

DOI: <https://doi.org/10.54937/2026.9788056112410.435-445>

HUMOR, OSOBNOSŤ A PSYCHICKÁ (NE)POHODA SENIOROV

HUMOR, PERSONALITY, AND EMOTIONAL (DIS)BALANCE IN OLDER ADULTS

NIKOLETA VÁLEKOVÁ

Catholic University in Ružomberok, Slovakia / Filozofická fakulta, Ružomberok
Email: nikoleta.valekova616@edu.ku.sk
ORCID iD: 0009-0007-4852-606X

ABSTRAKT

Hlavným cieľom tejto štúdie bolo analyzovať úlohu štýlov komiky ako kľúčových faktorov pri vysvetľovaní depresie u seniorov v zariadeniach sociálnych služieb, a to aj po zohľadnení osobnostných charakteristík emocionality a extravenzie. Zároveň sme skúmali rozdiely v preferencii štýlov komiky, výskyte depresie a osobnostných charakteristík vzhľadom na pohlavie, vek, dobrovoľnosť pobytu v zariadení a frekvenciu návštev rodiny. Do výskumu bolo zahrnutých 62 seniorov (priemerný vek = 69,45; SD = 4,28) z dvoch zariadení sociálnych služieb. Účastníci vyplnili adaptovaný dotazník Markery štýlov komiky vytvorený Ruch a kol. [2], pri ktorom boli použité subškály zábava a benevolentný humor a subškály sarkazmu a cynizmu. Ďalej vyplnili adaptovanú verziu HEXACO-PI-R od Ashton & Lee [18] pre subškály Extraverzia a Emocionalita a Geriatrickú škálu depresie od Yesavage a kol. [17] na hodnotenie depresívnych symptómov. Výsledky naznačujú vyššiu úroveň extravenzie u žien oproti mužom, pričom ďalšie významné rozdiely sa nezistili. Parciálne korelácie (pri kontrole veku a pohlavia) odhalili významný pozitívny vzťah medzi emocionalitou a depresiou ($r = 0,53, p < 0,001$) a stredne silný negatívny vzťah medzi extravenziou a depresiou ($r = -0,31, p < 0,05$). Viacnásobná regresná analýza ukázala, že sarkastický humor bol spojený s vyššou úrovňou depresie, zatiaľ čo štýl zábava predikoval jej nižšiu mieru. Tieto dva štýly komiky vysvetlili približne 14 % variability depresie, pričom emocionalita zostala najsilnejším prediktorom. Celkový model vysvetlil 47 % variability skóre depresie. Zistenia poukazujú na význam štýlov komiky pri porozumení depresie u seniorov a naznačujú ich potenciál v psychologickej starostlivosti ako faktorov prevencie a zmierňovania depresívnych symptómov.

Kľúčové slová: štýly komiky, depresia, emocionalita, extravenzia, seniori

ABSTRACT

The main aim of this study was to analyze the role of comic styles as a key factors in explaining depression among older adults in residential social care facilities, even after accounting for the personality traits of Emotionality and Extraversion. We also examined differences in comic style preferences, levels of depression, and personality characteristics with regard to gender, age, voluntariness of stay, and frequency of family visits. Altogether 62 older adults (mean age = 69,45; SD = 4,28) from two residential facilities completed an adapted version of the Comic Styles Markers created by Ruch et al. [2], questionnaire, using the subscales Fun and Benevolent Humor as well as items measuring Sarcasm and Cynicism. They also completed an adapted version of the HEXACO-PI-R by Ashton & Lee [18] (subscales Extraversion and Emotionality) and the Geriatric Depression Scale by Yesavage et al. [17].

Results indicated that women scored higher on Extraversion than men, while no other significant group differences were observed. Partial correlations controlling for age and gender revealed a significant positive relationship between Emotionality and depression ($r = 0,53, p < 0,001$) and a moderate negative relationship between Extraversion and depression ($r = -0,31, p < 0,05$). Multiple regression analysis showed that sarcasm was associated with higher levels of depression, whereas the Fun style predicted lower depression. Together, these two comic styles explained approximately 14% of the variance in depression, while Emotionality remained the strongest predictor. The full model explained 47% of the variance in depression scores. Findings highlight the importance of comic styles in understanding depression among seniors and their potential role in psychological care and prevention.

Keywords: *comis styles, depression, emotionality, extraversion, older adults*

ÚVOD

Humor patrí medzi najdôležitejšie ľudské činnosti a týka sa každého človeka bez ohľadu na vek, kultúru či pohlavie. Vieme však pomerne málo o tom, ako starnutie ovplyvňuje stratégie a štýly humoru či komiky. S pribúdajúcim vekom si ľudia čoraz viac uvedomujú obmedzenosť času, a preto uprednostňujú emocionálne uspokojivé zážitky a vzťahy. Humor, radosť a pozitívne emócie sa tak stávajú prioritou.

V súčasnosti pritom prechádza globálna populácia výrazným procesom starnutia s seniori často čelia problémom s fyzickým aj duševným zdravím. Geriatrická depresia sa stáva čoraz rozšírenejšou a predstavuje významnú záťaž pre zdravotnú a opatrovateľskú starostlivosť. Je preto nevyhnutné venovať sa tejto vekovej skupine a výskumne identifikovať možnosti a špecifiká, ktoré môžu pomôcť predchádzať depresii. Zároveň je dôležité ponúknuť opatrovateľskému personálu stratégie, ktoré umožnia depresiu včas predikovať a jej vzniku predchádzať.

Keďže seniorskému veku sa v rámci výskumu humoru vo všeobecnosti venuje len obmedzená pozornosť, predkladaná práca predstavuje jedinečnú štúdiu, ktorá prvýkrát prepája koncepty štýlov komiky, osobnostných charakteristík a depresie v tejto vekovej skupine.

Humor, štýly komiky, osobnosť a depresia v staršom veku

Novší model humoru [1] chápe humor predovšetkým ako štruktúru rôznych štýlov komiky, ktoré sa odlišujú podľa formy a kategórie, nie len podľa funkcie či správania. Tento model rozlišuje svetlejšie a tmavšie štýly komiky [2]. Svetlejšie štýly sú charakteristické pozitívnymi sociálnymi afektmi, benevolenciou a podporou medziľudskej spolupráce. Patria sem zábava, benevolentný humor, nezmysel a dôvtip. Zábava sa zameriava na šírenie dobrej nálady a posilňovanie sociálnych väzieb. Benevolentný humor vychádza zo súcitu a pomáha spracovávať každodenné nezrovnalosti s nadhľadom. Nezmysel predstavuje hru s absurditou bez konkrétneho účelu a dôvtip je schopnosť vytvárať šikovné prepojenia medzi rôznymi myšlienkovými obsahmi.

Na druhej strane, tmavšie štýly komiky sa viac spájajú s výsmechom či kritickým postojom k druhým a zahŕňajú iróniu, satiru, sarkazmus a cynizmus. Irónia zdôrazňuje kontrast medzi očakávaniami a realitou, satira kritizuje spoločenské či morálne nedostatky, sarkazmus vyjadruje pohrdanie a cynizmus znehodnocuje všeobecne uznávané hodnoty. V kontexte nášho výskumu sa zameriavame na štyri štýly komiky – zábavu, benevolentný humor, sarkazmus a cynizmus – ktoré reprezentujú dva najvýraznejšie adaptívne a dva najvýraznejšie maladaptívne póly humoru. Tieto štyri štýly nám umožňujú zachytiť humor v celom pozitívno-negatívnom kontinuu.

Zábava a benevolentný humor bývajú spojené s pozitívnymi medziľudskými interakciami, otvorenosťou, schopnosťou zvládať stres a celkovým psychickým well-beingom. Ruch a kol. [2] potvrdili, že zábava má najsilnejší vzťah s extraverziou a benevolentný humor s emocionálnou stabilitou. Naopak, maladaptívne štýly ako sarkazmus a cynizmus sa často viažu na podráždenosť, negativizmus a kritický pohľad na svet, čím môžu prispievať k depresívnym symptómom. Cynizmus podľa Rucha [3] koreluje s agresivitou a extraverziou, no zároveň negatívne so žiadostivosťou po sociálnom kontakte, čo môže podporovať sociálnu izoláciu a osamelosť – faktory často spojené s depresiou.

Tým sa dostávame k vzťahu medzi štýlmi komiky a osobnostnými črtami, ktorý možno vysvetliť prostredníctvom modelu HEXACO. Tento model popisuje osobnosť prostredníctvom šiestich dimenzií:

poctivosť–pokora, emocionalita, extravergia, prívetivosť, svedomitosť a otvorenosť voči skúsenosti. Humor, a najmä štýly komiky, možno chápať ako osobnostné prejavy, ktoré odrážajú vzťah medzi extravertiou a emocionalitou. Štýly komiky majú v podstate povahu osobnostných črt. Obľuba smiechu, zabávanie iných, rozprávanie vtipov a prežívanie pozitívnych emócií sú súčasťou zložiek extravergie, a preto „svetlejšie“ (pozitívnejšie) štýly pozitívne súvisia s extravertiou [3]. Emocionalita, resp. neuroticizmus predstavuje sklon k negatívnym emóciám a obavám, a preto je logický jeho negatívny vzťah k humoru. Do miery, do akej sú v komických štýloch prítomné pozitívne a nízke negatívne emócie sa ukáže ich vzťah s extravertiou či emocionalitou.

Extravergia býva spojená s častým smiechom, pozitívnym prežívaním a produkciou humoru [4], [5] čo z nej robí potenciálny ochranný faktor voči depresii [6]. Naopak, emocionalita (neuroticizmus) je spojená so zvýšenou citlivosťou na negatívne emócie, úzkosťou a nízkou emocionálnou stabilitou [7]. Ruch a kol. [3] ukázali, že emocionálna stabilita pozitívne koreluje s humorom a dôvtipom, no negatívne so sarkazmom. Zdá sa teda, že to, ako človek používa humor, odzrkadľuje jeho spôsob spracovania emócií a reagovania na sociálne situácie – či už prostredníctvom otvorenosti a láskavosti, alebo obranného cynizmu a kritiky.

Humor má tiež výraznú funkciu v oblasti emocionálnej regulácie a adaptácie, čo sa obzvlášť prejavuje vo vyššom veku. Výskumy ukazujú, že starší ľudia vykazujú tzv. pozitívne skreslenie – tendenciu zameriavať sa viac na pozitívne stimuly a spomienky [8]. Tento posun v spracovaní emócií sa interpretuje ako snaha o udržanie emocionálnej rovnováhy a uspokojenia v obmedzenom čase života [9]. Humor sa v tomto období stáva dôležitým nástrojom zvládania stresu, straty a fyzických ťažkostí. Seniori preto častejšie uprednostňujú pozitívne, láskavé formy humoru, ktoré napomáhajú adaptácii a posilňujú sociálne vzťahy [10], [11]. Ruch a kol. [2] potvrdili, že starší ľudia dosahujú vyššie skóre v benevolentnom humore, nezmysle a dôvtipe, čo naznačuje ich schopnosť využívať humor ako formu emocionálnej regulácie.

Prepojenie medzi humorom, osobnostnými črtami a emocionálnou reguláciou je preto zrejmé. Zatiaľ čo extravergia podporuje pozitívne prežívanie a zábavu, emocionalita býva spojená s maladaptívnymi formami humoru a vyššou náchylnosťou na depresiu. Viaceré štúdie ukazujú, že adaptívne štýly komiky zvyšujú osobnú pohodu, zatiaľ čo maladaptívne môžu tento vzťah oslabovať [12].

V prostredí sociálnych zariadení, kde je depresia pomerne častým javom – s prevalenciou 4–25 % pri ťažkej depresívnej poruche a až do 82 % pri miernej [13] – sa humor javí ako významný copingový mechanizmus. Pomáha klientom adaptovať sa na nové prostredie, obnoviť sociálne väzby a zmierniť pocity straty autonómie. Výskumy naznačujú, že depresia negatívne súvisí s extravertiou a pozitívne s neuroticizmom, pričom sociálne zapojenie pôsobí ako sprostredkujúci faktor [14]. Humor, ktorý podporuje sociálnu interakciu a pozitívny afekt, tak môže byť prirodzeným prostriedkom prevencie depresie. Tento pozitívny vplyv humoru potvrdzuje aj prehľadová štúdia Sun a kol. [15]., ktorá zdôrazňuje jeho prínos pri redukcii depresívnych a úzkostných symptómov naprieč vekovými skupinami.

V súhrne možno povedať, že štýly komiky predstavujú prenesené osobnostné charakteristiky, ktoré majú zásadný vplyv na emocionálne prežívanie a potenciálne riziko depresie. Adaptívne formy, ako zábava a benevolentný humor, súvisia s extravertiou, pozitívnym afektom a vyššou životnou spokojnosťou, zatiaľ čo maladaptívne štýly, ako sarkazmus a cynizmus, odrážajú emocionalitu a negatívne emócie, ktoré zvyšujú riziko depresie. Humor teda nie je len prejavom osobnosti, ale aj nástrojom psychickej adaptácie a zdrojom subjektívneho (ne)šťastia, obzvlášť v období, keď je emocionálna stabilita a sociálna opora kľúčová.

METÓDY

Výskumné ciele

- Deskripcia štýlov komiky, osobnostných charakteristík a úrovne depresívnych symptómov u seniorov v zariadení sociálnych služieb
- Komparácia seniorov v predmetných konštruktoch vzhľadom na pohlavie, vek, dobrovoľnosť pobytu a frekvenciu kontaktu s rodinnými príslušníkmi

- Overenie existencie vzťahov medzi štýlmi komiky, osobnostnými charakteristikami a výskytom depresívnych symptómov
- Preskúmanie, či štýly komiky predstavujú signifikantný prínos pri vysvetľovaní depresívnych symptómov nad základné osobnostné faktory emocionalita a extravergia.“

Výskumné otázky

- Existujú rozdiely medzi seniormi a seniorkami žijúcimi v zariadeniach sociálnych služieb v štýloch komiky, osobnostných charakteristikách a výskyte depresie?
- Existuje vzťah medzi preferovanými štýlmi komiky, osobnostnými charakteristikami a výskytom depresie u seniorov sociálnych služieb?
- Pridávajú štýly komiky k vysvetleniu depresie nad emocionalitu a extraverziu?

Participantí

Výskumu sa zúčastnilo 62 participantov z 2 zariadení sociálnych služieb – Centrum sociálnych služieb Horný Turiec a Centrum sociálnych služieb Ľadoveň vo vekovom rozmedzí 60-76 rokov (priemerný vek = 69,45; SD = 4,28). Pri výbere participantov do výskumu sme zahrnuli všetky oddelenia pre zachovanie diverzity a rovnako sme vynechali klientov s vážnymi poruchami osobnosti, ktoré by mohli byť intervenujúcimi v rámci dotazníkov.

Pre účely výskumu sme seniorov rozdelili do 2 vekových skupín – 1. skupina = 60-70 rokov a 2. skupina – 71-76 rokov. Frekvenciu návštev sme rozdelili rovnako na 2 skupiny, kde 1. skupina má rodinnú návštevu pravidelne, aspoň 1x do mesiaca a druhá skupina menej ako 1 krát do mesiaca alebo vôbec.

Tabuľka 1: Zobrazenie výskumného súboru vzhľadom na demografické charakteristiky

Vek	N	%	Pohlavie	N	%	Dobrovoľnosť pobytu	N	%	Kontakt	N	%
60-70	30	48,39	M	31,00	50,00	DOB	47	75,80	pravidelný	40	64,50
71-76	32	51,61	Ž	31,00	50,00	NEDOB	15	24,20	nepravidelný	22	35,50
Spolu	62	100,00	Spolu	62,00	100	Spolu	62	100,00	Spolu	62	62,00

Dotazníky

Participantom sme predkladali 3 dotazníky, resp. 2 alterované dotazníky, ktoré zachytávali subškály a jeden celostný dotazník. Použili sme nasledovné nástroje:

1. Dotazník Markery štýlov komiky (Comic Style Markers; CSM): Autormi dotazníka sú Ruch a kol. [2], slovenskú adaptáciu vytvorili Ďurka a Lajčiaková [19]. CSM je 48-položkový nástroj určený na meranie ôsmich štýlov komiky, pričom každý faktor je tvorený šiestimi položkami. Odpovede sa hodnotia na 7-bodovej Likertovej škále (1 = veľmi nesúhlasím, 7 = veľmi súhlasím). V tomto výskume bola použitá subškálová administrácia položiek merajúcich dva „svetlejšie“ štýly komiky (zábava a benevolentný humor) a dva „tmavšie“ štýly (sarkazmus a cynizmus).

2. HEXACO-PI-R (Hexaco Personality Inventory–Revised): Dotazník vyvinuli Ashton a Lee [18]. Ide o seba-posudzovací nástroj založený na šesťfaktorovom modeli osobnosti HEXACO. Každý faktor je reprezentovaný desiatimi položkami, hodnotenými na 5-bodovej Likertovej škále (1 = úplne nesúhlasím, 5 = úplne súhlasím). Pre potreby výskumu boli použité iba subškály merajúce faktory Extravergia a Emocionalita.

3. Geriatrická škála depresie (Geriatric Depression Scale; GDS): Autormi škály sú Yesavage a kol. [17] Ide o často používaný skriningový nástroj určený na hodnotenie depresívnych symptómov u seniorov. Štandardná verzia obsahuje 15 dichotomických položiek (odpovede „áno/nie“), vzťahujúcich sa na stav v poslednom týždni. Vyššie skóre indikuje vyššiu mieru depresívnych symptómov podľa stanovených cut-off hodnôt.

Priebeh výskumu

Pri zbere dát sme, vzhľadom na pravdepodobnosť nižšej schopnosti porozumenia oproti ostatnej populácii, použili asistované administrovanie dotazníkov. Zber sme realizovali vo viacerých etapách vzhľadom na časovú náročnosť asistovaného administrovania.

VÝSLEDKY

Reliabilita

Tabuľka 2: Zobrazenie vnútornej konzistencie jednotlivých škál dotazníkov

Cronbachova α	HEX_EX	HEX_EM	CSM_H	CSM_F	CSM_S	CSM_C	GSD
	0,71	0,80	0,77	0,77	0,84	0,81	0,83

Vysvetlivky: HEX_EX=Dimenzia Extraverzia, HEX_EM= Dimenzia Emocionalita, CSM_H= Dimenzia (Benevolentný) Humor, CSM_F= Dimenzia Zábava, CSM_S= Dimenzia Sarkazmus, CSM_C= Dimenzia Cynizmus, GSD= Geriatrická škála depresie

Cronbachova alfa je pri každej dimenzii $> 0,7$, čo znamená, že reliabilita dotazníkov je dostatočná.

Deskripcia

V rámci štýlov komiky dosiahli účastníci najvyššie priemerné skóre na položku (v rozsahu 1-7) v benevolentnom humore ($M = 3,79$, $SD = 0,97$) a najnižšie v sarkazme ($M = 2,86$, $SD = 1,21$). Ostatné štýly dosiahli priemerné hodnoty v strednom pásme škály (zábava: $M = 3,46$, $SD = 1,24$; cynizmus: $M = 2,88$, $SD = 1,02$). V rámci osobnostných črt dosiahli účastníci najvyššie priemerné skóre na položku (v rozsahu 1-5) v emocionalite ($M = 3,50$, $SD = 0,72$) a nižšie skóre v extravertzii ($M = 3,15$, $SD = 0,55$).

Prevalencia depresie

Pre určenie prevalencie depresie sme použili cut-off skóre 7 pre miernu depresiu a cut-off skóre 10 pre ťažkú depresiu.

Tabuľka 3: Zobrazenie prevalencie depresie

Depresia	počet	%
<i>bez depresie</i>	40	64,5
<i>mierna depresia</i>	12	19,4
<i>ťažká depresia</i>	10	16,1
Spolu	62	100

Z tabuľky č. 3 vyplýva, že zo všetkých participantov 35,5 % vykazovalo známky depresie a z toho 19,4 % miernu formu a 16,1 % ťažkú formu depresie.

Tabuľka 4: Zobrazenie priemerov premenných jednotlivých skupín.
 Hodnoty v tabuľke predstavujú priemer (M) a štandardnú odchýlku (SD).

Premenná	M (N=30)	F (N=31)	DOB (N=47)	NEDOB (N=15)	VEK1 (N=30)	VEK2 (N=32)
Depresia	4,58 (3,16)	6,13 (4,20)	5,23 (3,78)	5,73 (3,84)	5,00 (3,79)	5,69 (3,78)
Humor	22,87 (6,30)	22,57 (7,31)	22,82 (7,27)	22,40 (5,17)	22,59 (6,53)	22,84 (7,09)
Zábava	22,30 (9,65)	19,26 (7,51)	20,22 (9,36)	22,40 (6,20)	21,97 (9,14)	19,66 (8,26)
Sarkazmus	18,23 (8,88)	16,13 (8,05)	16,45 (8,54)	19,47 (8,10)	17,87 (7,59)	16,53 (9,29)
Cynizmus	17,83 (7,88)	16,77 (6,47)	17,39 (7,37)	17,00 (6,71)	17,73 (6,43)	16,87 (7,93)
Extraverzia	31,35 (6,96)	31,65 (3,49)	31,68 (4,93)	30,93 (7,05)	31,53 (5,01)	31,47 (5,94)
Emocionalita	32,40 (6,51)	37,45 (6,96)	35,60 (7,33)	32,86 (6,32)	34,41 (7,01)	35,47 (7,35)

Vysvetlivky: M= Muži, F=ženy, DOB= Dobrovoľnosť, NEDOB= Ne-dobrovoľnosť, VEK1= Veková skupina č.1, VEK2=Veková skupina č.2

Komparácie jednotlivých skupín

Tabuľka 5: Štatistické rozdiely v premenných osobnosti a humoru podľa pohlavia, veku, frekvencie kontaktu s rodinou a typu pobytu

Premenná	Pohlavie	Vekové skupiny	Frekvencia kontaktu	Dobrovoľný vs. Nedobrovoľný	Signifikancia
Test	*t*(df)	*t*(df)	U	U	p
Extraverzia	-2,93(59)	0,05(60)	413,50	305,50	< 0,01
Emocionalita	-0,21(60)	-0,57(59)	420,00	248,00	NS
Depresia	-1,64(60)	-0,72(60)	341,50	318,00	NS
Zábava	1,38(59)	1,04(59)	408,00	274,50	NS
Benevolentný h.	0,17(58)	-0,14(58)	41,00	312,00	NS
Cynizmus	0,57(58)	0,47(58)	3530,50	311,00	NS
Sarkazmus	0,97(60)	0,62(60)	369,00	272,50	NS

NS= nesignifikantné

Pre porovnanie podľa pohlavia a veku bol použitý t-test pre nezávislé výbery a pre porovnanie podľa frekvencie kontaktu a typu pobytu bol použitý Mann-Whitneyho U test. Analýza preukázala štatisticky významný rozdiel iba v extraverzii, v ostatných premenných sa významné rozdiely nepreukázali.

Parciálne korelácie

Parciálne korelácie, kontrolované podľa pohlavia a veku, ukázali niekoľko významných vzťahov medzi sledovanými premennými:

Tabuľka 6: Parciálne korelácie kontrolované podľa pohlavia a veku

Premenné	1	2	3	4	5	6	7
1. Emocionalita	—						
2. Depresia	0,53***	—					
3. Zábava	-0,17	-0,23	—				
4. Sarkazmus	0,32*	0,44**	0,29*	—			
5. Cynizmus	0,22	0,26	0,14	0,66***	—		
6. Extraverzia	-0,49***	-0,31*	0,09	-0,24	-0,21	—	
7. Benevolentný humor	-0,07	-0,09	0,39**	0,11	0,04	0,23	—

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

Emocionalita korelovala pozitívne a významne s depresiou ($r = 0,53$, $p < 0,001$) a so sarkazmom ($r = 0,32$, $p = 0,016$). Depresia bola pozitívne a významne spojená so sarkazmom ($r = 0,44$, $p < 0,01$) a negatívne s extravertiou ($r = -0,31$, $p < 0,05$). Zábava pozitívne a významne korelovala s benevolentným humorom ($r = 0,39$, $p < 0,05$) a so sarkazmom ($r = 0,29$, $p < 0,05$). Medzi sarkazmom a cynizmom bola zistená silná pozitívna korelácia ($r = 0,66$, $p < 0,001$). Emocionalita bola negatívne a významne spojená s extravertiou ($r = -0,49$, $p < 0,001$). Ostatné korelácie (napr. medzi humorom a emocionálnosťou, depresiou, sarkazmom či cynizmom) neboli štatisticky významné.

Regresná analýza

Tabuľka 7: Viacnásobná lineárna regresná analýza vysvetľujúca depresiú osobnostnými charakteristikami a štýlmi komiky

Model	Prediktory	B	SE(B)	β	t	p
1	Emocionalita	0,299	0,058	0,574	5,19	< 0,001
2	Emocionalita	0,261	0,057	0,502	4,59	< 0,001
	Sarkazmus	0,123	0,049	0,273	2,49	0,016
3	Emocionalita	0,211	0,057	0,405	3,67	0,001
	Sarkazmus	0,173	0,051	0,383	3,42	0,001
	Zábava	-0,125	0,048	-0,291	-2,61	0,012

Regresná analýza ukázala, že emocionalita, sarkazmus a zábava významne predpovedajú mieru depresie. Emocionalita samotná vysvetlila 32,9 % variability v depresii ($R^2 = 0,33$, $p < 0,001$). Po pridaní sarkazmu sa vysvetlená variabilita zvýšila na 39,8 % ($\Delta R^2 = 0,07$, $p = 0,02^*$). Finálny model so zahrnutím aj zábavy vysvetlil 46,7 % variability ($\Delta R^2 = 0,07$, $p = 0,01^*$). V tomto modeli sa ako významné prediktory ukázali emocionalita ($\beta = 0,40$, $p < 0,001$), sarkazmus ($\beta = 0,38$, $p < 0,001$) a zábava, ktorá mala negatívny prediktívny vzťah ($\beta = -0,29$, $p = 0,01^*$).

* $p \leq 0,05$

DISKUSIA

Hlavným cieľom práce bolo analyzovať úlohu štýlov komiky ako možných kľúčových faktorov pri vysvetľovaní depresie u seniorov v zariadeniach sociálnych služieb.

Prvá výskumná otázka sa zameriavala na existenciu rozdielov v štýloch komiky, osobnostných charakteristikách a miere depresívnych symptómov u seniorov vzhľadom na pohlavie, vek, dobrovoľnosť pobytu v zariadení a frekvenciu kontaktu s rodinnými príslušníkmi. Výsledky poukázali na vysokú mieru depresívnych symptómov vo výskumnom súbore, pričom viac ako tretina seniorov dosiahla hodnoty indikujúce klinicky relevantnú úroveň depresie. Tento nález je v súlade s predchádzajúcimi výskumami poukazujúcimi na zvýšený výskyt depresie v prostredí inštitucionálnej starostlivosti [20].

V rozpore s očakávaniami a niektorými predchádzajúcimi výskumnými zisteniami [14; 15; 10; 11] sa nepreukázali signifikantné rozdiely v používaní svetlých ani tmavých štýlov komiky medzi seniormi a seniorkami ani medzi rôznymi vekovými skupinami. Rovnako sa neukázali rozdiely v štýloch komiky ani v miere depresívnych symptómov vzhľadom na dobrovoľnosť pobytu v zariadení. Práve frekvencia kontaktu sa javila ako jeden zo zásadných faktorov kvality života a teda aj pravdepodobne nižšej depresie, ako poukazuje aj výskum Kohútovej [21]. Avšak ani vo frekvencii kontaktu sa nepreukázal signifikantný rozdiel medzi seniormi. Tieto výsledky naznačujú, že v kontexte inštitucionalizovanej starostlivosti môžu mať tradične predpokladané ochranné faktory menší vplyv na psychickú pohodu, než sa predpokladalo.

Pri interpretácii absencie rozdielov v štýloch komiky možno uvažovať o úlohe depresie ako intervenujúcej premennej. Zvýšená miera depresívnych symptómov môže obmedzovať schopnosť využívať pozitívne, svetlejšie formy humoru, a tým viesť k homogenizácii humorových prejavov naprieč demografickými skupinami.

Zo sledovaných osobnostných charakteristík sa signifikantný rozdiel ukázal len v extravertzii, pričom seniorky dosahovali vyššie skóre než seniori. Tento nález korešponduje s predchádzajúcimi výskumami realizovanými v rôznych populáciách vrátane seniorov [16]. Jedným z faktorov neexistencie rozdielov v osobnostných charakteristikách, je i sprievodný znak uzatvorených inštitúcií, ako uvádza Kamanová [23] a síce odosobnenie klienta, kedy sa z neho stáva neosobné číslo a všetky individuálne znaky a prejavy osobnosti sa dôrazne potláčajú.

Z uvedeného teda môžeme dedukovať, že identifikácia depresívnych prejavov priamo v prostredí zariadenia je mimoriadne dôležitá a že je potrebné lepšie pochopiť vnútorné mechanizmy, ktoré depresiu ovplyvňujú. Inštitucionálne prostredie je totiž špecifické svojou štruktúrou, režimom a sociálnou dynamikou, preto je nevyhnutné hľadať iné, „vnútorné“ ochranné faktory, ktoré možno rozvíjať v rámci zariadenia samotného – napríklad prostredníctvom humoru, pozitívnych sociálnych interakcií či individuálne prispôbenej psychologickéj podpory. Rovnako, ako píše Balogová [22]: „*V práci so seniormi je veľmi dôležitý diferencovaný prístup, lebo ide o veľmi dlhé obdobie života.*“ I toto môže byť jeden z vysvetľujúcich faktorov rozdielnych výsledkov od ostatnej populácie.

Druhá výskumná otázka sa zameriavala na preskúmanie vzťahov medzi štýlmi komiky, osobnostnými charakteristikami a výskytom depresívnych symptómov.

Korelačné analýzy poukázali na významný pozitívny vzťah medzi emocionálnou labilitou a depresiou, čo naznačuje, že jednotlivci so zvýšenou tendenciou k intenzívnemu prežívaniu negatívnych emócií vykazujú vyššiu mieru depresívnych symptómov. Tento výsledok je v súlade s poznatkami [24], ktoré spájajú emocionálnu labilitu s nižšou psychickou pohodou. Zároveň sa potvrdil silný negatívny vzťah medzi emocionálnou labilitou a extraverziou, poukazujúci na nižšiu sociálnu angažovanosť emocionálne labilnejších jednotlivcov.

Depresia negatívne korelovala s extraverziou a pozitívne so sarkazmom. Tento vzorec naznačuje, že introvertnejší a menej emocionálne stabilní seniori môžu častejšie využívať sarkazmus ako obranný alebo defenzívny štýl komiky, čo podporujú aj predchádzajúce výskumy poukazujúce na súvislosť medzi maladaptívnymi formami humoru a nižšou psychickou pohodou [12]. Silná pozitívna korelácia medzi sarkazmom a cynizmom zároveň potvrdzuje ich príbuznosť ako kritickejších, negatívne ladených foriem humoru.

Naopak, štýl komiky zábava pozitívne koreloval s benevolentným humorom, čo naznačuje, že orientácia na uvoľnenie, hravosť a sociálnu interakciu súvisí s adaptívnymi, prosociálnymi formami humoru.

Benevolentný humor sa tak javí ako potenciálne ochranný faktor podporujúci pozitívny afekt a kvalitnejšie medziľudské vzťahy.

Celkovo výsledky poukazujú na významnú úlohu osobnostných charakteristík pri preferovaných štýloch komiky. Vyššia extraverzia a nižšia emocionalita podporujú adaptívnejšie formy komiky, zatiaľ čo vyššia emocionalita a depresívne ladenie sú spojené s negatívnejšími štýlmi komiky.

Tretia výskumná otázka sa zameriavala na overenie, či štýly komiky predstavujú signifikantný prínos pri vysvetľovaní depresívnych symptómov nad rámec základných osobnostných faktorov emocionality a extravenzie.

Výsledky regresnej analýzy ukázali, že emocionalita predstavuje najsilnejší prediktor depresívnych symptómov, čo potvrdzuje, že zvýšená náchylnosť k prežívaniu negatívnych emócií predstavuje významný rizikový faktor rozvoja depresie u seniorov. Po pridaní sarkazmu sa vysvetlená variabilita zvýšila o ďalších 6,9 %, čo znamená, že sarkazmus prispieva k predikcii depresie aj nad rámec osobnostnej črty emocionality. V kontexte humoru to možno interpretovať tak, že sarkazmus môže mať maladaptívny charakter – často vyjadruje latentnú agresiu, frustráciu alebo obranný cynizmus, čo môže byť prepojené s negatívnym emočným nastavením. Sarkazmus tak u seniorov môže fungovať ako maladaptívny štýl komiky, ktorý odráža negatívne emočné prežívanie a potenciálne pôsobí na udržiavanie depresívnych nálad.

Po zaradení zábavy do modelu sa vysvetlená variabilita opäť zvýšila, pričom jej vzťah k depresii bol negatívny. Javí sa teda, že čím viac seniori používajú pozitívne, spoločenské a uvoľňujúce formy humoru, tým nižšiu mieru depresívnych symptómov vykazujú. Rovnako tento vzťah medzi štýlom komiky zábava a mierou depresie možno vysvetliť aj samotným obsahom položiek škály. Výroky ako „som vtipný zabávač“, alebo „robím zo seba šaška“ odrážajú sociálne angažovaný a pozitívne ladený spôsob humoru, ktorý je typicky nezlučiteľný s depresívnym emočným nastavením. Súhlas s takýmito výroky preto pravdepodobne poukazuje na vyššiu mieru pozitívneho afektu, sociálnej otvorenosti a schopnosti prežívať radosť, čo sa premieta do nižšej depresivity. Tento výsledok ako celok podporuje teóriu, že humor s pozitívnou sociálnou funkciou pôsobí ako ochranný mechanizmus proti depresii.

Výskum má viacero limitácií, ktoré je potrebné zohľadniť pri interpretácii výsledkov. Realizoval sa iba v dvoch zariadeniach sociálnych služieb, čo obmedzuje generalizovateľnosť zistení, keďže každé zariadenie môže mať špecifickú sociálnu klímu ovplyvňujúcu interakcie a humorové štýly klientov. Výskumný súbor bol relatívne malý, čo znižuje štatistickú silu analýz.

Seba-posudzovacia forma dotazníkov predstavuje metodologické obmedzenie, najmä u populácie seniorov, kde mohli odpovede ovplyvniť kognitívne či fyzické ťažkosti, únava alebo momentálna nálada. Ďalším obmedzením je nerovnomerné zastúpenie demografických premenných (napr. pohlavia, vzdelania, dĺžky pobytu v zariadení) a nutnosť skrátenia dotazníkov z dôvodu časovej záťaže respondentov, čo mohlo znížiť komplexnosť merania skúmaných konštruktov.

Na základe uvedeného sa ponúka niekoľko smerov, ktoré by mohli nadviazať v ďalšom výskume. Do budúcnosti by bolo vhodné rozšíriť výskum na väčší a rôznorodejší súbor seniorov z viacerých zariadení, aby sa zvýšila reprezentatívnosť zistení. Zároveň by bolo prínosné realizovať porovnanie so seniormi žijúcimi v domácom prostredí, čo by umožnilo lepšie pochopiť špecifika inštitucionálnej starostlivosti. Ďalším odporúčaním by bola kombinácia seba-posudzovacej škály s objektívnejšími metódami (napr. hodnotenie personálom alebo rozhovor), ktoré by zvýšili presnosť merania. Budúce výskumy by mali zohľadniť aj demografické a zdravotné premenné ako potenciálne moderátory vzťahov medzi humorom, osobnosťou a depresívnymi symptómami. V neposlednom rade sa javí ako prínosné uskutočniť longitudinálne alebo intervenčné štúdie, ktoré by overili účinnosť humorových aktivít ako nástroja podpory psychickej pohody a prevencie depresie v starobe.

Z teoretického hľadiska štúdia rozširuje poznatky o humore v staršom veku, čo je v slovenskom kontexte doteraz málo preskúmaná oblasť. Zároveň prináša empirické overenie modelu Comic Style Markers (CSM) v populácii seniorov, čím prispieva k pochopeniu, či sa adaptívne a maladaptívne štýly komiky v starobe prejavujú podobne ako v mladších vekových skupinách. Prepojenie humoru, osobnosti a depresívnych symptómov tak predstavuje významný prínos k pochopeniu mechanizmov psychickej pohody v neskoršom veku.

Výsledky môžu mať aj praktické implikácie pre intervencie v zariadeniach sociálnych služieb. Na základe osobnostného profilu možno identifikovať seniorov, ktorí by mohli profitovať z aktivít zameraných na humor, pozitívnu sociálnu interakciu či nácvik adaptívnych štýlov komiky. Zistenia zároveň poukazujú na význam personalizovaného prístupu – napríklad skupinové aktivity s využitím humoru možno prispôbiť osobnostným predispozíciám (napr. iný typ humoru môže byť vhodný pre introvertnejších a iný pre extravertnejších seniorov).

Výskum tak môže slúžiť ako pilotná štúdia pre rozsiahlejšie projekty zamerané na integráciu psychologických poznatkov o humore a osobnosti do starostlivosti o seniorov. Môže tiež prispieť k rozvoju programov prevencie depresie v seniorskej populácii, ktoré by využívali humor ako nástroj sociálnej podpory a emocionálnej regulácie.

ZÁVER

Štúdia poukázala na významnú úlohu štýlov komiky v kontexte depresívnych symptómov u seniorov žijúcich v zariadeniach sociálnych služieb. Výsledky naznačili vysokú mieru depresie v inštitucionálnej starostlivosti a zároveň ukázali, že tradične predpokladané demografické a sociálne faktory nemusia v tomto prostredí zohrávať rozhodujúcu úlohu.

Zistenia poukazujú na to, že osobnostné charakteristiky emocionalita a extravergia významne ovplyvňujú nielen mieru depresívnych symptómov, ale aj preferenciu jednotlivých štýlov komiky. Sarkazmus sa ukázal ako maladaptívny štýl komiky spojený s vyššou mierou depresie, zatiaľ čo zábava ako pozitívny a sociálne orientovaný štýl komiky pôsobí protektívne.

Štúdia zároveň prináša empirické overenie modelu Comic Style Markers v populácii seniorov, čím rozširuje poznatky o humore v staršom veku, ktorý je v slovenskom kontexte doteraz málo preskúmaný. V závere môžeme konštatovať, že identifikácia preferovaných štýlov komiky a ich prepojenie s osobnostnými charakteristikami môže byť využité pri návrhu intervencií na podporu psychickej pohody seniorov, nielen v zariadeniach sociálnych služieb, ale aj v domácom prostredí. Cílené aktivity zamerané na rozvoj adaptívnych foriem humoru môžu prispieť k zníženiu depresívnych symptómov a zlepšeniu celkovej kvality života seniorov.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- [1] HEINTZ, S. (2019). *Locating eight comic styles in basic and broad concepts of humor: Findings from self-reports and behavior tests*. *Current Psychology*, 42(19), 16154–16165. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00179-z>
- [2] RUCH, W., HEINTZ, S., PLATT, T., WAGNER, L., & PROYER, R. T. (2018a). Broadening humor: Comic styles differentially tap into temperament, character, and ability. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00006>
- [3] RUCH, W., WAGNER, L., & HEINTZ, S. (2018b). Humor, the PEN model of personality, and subjective well-being: Support for differential relationships with eight comic styles. *Rivista Italiana di Studi sull'Umore*, 1(1), 31–44.
- [4] RUCH, W., & DECKERS, L. (1993). Do extraverts “like to laugh”: An analysis of the Situational Humour Response Questionnaire (SHRQ). *European Journal of Personality*, 7(4), 211–220. <https://doi.org/10.1002/per.2410070402>
- [5] KöHLER, G., & RUCH, W. (1996). Sources of variance in current sense of humor inventories: How much substance, how much method variance? *Humor: International Journal of Humor Research*, 9(3–4), 363–397. <https://doi.org/10.1515/humr.1996.9.3-4.363>
- [6] CAI, H., SONG, H., YANG, Y., XIAO, Z., ZHANG, X., JIANG, F., LIU, H., & TANG, Y. (2024). Big-five personality traits and depression: Chain mediation of self-efficacy and walking. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1460888. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1460888>
- [7] KOOREVAAR, A. M. L., COMIJS, H. C., DHONDT, A. D. F., & van MARWIJK, H. W. J. (2013). Big Five personality and depression diagnosis, severity and age of onset in older adults. *Journal of Affective Disorders*, 151(1), 178–185. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.05.075>

- [8] CARSTENSEN, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 7(3), 331–338. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.7.3.331>
- [9] MATHER, M., & CARSTENSEN, L. L. (2005). Aging and motivated cognition: The positivity effect in attention and memory. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(10), 496–502. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.08.005>
- [10] DAMIANAKIS, T., & MARZIALI, E. (2011). Community-dwelling older adults' contextual experiencing of humour. *Aging and Society*, 31(1), 110–124. <https://doi.org/10.1017/S0144686X10000759>
- [11] TSAI, P.-H., CHEN, H.-C., HUNG, Y.-C., CHANG, J.-H., & HUANG, S.-Y. (2023). What type of humor style do older adults tend to prefer? A comparative study of humor style tendencies among individuals of different ages and genders. *Current Psychology*, 42, 2186–2197. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02381-4>
- [12] DIONIGI, A., DURADONI, M., & VAGNOLI, L. (2021). Humor and anxiety: The relationship between the comic styles, worry and general well-being. *Personality and Individual Differences*, 181, 111028. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111028>
- [13] SEITZ, D., PURANDAE, N., & CONN, D. (2010). Prevalence of psychiatric disorders among older adults in long-term care homes: A systematic review. *International Psychogeriatrics*, 22, 1025–1039. <https://doi.org/10.1017/S1041610210000608>
- [14] OLAWA, B. D., & IDEMUDIA, E. S. (2020). The extraversion–neuroticism and geriatric depression relations: Do social engagements and social supports have roles to play? *Heliyon*, 6(12), e05719. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05719>
- [15] SUN, X., ZHANG, J., WANG, Y., ZHANG, X., LI, S., QU, Z., & ZHANG, H. (2023). The impact of humor therapy on people suffering from depression or anxiety: An integrative literature review. *Brain and Behavior*, 13(9), e3108. <https://doi.org/10.1002/brb3.3108>
- [16] OH, H. (2022). Extraversion is associated with lower brain beta-amyloid deposition in cognitively normal older adults. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 14, 900581. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2022.900581>
- [17] YESAVAGE, J. A., BRINK, T. L., ROSE, T. L., LUM, O., HUANG, V., ADEY, M. B., & LEIRER, V. O. (1983). Development and validation of a geriatric depression screening scale: A preliminary report. *Journal of Psychiatric Research*, 17(1), 37–4. [https://doi.org/10.1016/0022-3956\(82\)90033-4](https://doi.org/10.1016/0022-3956(82)90033-4)
- [18] ASHTON, M. C., & LEE, K. (2009). The HEXACO–60: A short measure of the major dimensions of personality. *Journal of Personality Assessment*, 91(4), 340–345. <https://doi.org/10.1080/00223890902935878>
- [19] ĎURKA, R., MATEJOVÁ, K., & LAJČIAKOVÁ, P. (2023). Štýly komiky vo vzťahu k vybraným osobnostným konštruktom (Adaptácia dotazníka Markery štýlov komiky). *Verbum – vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku*.
- [20] IGNJATOVIČOVÁ, D., IGNJATOVIČ, M., & KNIŠKOVÁ, M. (2004). Riziko suicídia v komunite geriatrických pacientov. *Psychiatria pre prax*, 3(3), 159–161.
- [21] KOHÚTOVÁ, K. (2018). Kvalita života seniorov v inštitucionalizovanej starostlivosti. In *Alumni II. Conference of Graduates: Zborník príspevkov z druhej vedecko-odbornej konferencie absolventov štúdia psychológie na FF KU v Ružomberku* (pp. 47–59). Katolícka univerzita v Ružomberku.
- [22] BALOGOVÁ, B. (2005). *Seniori. Akcent Print*. (1. vyd., 158 s.)
- [23] KAMANOVÁ, I. (2007). *Kvalita života seniorov v DD a DSS pre dospelých*. 1. vyd. Pedagogická fakulta Katolíckej univerzity v Ružomberku.
- [24] HALAMA, P., KOHÚT, M., SOTO, C. J., & JOHN, O. P. (2020). Slovak Adaptation of the Big Five Inventory (BFI-2): Psychometric Properties and Initial Validation. *Studia Psychologica*, 62(1), 74–87. <https://doi.org/10.31577/sp.2020.01.792>