.J.A & Martin, R.A (2016). Cognitive Distortions, Humor Styles, and Depression. *Europe's Journal of Psychology*. 12 (3), 348-362, doi: 10.5964/ejop.v12i3.1118.
- Serpil, R. & Hikmet, Y. (2017). The Role of University Students' Five Factor Personality Traits, Humor Styles, and Emotional Intelligence on Their Interpretation of Subjective Well-Being. *Journal of History, Culture & Art Research*, 6(4), 888-912.
- Sirigatti, S., Penzoa, I., Giannetti, E. & Stefanile, C. (2014). The Humor Styles Questionnaire in Italy: Psychometric Properties and Relationships With Psychological Well-Being. *Europe's Journal*

of Psychology, 10(3), 429–450. doi:10.5964/ejop.v10i3.682

- Subjective well-being in Europe (2010). Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities. Paimta iš: <https://www.esri.ie/pubs/BKMNEXT159.pdf>
- Stanetic, K.D., Savic, S.M. & Račić, M. (2016). The Prevalence of Stress and Burnout Syndrome in Hospital Doctors and Family Physicians. *Medicinski pregled*; 69(11-12), 356-365, doi:10.2298/MPNS1612356S.
- Stokenberga, I. (2008). Humorous Personality: Relationship to Stress and Well-being. *Baltic Journal of Psychology*, 9 (1, 2), 70–84.
- Strauss, C., Gu, J., Pitman, N., Chapman, C., Kuyken, W. & Whittington, A. (2018). Evaluation of mindfulness-based cognitive therapy for life and a cognitive behavioural therapy stress-management workshop to improve healthcare staff stress: study protocol for two randomised controlled trials. *Trials*, 19, doi: 10.1186/s13063-018-2547-1.
- Svebak, S. (2010). The Sense of Humor Questionnaire: Conceptualization and review of 40 years of findings in empirical research. *Europe's Journal of Psychology*, 3, 288-310, doi:10.5964/ejop.v6i3.218.
- Šarauskienė, Ž. (2012). Mokinių psichologinė gerovė, struktūra ir sociodemografiniai bei asmenybės veiksniai (daktaro disertacija). Paimta iš: http://vddb.library.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.02~2012~D_20120118_131311-00933/DS.005.0.01.ETD
- Tamošaitytė, L. (2013). Darbuotojų sociodemografinių veiksnių, darbo ir šeimos vaidmenų sąveikos bei subjektyviai suvokiamos asmens gerovės sąsajos (magistro darbas). Paimta iš: http://vddb.library.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.02~2013~D_20130603_142920-73738/DS.005.0.01.ETD
- Zeigler-Hill, V., McCabe G.A. & Vrabel, J.K. (2016). The Dark Side of Humor: DSM-5 Pathological Personality Traits and Humor Styles. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 363-376, doi:10.5964/ejop.v12i3.1109.

PRIEDAI

1 priedas. Humoro stiliaus klausimyno lietuvių kalba patvirtinančiosios faktorių analizės teiginių faktorių svoriai.

Klausimai	Faktoriai			
	Save priimantis	Save stiprinantis	Agresyvus	Save menkinantis
1. Būdamas su kitais žmonėmis aš paprastai daug nesijuoku ar nejuokauju*	0,22	-	-	-
5. Man nereikia labai stengtis, kad prajuokinčiau kitus – manau, kad esu iš prigimties geru humoro jausmu pasižymintis žmogus.	0,73	-	-	-
9. Aš retai juokinu kitus, pasakodamas/-a jiems juokingas istorijas apie save*	0,37	-	-	-
13. Aš daug juokiuosi ir juokauju su savo draugais	0,74	-	-	-
17. Aš paprastai nemėgstu pasakoti juokingų dalykų ar kitaip linksminti žmones*	0,64	-	-	-
21. Man patinka prajuokinti žmones	0,55	-	-	-
25. Aš retai juokauju su savo draugais*	0,54	-	-	-
29. Kai būnu su kitais žmonėmis, aš paprastai negaliu sugalvoti sąmojingų dalykų, kuriuos galėčiau pasakyti*	0,50	-	-	-
2. Jei aš jaučiuosi prislėgtas/-a, paprastai galiu pakelti sau nuotaiką pasitelkdamas/-a humorą	-	0,48	-	-
6. Net kai aš esu vienas/-a, mane dažnai prajuokina gyvenimo absurdiškumas.	-	0,62	-	-
10. Jei jaučiuosi nusiminęs/-usi ar nelaimingas/-a, esamoje situacijoje paprastai stengiuosi išvelgti ką nors juokingo, tam kad pasijusčiau geriau.	-	0,81	-	-
14. Mano linksmas požiūris į gyvenimą apsaugo mane nuo per didelio nusiminimo ar liūdesio	-	0,70	-	-
18. Jei aš esu vienas/-a ir jaučiuosi nelaimingas/-a, stengiuosi galvoti apie ką nors juokingo, kas pakeltų mano nuotaiką	-	0,69	-	-
22. Paprastai prarandu humoro jausmą, jei jaučiuosi liūdnas/-a ar nusiminęs/-usi *	-	0,30	-	-
26. Mano patirtis rodo, kad galvojimas apie juokingus tam tikros situacijos aspektus dažnai yra labai efektyvus būdas įveikti problemas.	-	0,67	-	-
30. Man nereikia būti tarp kitų žmonių, kad jausčiausi linksmas/-a – net būdamas /-a vienas/-a aš dažniausiai randu dalykų, iš kurių galiu pasijuokti	-	0,45	-	-

3. Jei kas nors padaro klaidą, aš paskui dažnai juokais jį ar ją dėl to erzinsiu	-	-	0,58	-
7. Savo humoro jausmu aš niekada neįžeidžiu ar neįskaudinu kitų žmonių*	-	-	0,45	-
11. Pasakodamas/-a juokingas istorijas ar anekdotus, aš paprastai per daug nesirūpinu, kad tai gali ką nors įžeisti	-	-	0,62	-
15. Aš nemėgstu, kai žmonės naudojami humoru tam, kad kritikuotų ar pažemintų kitus*	-	-	0,46	-
19. Kartais, kai aš pagalvoju apie ką nors tikrai juokingo, tiesiog negaliu susilaikyti to nepasakęs/-usi garsiai, nors tai gali būti visiškai netinkama esamoje situacijoje	-	-	0,42	-
23. Aš niekada neprisijungiu ir nesijuokiu iš kitų, net jei visi mano draugai tai daro. Kai esu su savo draugais ar šeima, dažnai atrodo, kad esu tas, apie kurį kiti juokauja ar iš kurio šaipomasi.*	-	-	0,28	-
27. Jei aš kokio nors žmogaus nemėgstu, dažnai pasitelkiu humorą ar erzinimą, kad jį/ją pažeminčiau	-	-	0,33	-
31. Net jei kažkas man atrodo tikrai juokinga, aš iš to nesijuoksiu ar nesišaipysiu, jei tai gali ką nors įžeisti*	-	-	0,35	-
4. Aš leidžiu žmonėms pasijuokti iš manęs ar padaryti mane pašaipos objektu dažniau nei turėčiau.	-	-	-	0,68
8. Aš dažnai galiu net ir stipriai šaipytis iš savęs, jei tik tai pralinksmina mano šeimą ar draugus.	-	-	-	0,43
12. Dažnai bandydamas/-a kitiems žmonėms patikti ar būti priimtas/-a, aš pasakoju ką nors juokingo apie savo silpnybes, klaidas ir ydas	-	-	-	0,70
16. Aš retai sakau juokingus dalykus tam, kad pažeminčiau save *	-	-	-	0,24
20. Kai juokauju ar bandau atrodyti juokingas/-a, aš dažnai persistengiu pašiepdamas/-a save.	-	-	-	0,57
24. Kai esu su savo draugais ar šeima, dažnai atrodo, kad esu tas, apie kurį kiti juokauja ar iš kurio šaipomasi.	-	-	-	0,49
28. Jei aš turiu problemų ar jaučiuosi nelaimingas/a, dažnai tai nuslepiu juokaudamas, ir net mano artimiausi draugai nežino, kaip aš jaučiuosi iš tikrųjų	-	-	-	0,24
32. Mano būdas palaikyti gerą draugų ir šeimos nuotaiką – leisti jiems juoktis iš manęs	-	-	-	0,60

2 priedas. Tiesinės regresijos rezultatai prognozuojat skirtingus psichologinės gerovės aspektus

Priklausomi kintamieji	Nepriklausomi kintamieji									F	p	R ²
	Lytis	Gyvenamoji vieta	Vedybinis statusas	Psychosocialinis stresas	Save priimančias humoro stilius	Save stiprinantis humoro stilius	Agresyvus humoro stilius	Humoro jausmas				
Optimizmas	-	-	-	-	-	0,338**	-	-	11,096	0,001	0,114	
Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Neigiamas emocingumas	-	-	-0,273***	-0,388***	0,179*	-	-0,382***	0,256**	22,756	<0,001	0,581	
Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	-0,224*	-	-	-	0,242*	-	-0,328**	-	4,496	0,006	0,138	
Pasitenkinimas tarpasmeninius santykius	-	0,226*	-	-0,183*	0,274**	0,246*	-	-	9,284	<0,001	0,309	
Pasitenkinimas fizine sveikata	-	-	-0,292**	-0,247**	-	-	-0,294**	-	9,751	<0,001	0,258	
Pasitenkinimas darbu	-	-	-	-0,339***	-	-	-	0,207*	10,491	<0,001	0,198	
Pasitenkinimas gyvenimu Lietuvoje	-0,276**	0,222*	-	-	-	-	0,278**	-	5,743	0,001	0,172	

Pastaba. * p<0,05; ** p<0,01; *** p<0,001. Nenurodyti lentelėje nepriklausomi kintamieji (amžius, išsilavinimas, save menkinantis humoro stilius) nebuvo svarbūs skirtingų psichologinės gerovės subskalių prektoriai.

3 priedas. Hierarchinių tiesinių regresijų rezultatai prognozuojant psichologinės gerovės sritis

1 lentelė. *Save priimančio humoro stiliaus ir psichosocialinio streso vaidmuo prognozuojant psichologinės gerovės sritis*

Priklausomi kintamieji		Save priimančio	Psichosocialinis	Save priimančio humoro stiliaus	F	R ²
		humoro stiliaus	stresas	x Psichosocialinis stresas		
		Beta(β)	Beta(β)	Beta(β)		
Optimizmas	1 žingsnis	-0,160	0,223*		4,341	0,091
	2 žingsnis	-0,166	0,222*	0,131	3,470	0,108
Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	1 žingsnis	0,065	-0,041		0,307	0,007
	2 žingsnis	0,065	-0,040	-0,020	0,214	0,007
Neigiamas emocingumas	1 žingsnis	0,112	-0,477***		15,447	0,262
	2 žingsnis	0,109	-0,486***	0,235*	13,321*	0,317
Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	1 žingsnis	0,088	-0,189		2,306	0,050
	2 žingsnis	0,085	-0,201	0,312**	4,952**	0,147
Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	1 žingsnis	0,367***	-0,191		10,961	0,201
	2 žingsnis	0,365***	-0,199*	0,183	8,797	0,235
Pasitenkinimas fizine sveikata	1 žingsnis	-0,118	-0,291**		3,985	0,084
	2 žingsnis	-0,119	-0,293**	0,057	2,736	0,087
Pasitenkinimas darbu	1 žingsnis	0,146	-0,350**		8,630	0,166
	2 žingsnis	0,145	-0,356**	0,156	6,714	0,190
Pasitenkinimas gyvenimu Lietuvoje	1 žingsnis	0,179	-0,120		2,540	0,056
	2 žingsnis	0,176	-0,126	0,112	2,080	0,068

Pastaba. * p<0,05; ** p<0,01; *** p<0,001

2 lentelė. *Save stiprinančio humoro stiliaus ir psichosocialinio streso vaidmuo prognozuojant psichologinės gerovės sritis*

Priklausomi kintamieji		Save stiprinantis	Psichosocialinis	Save stiprinantis humoro stilius	F	R ²
		humoro stilius	stresas	x Psichosocialinis stresas		
		Beta(β)	Beta(β)	Beta(β)		
Optimizmas	1 žingsnis	0,327**	-0,173		8,115	0,153
	2 žingsnis	0,330**	-0,194	-0,154	6,340	0,176
Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	1 žingsnis	0,123	-0,228		0,773	0,017
	2 žingsnis	0,126	-0,046	-0,131	1,036	0,034
Neigiamas emocingumas	1 žingsnis	0,245**	-0,473***		20,854	0,317
	2 žingsnis	0,244**	-0,468***	0,040	13,850	0,318
Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	1 žingsnis	-0,100	-0,242*		2,962	0,062
	2 žingsnis	-0,101	-0,232*	0,073	2,131	0,067
Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	1 žingsnis	0,393***	-0,224*		13,427	0,230
	2 žingsnis	0,394***	-0,229*	-0,032	8,903	0,231
Pasitenkinimas fizine sveikata	1 žingsnis	0,052	-0,263*		3,690	0,076
	2 žingsnis	0,052	-0,265*	-0,015	2,440	0,076
Pasitenkinimas darbu	1 žingsnis	0,209*	-0,353***		10,538	0,190
	2 žingsnis	0,210*	-0,357***	-0,025	6,975	0,190
Pasitenkinimas gyvenimu Lietuvoje	1 žingsnis	0,152	-0,107		1,841	0,040
	2 žingsnis	0,153	-0,112	-0,032	1,245	0,041

Pastaba. * p<0,05; ** p<0,01; *** p<0,001

3 lentelė. Agresyvaus humoro stiliaus ir psichosocialinio streso vaidmuo prognozuojant psichologinės gerovės sritis

Priklausomi kintamieji		Agresyvus	Psichosocialinis	Agresyvus humoro stilius x	F	R ²
		humoro stilius	stresas	Psichosocialinis stresas		
		Beta(β)	Beta(β)	Beta(β)		
Optimizmas	1 žingsnis	-0,047	-0,215*		2,356	0,050
	2 žingsnis	-0,055	-0,230*	-0,097	1,849	0,059
Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	1 žingsnis	0,058	-0,050		0,237	0,005
	2 žingsnis	0,071	-0,023	0,173	1,036	0,034
Neigiamas emocingumas	1 žingsnis	-0,292**	-0,485***		23,768	0,348
	2 žingsnis	-0,303**	-0,507***	-0,139	16,998	0,367
Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	1 žingsnis	-0,205*	-0,210*		4,652	0,095
	2 žingsnis	-0,198	-0,196	0,089	3,341	0,102
Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	1 žingsnis	0,091	-0,292**		4,321	0,089
	2 žingsnis	0,097	-0,281**	0,069	3,012	0,093
Pasitenkinimas fizine sveikata	1 žingsnis	-0,268**	-0,247*		7,584	0,146
	2 žingsnis	-0,271**	-0,253*	-0,040	5,062	0,147
Pasitenkinimas darbu	1 žingsnis	-0,041	-0,381***		7,858	0,150
	2 žingsnis	-0,029	-0,357***	0,151	6,094	0,172
Pasitenkinimas gyvenimu Lietuvoje	1 žingsnis	0,028	-0,135		0,820	0,018
	2 žingsnis	0,024	-0,145	-0,064	0,660	0,022

Pastaba. * p<0,05; ** p<0,01; *** p<0,001

4 lentelė. *Save menkinančio humoro stiliaus ir psichosocialinio streso vaidmuo prognozuojant psichologinės gerovės sritis*

Priklausomi kintamieji		Save menkinantis humoro stilius	Psichosocialinis stresas	Save menkinantis humoro stilius x Psichosocialinis stresas	F	R ²
		Beta(β)	Beta(β)	Beta(β)		
Optimizmas	1 žingsnis	0,038	-0,232*		2,467	0,053
	2 žingsnis	0,042	-0,249*	-0,087	1,864	0,060
Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	1 žingsnis	0,138	-0,056		0,0906	0,020
	2 žingsnis	0,130	-0,023	0,168	1,437	0,047
Neigiamas emocingumas	1 žingsnis	-0,114	-0,512***		17,932	0,290
	2 žingsnis	-0,110	-0,532***	-0,103	12,418	0,300
Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	1 žingsnis	-0,025	-0,236*		2,693	0,058
	2 žingsnis	-0,029	-0,220*	0,080	1,977	0,064
Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	1 žingsnis	0,118	-0,307**		4,837	0,079
	2 žingsnis	0,117	-0,301**	0,026	3,211	0,069
Pasitenkinimas fizine sveikata	1 žingsnis	-0,152	-0,260*		4,918	0,101
	2 žingsnis	-0,150	-0,273*	-0,067	3,396	0,105
Pasitenkinimas darbu	1 žingsnis	0,139	-0,417***		9,580	0,179
	2 žingsnis	0,137	-0,409***	0,039	6,378	0,180
Pasitenkinimas gyvenimu Lietuvoje	1 žingsnis	-0,103	-0,133		1,424	0,032
	2 žingsnis	-0,103	-0,136	-0,010	0,942	0,032

Pastaba. * p<0,05; ** p<0,01; *** p<0,001

5 lentelė. Humoro jausmo ir psichosocialinio streso vaidmuo prognozuojat psichologinės gerovės sritis

Priklausomi kintamieji		Humoro jausmas	Psichosocialinis stresas	Humoro jausmas x Psichosocialinis stresas	F	R ²
		Beta(β)	Beta(β)	Beta(β)		
Optimizmas	1 žingsnis	0,208	-0,158		4,373	0,088
	2 žingsnis	0,203	-0,164	0,026	2,907	0,088
Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	1 žingsnis	0,126	-0,007		0,758	0,016
	2 žingsnis	0,115	-0,020	0,057	0,595	0,019
Neigiamas emocingumas	1 žingsnis	0,279**	-0,425***		22,312	0,329
	2 žingsnis	0,240**	-0,472***	0,205*	17,506*	0,368
Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	1 žingsnis	0,000	-0,227*		2,482	0,052
	2 žingsnis	-0,045	-0,281*	0,234*	3,443*	0,103
Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	1 žingsnis	0,323**	-0,184		9,510	0,173
	2 žingsnis	0,321**	-0,186	0,012	6,276	0,173
Pasitenkinimas fizine sveikata	1 žingsnis	0,097	-0,240*		3,997	0,081
	2 žingsnis	0,095	-0,242*	0,008	2,638	0,081
Pasitenkinimas darbu	1 žingsnis	0,195	-0,325**		10,052	0,181
	2 žingsnis	0,180	-0,342**	0,075	6,864	0,186
Pasitenkinimas gyvenimu Lietuvoje	1 žingsnis	-0,017	-0,136		0,793	0,017
	2 žingsnis	-0,044	-0,167	0,137	1,073	0,035

Pastaba. * p<0,05; ** p<0,01; *** p<0,001