



# Universiteit Utrecht

*Masterscriptie Klinische en Gezondheidspsychologie  
Universiteit Utrecht*

**De relatie tussen humorstijlen en psychisch welbevinden in een groep humoristen en een groep niet-humoristen, bij controle op persoonlijkheid (Big Five).**

Nando Emiel de Graaf

3386112

Nandoemiel.degraaf@gmail.com

Onder begeleiding van Dr. S. Doosje

### **Samenvatting**

Martin en collega's (2003) hebben vier humorstijlen onderscheiden die een positieve of negatieve uitwerking op psychisch welbevinden kunnen hebben. Onderzoek dat gebruik maakte van deze humorstijlen heeft laten zien dat het gebruik van bepaald soort humor invloed kan hebben op het psychische welbevinden (Frewen et al., 2008; Kuiper et al., 2004; Taher et al., 2008). Het huidige onderzoek kijkt naar het verband tussen deze humorstijlen en de mate van psychisch welbevinden, controlerend voor persoonlijkheid (Big Five). Dit onderzoek bestaat uit een kwantitatief en een kwalitatief gedeelte. Er namen 116 mensen (55 mannen en 61 vrouwen) met een gemiddelde leeftijd van 33.7 jaar ( $SD = 11.5$ ) deel aan het onderzoek. Hierbij is onderscheid gemaakt tussen twee onderzoeksgroepen; humoristen en niet humoristen. Aan het kwantitatieve deel deden 84 niet-humoristen (40 mannen en 44 vrouwen) en 32 humoristen (15 mannen en 17 vrouwen) mee. Voor het kwalitatieve deel zijn 46 (20 mannen en 26 vrouwen) niet-humoristen en 19 (11 mannen en 8 vrouwen) humoristen geselecteerd. De resultaten laten niet zien dat er humorstijlen zijn die psychisch welbevinden voorspellen, bij controle op persoonlijkheid. Wel blijkt dat er een positieve relatie te bestaan tussen zelf destructieve humor en depressie bij humoristen, terwijl deze relatie niet bestaat bij niet-humoristen. Daarnaast blijkt er een negatieve relatie te bestaan tussen verbindende humor en depressie bij niet-humoristen, terwijl deze relatie niet bestaat bij humoristen. Ten slotte werd er ook een negatieve correlatie gevonden tussen verbindende humor en angst & slapeloosheid bij humoristen. Dit werd niet bij niet-humoristen teruggevonden. Delen van de resultaten kunnen dienen als houvast voor vervolgonderzoek. Vervolgonderzoek zou zich op de gevonden correlaties kunnen richten. Humoristen lijken er slechter van af te komen dan niet-humoristen wat psychische gesteldheid betreft afgaande op de humorstijlen die worden ingezet. Vervolgonderzoek zou er goed aan doen zich te richten op het in kaart brengen van factoren die er voor zorgen dat humoristen vatbaarder lijken te zijn voor de negatieve effecten van humorgebruik. Groepen performers kunnen hier in de toekomst baat bij hebben.

***Kernwoorden:*** Humor, Humorstijlen, Psychisch welbevinden, Persoonlijkheid

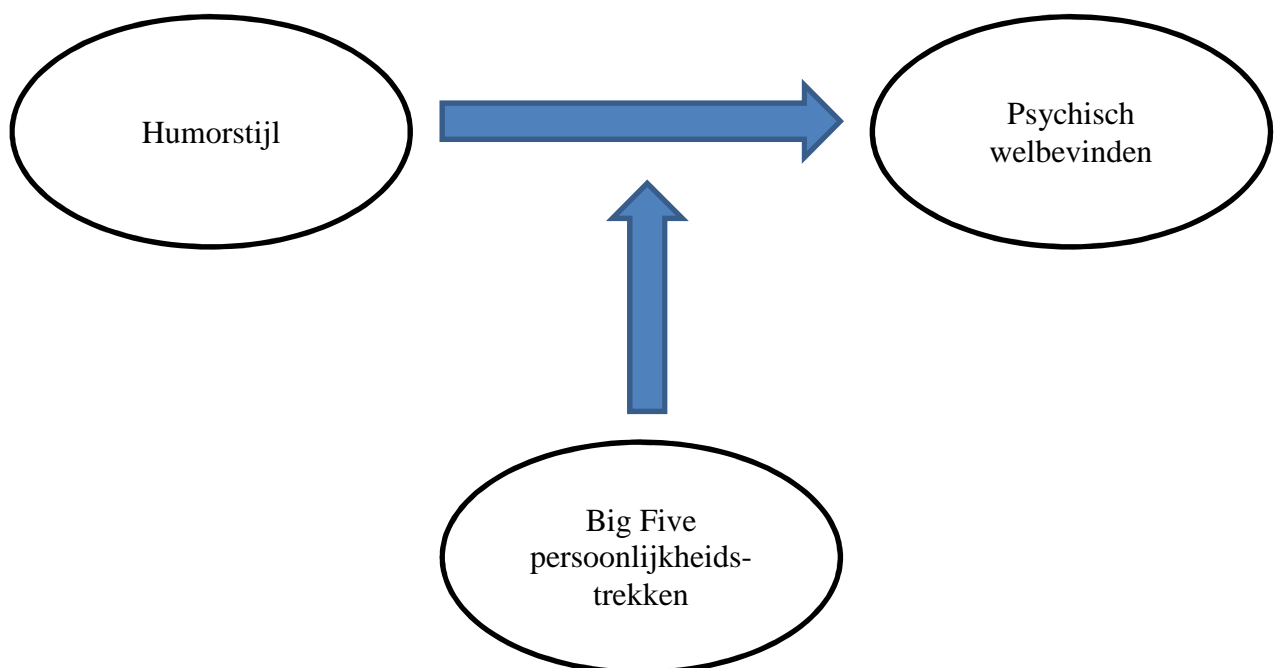
### Summary

Martin et al (2003) conceptualized four humor styles that could influence mental health either positively or negatively. Empirical studies which made use of these humor styles have shown that the use of certain kinds of humor could influence mental health status (Frewen et al., 2008; Kuiper et al., 2004; Taher et al., 2008). The current study concentrates on the relationship between these humor styles and mental health, co-varied by personality traits. The study consists of two parts; a quantitative and a qualitative study. There were 116 (55 men and 61 women) participants with mean age 33.7 (SD = 11.5) years, divided into two groups; professional comedians and non-comedians. 84 Non-comedians (40 men and 44 women) and 32 (15 men and 17 women) comedians took part in the quantitative research. 47 Non comedians and 19 comedians took part in the qualitative research. Results show that no humor style could predict any form of mental health, even with personality traits as co-variate. Though, a positive correlation has been found between self-destructing humor and depression in comedians. This correlation has not been found in non-comedians. Furthermore, a negative correlation has been found between affiliative humor and depression in comedians, not in non-comedians. Finally, another negative correlation has been found between affiliative humor and anxiety & insomnia in comedians, not in non-comedians. Parts of the results might help set up future studies. Future studies could focus on these mentioned correlations. Comedians seem to have a disadvantage when it comes to mental health, taking use of humor styles into account. Future studies might need to focus on finding certain factors that predispose comedians to the negative effect of humor use. Groups of performers might benefit from this in the future.

**Keywords:** *Humor, Humorstyles, Mental Health, Personality*

## Inleiding

Sinds jaar en dag wordt geschreven over humor en de invloed hiervan op de psychische gezondheid. Onder meer is gebleken dat juist gebruik van humor een vorm van coping is (Marziali et al., 2008), pijngrensverhogend werkt (Dunbar et al., 2011; Weisenberg, Tepper, & Schwartzwald, 1995) en zelfs een voorwaarde is om een effectieve therapeut te zijn en deze beschermt tegen burnout (Franzini, 2001). Er is veel onderzoek is gedaan naar de relatie tussen humor en welzijn binnen algemene populaties, terwijl er weinig onderzoek verricht is onder de groep mensen die hun brood verdient met dit fenomeen: humoristen, de personen die in een performance een groep mensen aan het lachen proberen te maken. De vraag die leidend is voor dit onderzoek is: "Voorspelt het gebruik van humorstijlen vormen van psychisch welbevinden bij humoristen wanneer gecontroleerd wordt op Big Five persoonlijkheidstrekken?" Dit is in figuur 1 als conceptueel model weergegeven. In dit model heeft het gebruik van een humorstijl invloed op het psychisch welbevinden, waarbij persoonlijkheidstrekken in de rol van moderator invloed uitoefenen op de directe lijn tussen humorstijl en psychisch welbevinden.



*Figuur 1. Conceptueel model huidig onderzoek*

Het conceptuele model in figuur 1 verschilt van het model dat Jovanovic (2011) schetst. Hierin heeft de humorstijl een mediërende rol tussen persoonlijkheid en welzijn. Bovendien is het model opgezet vanuit persoonlijkheid. Dit terwijl het model in figuur 1 opgesteld is vanuit de humorstijl. In beide modellen wordt het gebruik van humor gezien als invloedrijke factor op welbevinden.

Deze gedachte dat humor zorgt voor een verbeterde gezondheid en algeheel welbevinden wordt al lang uitgedragen in veel delen van de wereld. Zo wordt gevoel voor humor al een tijd bestempeld als persoonlijke kwaliteit bij het reageren en anticiperen op stressoren (Lefcourt, 2002). De onderliggende gedachte hierbij is dat een goed gevoel voor humor ons in staat stelt potentiële stressoren dusdanig te interpreteren dat de mogelijke negatieve impact hiervan gereduceerd wordt (e.g., Abel 1998, 2002; Abel en Maxwell 2002; Kuiper en Martin 1998b). Toch zijn er ook onderzoeken geweest waar niet uit naar voren kwam dat een goed gevoel voor humor de voorspelde voordelen gaf (Porterfield 1987; Kuiper and Martin 1998a; Kuiper and Borowicz-Sibenik 2005). Martin (2001, p.504) concludeerde dan ook dat er meer onderzoek nodig is voordat eenduidige conclusies getrokken kunnen worden met betrekking tot de relatie tussen humor, gelach, gezondheid en algeheel welbevinden.

Voorgaande onderzoekers hebben de term 'gevoel voor humor' proberen te conceptualiseren in termen van humorwaardering, wat vervolgens concreet gemaakt werd door participanten hun waardering te laten scoren over de waargenomen grappigheid van bepaalde grappen of cartoons. Vernon, Martin, Scherma en Mackie (2008) formuleren gevoel voor humor dan ook als 'de waardering voor een bepaald soort type grappen en cartoons'. Als een alternatief voor deze vorm van het meten van humorwaardering wordt bij de meest recente onderzoeken naar individuele verschillen in gevoel voor humor gebruik gemaakt van zelfrapportage om de mate waarin iemand lacht en glimlacht, humor opmerkt en hier van geniet, humor gebruikt als coping en er een vrolijk en speels vooruitzicht op na houdt te benaderen (e.g., Martin, 1996). Opvallend is dat deze vragenlijsten van humor niet correleren met metingen van humorwaardering (Köhler & Ruch, 1996), wat suggereert dat deze twee onderzoeksmethoden verschillende aspecten van gevoel voor humor bevatten. In een poging om een loskoppeling te maken van het sociaal wenselijke aspect van humor,

De relatie tussen humorstijlen en psychisch welbevinden in een groep humoristen en een groep niet-humoristen, bij controle op persoonlijkheid (Big Five)

waar deze zelfrapportagetests vooral op gericht waren, hebben Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray en Weir (2003) een humorconcept weten te ontwikkelen dat onderscheid maakt tussen mogelijk bevorderlijk gebruik van humor en mogelijk schadelijk gebruik van humor, de zogenaamde humorstijlen. Er worden vier soorten humor onderscheiden. Twee humorstijlen worden gezien als bevorderlijke stijlen en de andere twee worden gezien als schadelijke humorstijlen. De bevorderlijke humorstijlen zijn de 'Verbindende humorstijl' en de 'Zelfbevestigende humorstijl', daar waar de 'Agressieve humorstijl' en de 'Zelfdestructieve humorstijl' als schadelijke humorstijlen worden gezien. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen deze humorstijlen op het gebied van bevorderlijkheid of schadelijkheid, maar er wordt tevens onderscheid gemaakt tussen individuele humor of humor die op andere personen is gericht. Dit wordt omschreven als sociale humor. In figuur 2 is dit schematisch weergegeven.

	Individueel	Sociaal
Positief	Zelf-bevestigende Humor	Verbindende Humor
Negatief	Zelf-destructieve Humor	Agressieve Humor

*Figuur 2. Vier humorstijlen van Martin e.a.(2003)*

*Verbindende humor* wordt gedefinieerd door de behoefte leuke dingen te zeggen, grappen te maken, veel met anderen te lachen en het proberen te verminderen van interpersoonlijke spanning door middel van humor (Martin et al., 2003). Daarnaast zorgt de verbindende humorstijl vermoedelijk voor een verbetering van het 'wij-gevoel' (Kazarian & Martin, 2004). Positieve effecten van het gebruik van verbindende humor kunnen een verlaging van angst en slapeloosheid zijn (Wei, L., & Sha, T., (2003). De *zelf-bevestigende humorstijl* wordt gezien als een positieve humorstijl die op het individu is gericht. Deze vorm van humor

refereert aan de neiging om een humoristische kijk op het leven te houden, zelfs in tijden van stress en tegenspoed. Daarnaast wordt deze humorstijl gezien als een coping strategie (Martin et al., 2003). De zelfbevestigende humorstijl wordt gezien als de meest voordelige humorstijl voor een goede psychische gezondheid (Martin, 2007). *Agressieve humor* is een schadelijke humorstijl die gericht is op anderen en de omgeving, waarbij de eigenwaarde verbeterd wordt ten koste van de relaties met anderen. Dit wordt onder andere geuit door sarcasme, pesten en het belachelijk maken en kleineren van anderen door middel van humor. Ten slotte wordt *zelfdestructieve humor* gezien als een op de eigen persoon gerichte, schadelijke vorm van humor. Bij deze vorm van humor worden grappen gemaakt ten koste van de eigen persoon om anderen te amuseren, waarna vervolgens meegelachen wordt wanneer de eigen persoon belachelijk gemaakt of gekleineerd wordt (Martin et al., 2003). Humorstijlen zijn eigenschappen die stabiel zijn, zo blijkt uit een studie onder tweelingen die heeft aangetoond dat de vier humorstijlen gedeeltelijk een genetische grondslag hebben (Vernon e.a., 2008).

#### *Persoonlijkheid van humoristen*

Humoristen staan altijd op de voorgrond en willen beroemd zijn. In dit opzicht lijken humoristen op acteurs. Opvallend genoeg blijken professionele humoristen hoger te scoren op introversie dan andere mensen, waaronder acteurs (Greengross & Miller, 2009). De gedachte dat de optredens van humoristen een mogelijkheid bieden om een ander persoon te zijn dan in het dagelijks leven kan hier een verklaring voor zijn. Hetzelfde onderzoek liet zien dat humoristen hoger scoren op openheid voor ervaringen dan een controlegroep (Greengross & Miller, 2009).

Twee persoonlijkheidsdimensies die niet in dit onderzoek worden meegenomen, maar wel goed toepasbaar zijn op humoristen zijn omschreven door Frewen, Brinkler, Martin en Dozois (2008), in oorsprong opgesteld door Beck (1983). Het gaat hier om 'sociotropie' en 'autonomie'. Sociotropie heeft te maken met de mate waarin iemands eigenwaarde vooral gebaseerd is op de waargenomen 'leukheid' van anderen over de eigen persoon (Beck, 1983). Een hoge score op deze dimensie maakt vatbaar voor depressie bij kritiek en afwijzing (Frewen, Brinkler, Martin, & Dozois, 2008). De dimensie autonomie heeft betrekking op de mate waarin iemand onafhankelijkheid creëert en waarbij de eigenwaarde sterk gebaseerd is op persoonlijke prestatie (Beck, 1983). Deze dimensie bevat met name de

neiging tot controle. Iets wat een kleine associatie vertoonde met het gebruik van agressieve humor (Frewen, Brinkler, Martin, & Dozois, 2008). Blijkbaar zijn er persoonlijke kenmerken die zowel op het gebruik van humor als op welbevinden invloed uitoefenen. Vanuit dit gegeven wordt in dit onderzoek persoonlijkheid in termen van de Big Five als moderator op de relatie tussen humorstijl en welbevinden (Figuur 1) meegenomen. De reden dat de Big Five de variabele persoonlijkheid dekt in dit onderzoek ligt in het feit dat de beschreven dimensies van Beck (1983) niet binnen een groep humoristen zijn onderzocht. Greengross en Miller (2009) deden dit wel met de Big Five persoonlijkheidsdimensies.

Een van de schaarse onderzoeken die zich specifiek heeft geconcentreerd op humoristen heeft laten zien dat binnen de groep humoristen de persoonlijkheidstrekken openheid, aardigheid en extravertie positief correleren met verbindende humor (Greengross, Martin, & Miller, 2011). Waar hier vooral de nadruk op persoonlijkheid ligt heeft eerder onderzoek voorzichtig gekeken naar de relatie tussen psychisch welbevinden en humorstijlen.

### *Psychisch welbevinden en humorstijlen*

Al in de vorige eeuw werd gesuggereerd dat humoristen over het algemeen verdrietig, depressief, moedeloos en boos zijn (Janus, 1975; Janus et al., 1978). De gedachtegang hierachter is dat humoristen zich in een vakgebied vol met concurrentie bevinden waar kritiek en onzekerheid veelal aanwezig zijn.

Vanuit de visie van Martin en collega's (2003) maken ook Kuiper en McHale (2009) onderscheid tussen de vier beschreven humorstijlen. De bevorderlijke humorstijlen omschrijven zij als adaptieve humorstijlen, terwijl ze de schadelijke humorstijlen omschrijven als mal-adaptieve humorstijlen. Het gebruik van adaptieve humor zorgt voor een beter psychisch welbevinden wat zich vooral uit in lagere niveaus van depressie en hogere niveaus van eigenwaarde (Martin et al., 2003). Die negatieve relatie tussen depressie en verbindende humor is in meerdere andere onderzoeken aangetoond (Frewen et al., 2008; Kuiper et al., 2004; Taher et al., 2008). Bij het gebruik van zelfdestructieve humor wordt het omgekeerde patroon gevonden. Het gebruik van deze humorstijl zorgt voor lagere niveaus van sociale eigenwaarde en voor hogere depressieniveaus (Kuiper & McHale, 2009).

Een sociaal vangnet zorgt voor beter psychisch welbevinden (Golden, Conroy, & Lawlor, 2009). Humorstijlen hebben invloed op het sociaal gestel van een individu.



Zelfdestructieve humor lijkt er voor te zorgen dat anderen een grotere terughoudendheid vertonen om contact te houden met de persoon die deze vorm van humor gebruikt (Kirsh & Kuiper, 2002). Daar waar zelfdestructieve humor schadelijk is voor het sociale netwerk blijkt verbindende humor juist bevorderlijk te zijn. Zo willen individuen liever interacteren met een vriend die verbindende humor gebruikt (Kirsch & Kuiper, 2003a) en wordt er een grotere verbondenheid gevoeld met een romantische partner die dit doet (Campbell, Martin, & Ward, 2008).

### *Persoonlijkheid en psychisch welbevinden*

Om persoonlijkheid in dit onderzoek te omvatten wordt gebruik gemaakt van het vijf factoren model van persoonlijkheid (McCrae & Costa, 1999). Openheid voor ervaringen, Gewetensvolheid, Extraversie, Aangenaamheid en Neuroticisme zijn de vijf dimensies die in het model zijn opgenomen. Een scala aan onderzoek is verricht naar de relatie tussen deze persoonlijkheidsdimensies en psychisch welbevinden. Zo worden gegeneraliseerde angststoornis en depressie geassocieerd met hoog neuroticisme (Bienvenu, Samuels, Costa, Reti, Eaton & Nestadt, 2004). Later onderzoek bevestigt deze bevinding en noemt ook extraversie als een voorspeller voor depressie, maar niet voor angst (Jylhä & Isometsä, 2006). Meerdere malen is aangetoond dat de persoonlijkheidsdimensies van de Big Five invloed kunnen hebben op psychisch welbevinden. In het huidige onderzoek wordt de Big Five daarom als controlevariabele meegenomen voor de relatie tussen gebruik van humor en psychisch welbevinden.

### *Huidig onderzoek*

In dit onderzoek wordt de relatie tussen humorstijlen en psychisch welbevinden geëxploreerd, waarbij gecontroleerd wordt op persoonlijkheidstrekken. Ondanks het explorerende karakter van het onderzoek worden naar aanleiding van de beschreven literatuur een aantal uitkomsten verwacht. Zo wordt verwacht dat verbindende humor negatieve invloed uitoefent op depressie en angst & slapeloosheid, wanneer gecontroleerd wordt op de Big Five. Een hoge score op verbindende humor voorspelt een lage score op depressie en angst & slapeloosheid. Dit komt voort uit de gedachte dat verbindende humor zorgt voor de creatie van een sociaal vangnet en merkbare waardering van andere personen. Deze ondersteunende factoren voor een hogere eigenwaarde zouden kunnen beschermen

tegen depressie en dus resulteren in een lagere score op depressie. De beschreven positieve effecten van verbindende humor zouden ook kunnen zorgen voor een hoge zelfwaardering, wat kan resulteren in minder angst en slapeloosheid, zoals eerder is aangetoond. Dit mogelijk omdat iemand met een hoge zelfwaardering niet angstig is voor de mening van anderen en hier niet over piekert.

Daarnaast wordt verwacht dat zelfdestructieve humor een voorspeller is van de score op depressie, wanneer gecontroleerd wordt op de Big Five. Deze verwachte uitkomst komt voort uit de gedachte dat het gebruik van zelfdestructieve humor zorgt voor een lage eigenwaarde. Dit omdat de desbetreffende persoon zichzelf de grond in praat en negatieve gebeurtenissen op zichzelf betreft. Dit maakt iemand vatbaarder voor depressie.

Ten slotte wordt in dit onderzoek verwacht dat het gebruik van agressieve humor zorgt voor meer sociale disfunctie, bij controle op de Big Five. Agressieve humor is schadelijk voor de relaties met andere personen. In dat opzicht staat agressieve humor recht tegenover verbindende humor. Vanuit deze gedachte zou het gebruik van agressieve humor het tegenovergestelde effect kunnen hebben dan verbindende humor, namelijk afbreuk doen aan een sociaal vangnet. De verwachting is dan ook dat hoe meer agressieve humor iemand gebruikt, hoe meer sociaal disfunctioneel deze persoon door het leven gaat.

## Methoden

Dit onderzoek bevat een kwantitatief gedeelte bestaande uit een aantal vragenlijsten en een kwalitatief gedeelte bestaande uit een open interview.

### Participanten

#### *Kwantitatief onderzoek*

Dit onderzoek kent 116 deelnemende volwassenen, waarbij onderscheid is gemaakt tussen twee groepen: een groep humoristen en een controlegroep. Hierbij is getracht een gelijk aantal mannen en vrouwen te laten deelnemen. Daarnaast is bij de controlegroep geprobeerd binnen de gestelde leeftijdsnorm van 20-50 jaar per cluster van vijf jaar een gelijk aantal deelnemers te vinden. De humoristengroep bestond uit mannen en vrouwen die door een performance regelmatig een groep mensen aan het lachen proberen te maken. In tabel 1 zijn de belangrijkste participantgegevens weergegeven.

**Tabel 1:** *Participantgegevens*

		Niet-humorist	Humorist	Totaal
	Aantal (n)	84	32	116
	Man (%)	47.6	46.9	47.4
	Vrouw (%)	52.4	53.1	52.6
	Gemiddelde leeftijd (jaren)	31.3	40.2	33.7
	Standaard Deviatie leeftijd	11.7	8.0	11.5
Opleiding (%)	Vmbo/Mavo	6.0	0.0	4.3
	Havo	9.5	6.3	8.6
	Vwo	13.1	0.0	9.5
	MBO	15.5	9.4	13.8
	HBO	34.5	50.0	38.8
	WO	21.4	34.3	25.0
Soort humorist (%)	Cabaretier(e )	-	15.6	-
	Stand-up comédien(ne)	-	34.4	-
	Cliniclown	-	21.9	-
	Clown	-	28.1	-

Samen met drie andere onderzoekers is een testbatterij ontwikkeld ten behoeve van meerdere onderzoeken, waarbij elke onderzoeker afzonderlijk zijn/haar relevante gegevens heeft gefilterd. Enkel de relevante gegevens voor dit onderzoek uit de testbatterij worden

De relatie tussen humorstijlen en psychisch welbevinden in een groep humoristen en een groep niet-humoristen, bij controle op persoonlijkheid (Big Five)

genoemd. De controlegroep bestond voornamelijk uit mensen uit de directe en indirecte omgeving van de onderzoekers. Het merendeel van de participanten was geen humorist. Een one way ANOVA wijst uit dat de groep humoristen (gemiddeld 40.2 jaar) significant ouder is dan de groep niet-humoristen (gemiddeld 31.3 jaar),  $F(1,114) = 15.623, p < .01$ .

### *Kwalitatief onderzoek*

Naast de informatie verkregen uit de vragenlijsten is ook informatie vergaard door middel van open interviews. Wegens gebrek aan tijd of interesse voor het open interview vanuit de participant zijn niet alle participanten geïnterviewd. Voor het kwalitatieve gedeelte bestond de controlegroep uit 47 mensen (20 mannen en 26 vrouwen) en de humoristengroep uit 19 mensen (11 mannen en 8 vrouwen).

### Meetinstrumenten

#### *Kwantitatief onderzoek*

Participanten hebben de Humorstijlen Vragenlijst (HSV; Dijkers, de Lange, Burgersdijk & Doosje, 2011), de Five Individual Reaction Norms Inventory (FIRNI; Denissen & Penke, 2008) en de Nederlandse bewerking van de General Health Questionnaire (Koeter & Ormel, 1991) ingevuld. De Levensgebeurtenissen Vragenlijst is wel ingevuld door de participanten, maar voor huidig onderzoek niet gebruikt en niet meegenomen in de analyses.

Om het gebruik van humor in de vorm van humorstijlen te vertalen is gebruik gemaakt van de Humorstijlen Vragenlijst (HSV; Dijkers et al, 2011). Dit is de vertaling van de oorspronkelijke Humor Styles Questionnaire (HSQ; Martin et al, 2003) in het Nederlands. Deze vragenlijst maakt gebruik van zelfrapportage en bevat 32 items met antwoordmogelijkheden lopend van 1 (*helemaal mee oneens*) tot 7 (*helemaal mee eens*). Binnen de HSV worden vier soorten humorstijlen onderscheiden, waarvan drie humorstijlen in het huidige onderzoek worden gebruikt. Zelfbevestigende humor is niet meegenomen in dit onderzoek, omdat deze humorstijl overeenkomsten vertoont met humoristische coping. Dit is niet waar dit onderzoek op gericht is. Per humorstijl worden acht stellingen uitgevraagd die betrekking hebben op de desbetreffende stijl van humor: verbindende humor (*'Ik houd ervan mensen aan het lachen te maken'*), zelfdestructieve humor (*'Als ik met vrienden of familie ben, ben ik vaak degene waar iedereen grappen over maakt of uitlacht'*) en agressieve humor (*'Als ik iemand niet mag, gebruik ik vaak humor of plagerijen om diegene*

De relatie tussen humorstijlen en psychisch welbevinden in een groep humoristen en een groep niet-humoristen, bij controle op persoonlijkheid (Big Five)

*belachelijk te maken*). Cronbach's Alpha's gevonden in dit onderzoek en gevonden door Martin en collega's (2003) zijn weergegeven in tabel 2.

**Tabel 2.** Interne consistenties van de Humorstijlen Vragenlijst (HSV) schalen voor een groep volwassenen ( $n = 116$ )

HSQ Schaal	Cronbach's Alpha	
	Gevonden door Martin et al. (2003)	Huidig onderzoek
1. Verbindende humor	.80	.83
2. Zelf-bevestigende humor	.81	.76
3. Zelf-destructieve humor	.80	.78
4. Agressieve humor	.77	.80

De cross-culturele stabiliteit van de HSQ wordt gesteund door onderzoeken in verschillende delen van de wereld die hebben aangetoond dat de vier vooropgestelde humorstijlen onderscheiden kunnen worden. Zo zijn deze vormen van humor bij onder meer Canadese (Martin et al., 2003), Belgische (Saroglou & Scariot, 2002) en Libanese (Kazarian & Martin, 2004; Taher et al., 2008) populaties aangetoond.

Persoonlijkheidskenmerken zijn uitgevraagd door middel van de FIRNI (Denissen & Penke, 2008). Deze zelfrapportage vragenlijst bestaat uit vijftig items en tracht de vijf schalen van de Big Five te onderscheiden; Extraversie ('Ik voel me het prettigst wanneer ik alleen ben'), Gewetensvolheid ('Als ik een plan heb, doe ik alles om het te verwerkelijken'), Openheid voor nieuwe ervaringen ('Denken is voor mij niet met plezier verbonden'), Neuroticisme ('Ik twijfel er nooit aan dat ik het verdien om door anderen te worden geaccepteerd') en Aangenaamheid ('Mijn eigen welzijn is voor mij belangrijker dan de problemen van andere mensen'). Antwoordmogelijkheden lopen van 1 (*helemaal eens*) tot 5 (*helemaal oneens*), waarbij deelnemers dienen aan te geven in hoeverre zij het eens zijn met de gegeven stelling. COTAN vermeldt geen betrouwbaarheden voor de FIRNI. De subschalen Openheid, Gewetensvolheid, Extraversie, Aangenaamheid en Neuroticisme van de FIRNI hebben in dit onderzoek respectievelijk Cronbach's Alpha's van  $\alpha = .83, .81, .79, .69$  en  $.80$ .

Algeheel welbevinden werd uitgevraagd aan de hand van de Nederlandse vertaling van de General Health Questionnaire-28 (GHQ; Koetel & Ormel, 1991). De oorspronkelijke versie werd ontwikkeld door Goldberg (1972). De GHQ-28 is een zelfbeoordelvragenlijst, bedoeld om niet-psychotische psychiatrische aandoeningen te detecteren en bestaat uit 28

items. Het gaat hier met name om angst en depressie. De GHQ-28 bevat de subschalen somatische symptomen, angst en slapeloosheid, sociaal disfunctioneren en depressie, waarbij alleen de laatste drie schalen voor dit onderzoek gebruikt worden. Dit onderzoek is gericht op psychisch welbevinden, waardoor somatische symptomen niet in het onderzoek zijn meegenomen. De vragenlijst werd ingevuld aan de hand van vier antwoordmogelijkheden; (1) *helemaal niet*, (2) *niet meer dan gewoonlijk*, (3) *wat meer dan gewoonlijk* en (4) *veel meer dan gewoonlijk*. Voorbeeldvragen uit de GHQ-28 voor respectievelijk de subschalen angst en slapeloosheid, sociaal disfunctioneren en depressie zijn; *'Bent u de laatste tijd wel eens zomaar bang geworden of in paniek geraakt?'*, *'Heeft u de laatste tijd het gevoel gehad zinvol bezig te zijn?'* en *'Heeft u de laatste tijd overwogen om een einde aan uw leven te maken?'*. De interne consistentie voor de GHQ-28 is hoog met een gemiddelde Cronbach's Alpha van .94. De GHQ-28 heeft een in dit onderzoek gemeten Cronbach's Alpha van  $\alpha = .88$ . De subschalen Angst en Slapeloosheid, Sociaal disfunctioneren en Depressie hebben respectievelijk een interne consistentie van  $\alpha = .84$ ,  $.65$  en  $.87$ .

#### *Kwalitatief onderzoek*

De vier onderzoekers, verantwoordelijk voor het samenstellen van de testbatterij, hebben handmatig een open interview opgesteld. Dit is bij zowel humoristen als bij niet-humoristen afgenomen. Het interview voor de humoristengroep besloeg tussen de 45 en 75 minuten, afhankelijk van het verloop van het gesprek. Het interview voor de niet-humoristengroep besloeg gemiddeld 30 minuten. Het open interview bevatte een aantal thema's (*'belang humor heden'*, *'rol humor verleden'*, *'humoristische coping'* en *'humoristische smaak'*) waar tijdens de analyses relevante vragen uitgefilterd zijn.

#### Procedure

##### *Kwantitatief onderzoek*

De controlegroep is benaderd via direct contact of via e-mail en werd gevraagd deel te nemen aan een online vragenlijst (thesisthools.com) en een open interview. Vervolgens werden alle participanten uit deze groep via de e-mail benaderd door middel van een briefing, waarin participantnummer voor deze specifieke participant vermeld werd. Elke participant had een eigen nummer om deze eventueel later te kunnen koppelen aan de open interviews die zijn afgenomen.

De relatie tussen humorstijlen en psychisch welbevinden in een groep humoristen en een groep niet-humoristen, bij controle op persoonlijkheid (Big Five)

De humoristen zijn ofwel direct benaderd via telefoon of via e-mail, ofwel benaderd via een instantie of andere humorist. Op internet is gezocht naar contactgegevens van zoveel mogelijk humoristen. Contact leggen met een humorist via een managementbureau bleek ineffectief. Vooraf moest de omschrijving *‘Een persoon die door een performance een groep mensen aan het lachen probeert te maken.’* bij de werving van de humoristen in gedachten worden gehouden.

De privacy van de participanten is gedurende het onderzoek op waarde geschat en te allen tijde gerespecteerd. De gegevens verkregen uit de vragenlijsten zijn dan ook anoniem verwerkt en zorgvuldig behandeld.

### *Kwalitatief onderzoek*

Wanneer participanten aangaven deel te willen nemen aan het onderzoek werd via de e-mail of via de telefoon een afspraak gemaakt voor een open interview. Vervolgens werd ervoor gezorgd dat twee onderzoekers aanwezig waren voor het afnemen van het interview. Sommige interviews zijn opgenomen en later geanalyseerd, terwijl tijdens andere interviews direct mee werd geschreven door één van de onderzoekers. Eventuele drankjes waren op kosten van de onderzoekers. Een debriefing is naar de participanten gestuurd naar afloop van het onderzoek.

### Statistische analyse

#### *Pilotstudie*

Alvorens begonnen werd met de afname van het onderzoek is een korte pilotstudie afgenomen bij vijf participanten die buiten de vooraf gekozen leeftijdscategorie vielen en dus niet aan het echte onderzoek deel konden nemen. De pilotstudie is opgezet om de het afnemen van de testbatterij te testen. Na afname van de pilotstudie is enkel de instructietekst aangepast, waarin de totale geschatte duur van afname staat genoteerd. Deze bleek in eerste instantie niet juist te zijn.

#### *SPSS*

De data zijn geanalyseerd met behulp van het programma SPSS 20.0. De relatie tussen humorstijlen en mate van welbevinden is geanalyseerd door middel van een correlatieanalyse en een multiple hiërarchische regressie analyse. Verschillen in scores op de onderzoeksvariabelen zijn geanalyseerd door middel van independent-samples t-tests.

De relatie tussen humorstijlen en psychisch welbevinden in een groep humoristen en een groep niet-humoristen, bij controle op persoonlijkheid (Big Five)

Gegevens zijn op betrouwbaarheid en normaliteit gecontroleerd door middel van een betrouwbaarheidsanalyse, een Shapiro-Wilks test en Q-Q plots.

#### *Analyse kwalitatieve informatie*

Bij de analyse van de kwalitatieve informatie is door de onderzoeker gezocht naar trends in de gegeven antwoorden tijdens de open interviews die gevonden kwantitatieve resultaten ondersteunen of niet ondersteunen. Interbeoordelaarsbetrouwbaarheid is laag voor de kwalitatieve informatie analyse, omdat slechts één onderzoeker naar trends in de informatie heeft gezocht.



## Resultaten

Een Shapiro-Wilks test heeft uitgewezen dat de subschalen van de FIRNI allen normaal verdeeld zijn ( $p > .05$ ). Dit geldt ook voor de schalen Zelfdestructieve en Agressieve humor. Afgaande op de significante waarden lijken op het eerste oog alle schalen van de GHQ-28 en de Verbindende humorstijl niet normaal verdeeld te zijn ( $p < .001$ ). Echter, bij bestudering van de Q-Q plots lijken de Verbindende humorstijl, Angst en Slapeloosheid en Sociaal disfunctioneren bij benadering wel normaal verdeeld te zijn. Uitzondering hier is de depressieschaal, deze lijkt ook bij benadering niet normaal verdeeld. Verklaring hiervoor kan zijn dat de controlegroep binnen de leeftijdscategorie 20-50 jaar valt en mogelijk geen goede afspiegeling van de samenleving weergeeft. Een normaalverdeling van de score op depressie kan dan ook niet als vanzelfsprekend gezien worden. De groep humoristen (gemiddeld 40.2 jaar) verschilt significant op leeftijd ( $p < .01$ ) ten opzichte van de groep niet-humoristen (gemiddeld 31.3 jaar). Een independent-samples t-test wijst uit dat de groep humoristen, op de drie in dit onderzoek relevante humorstijlen, niet significant verschillen van de groep niet-humoristen ( $p > .05$ ). Een one way ANOVA wijst uit dat de groep humoristen (gemiddeld 37.28) significant hoger scoorde op de persoonlijkheidstrek 'Openheid voor nieuwe ervaringen' dan de groep niet-humoristen (gemiddeld 33.70),  $F(1,112) = 9.03$ ,  $p < .01$ . Verder blijkt dat de scores van de humoristengroep niet verschillen van de niet-humoristengroep op de subschalen van welbevinden ( $p > .05$ ).

### *Verbindende humor*

Een correlatieanalyse waarbij de twee onderzoeksgroepen werden opgedeeld laat twee opvallende verschillen zien. Een negatief verband tussen het gebruik van verbindende humor en de mate van angst en slapeloosheid werd gemeten bij de groep niet-humoristen ( $r = -.28$ ,  $p < .01$ ) terwijl dit verband niet aanwezig was bij de groep humoristen. Daarnaast werd ook een negatief verband gevonden voor de groep niet-humoristen tussen het gebruik van verbindende humor en de mate van depressie ( $r = -.28$ ,  $p < .01$ ), terwijl dit verband binnen de groep humoristen niet aanwezig was. Vanuit het kwalitatieve gedeelte van dit onderzoek werd een trend gevonden waarbij de niet-humoristen veel verbindende humor inzetten, met als reden mensen bij elkaar brengen, gezelligheid creëren en een band scheppen. De humoristen geven weliswaar aan ook verbindende humor te gebruiken, maar

De relatie tussen humorstijlen en psychisch welbevinden in een groep humoristen en een groep niet-humoristen, bij controle op persoonlijkheid (Big Five)

lijken een andere insteek te hebben dan de niet-humoristen. Humoristen proberen hun publiek te verbinden en zijn daar als eigen persoon minder bij betrokken gezien de afstand tussen hen en het publiek, zo lijkt de trend vanuit de kwalitatieve informatie te zijn. Een correlatieanalyse over de hele participantengroep laat zien dat verbindende humor positief samenhangt met 'Openheid voor nieuwe ervaringen' ( $r = .22, p < .05$ ) en Extraversie ( $r = .34, p < .01$ ). Daarnaast hangt verbindende humor negatief samen met Angst & Slapeloosheid ( $r = -.19, p < .05$ ).

In dit onderzoek werd verwacht dat meer gebruik van verbindende humor een lagere mate van depressie en angst & slapeloosheid zou voorspellen, bij controle voor Big Five persoonlijkheidstrekken. De Big Five persoonlijkheidstrekken die zijn meegenomen in de analyse zijn bepaald aan de hand van de gevonden correlaties. De persoonlijkheidstrek Neuroticisme is uit model 2 gelaten wanneer Depressie of Angst & Slapeloosheid als afhankelijke variabele in de regressieanalyse stond. Dit omdat neuroticisme een grote overlap vertoont met de kenmerken van depressie en angst. In tabel 3 en 4 zijn de resultaten weergegeven van de hiërarchische multiple regressieanalyse waarin het gebruik van verbindende humor een voorspeller is van depressie en angst & slapeloosheid.

Tabel 3. Hierarchische multiple regressieanalyse, de invloed van verbindende humor en covariaten op mate van depressie (GHQ-28)

		B	SE B	$\beta$
Model 1	Constant	8.36	0.251	
	Verbindende humor	-.58	0.29	-.18
Model 2	Constant	8.54	0.29	
	Verbindende humor	-0.32	0.32	-.10
	Leeftijd	-0.02	0.23	-.09
	Openheid	-0.08	0.04	-.17
	Extraversie	-0.10	0.05	-.19
	Humorist	0.47	0.62	.08
		Model 1: $R^2 = .18$		
		Model 2: $\Delta R^2 = .10$		

NB: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Tabel 4. Hierarchische multiple regressieanalyse, de invloed van verbindende humor en covariaten op mate van Angst & Slapeloosheid (GHQ-28)

		B	SE B	$\beta$
Model 1	Constant	12.43	0.38	
	Verbindende humor	-0.86	0.44	-.18
Model 2	Constant	12.79	0.43	
	Verbindende humor	-0.55	0.47	-.12
	Leeftijd	-0.05	0.03	-.15
	Openheid	-0.15	0.07	-.22*
	Extraversie	-0.11	0.08	-.13
	Humorist	0.98	0.92	.11
		Model 1: $R^2 = .18$		
		Model 2: $\Delta R^2 = .12^*$		

NB: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Uit tabel 3 blijkt dat verbindende humor geen voorspellende factor is voor de score op depressie. Een direct verband tussen verbindende humor en de mate van depressie benadert het significantieniveau ( $p = .051$ ), maar wanneer persoonlijkheidskenmerken openheid en extraversie worden toegevoegd aan het model dan verdwijnt deze relatie. Het gegeven of iemand humorist is of niet verklaart in dit model nauwelijks variantie.

Uit tabel 4 blijkt dat verbindende humor geen voorspeller is van de score op angst en slapeloosheid, al wordt ook hier het significantieniveau benaderd ( $p = .053$ ). Wanneer de

De relatie tussen humorstijlen en psychisch welbevinden in een groep humoristen en een groep niet-humoristen, bij controle op persoonlijkheid (Big Five)

persoonlijkheidskenmerken openheid en extraversie worden toegevoegd verdwijnt ook deze relatie. Opvallend is dat de persoonlijkheidstrek openheid een significant deel van de variantie in het model verklaart. Dit ondersteunt de gevonden correlatie tussen openheid en verbindende humor. Ook hier voorspelt het feit of iemand humorist is of niet nauwelijks de score op angst en slapeloosheid.

### *Zelfdestructieve humor*

Bij het opdelen van de onderzoeksgroepen tijdens de correlatieanalyse werd een opmerkelijk verschil gevonden. Bij de groep humoristen bestond een positieve samenhang tussen het gebruik van zelfdestructieve humor en de mate van depressie ( $r = .37, p < .05$ ), terwijl dit verband bij de groep niet-humoristen niet bestond. In de kwalitatieve informatie bestond geen trend die de relatie tussen zelfdestructieve humor en depressie ondersteunt. Wel bestond een trend waaruit bleek dat humoristen bij het omgaan met negatieve gebeurtenissen vaker kiezen voor een individuele oplossing in plaats van een sociale oplossing, wat vatbaarder kan maken voor depressie. Verder blijkt dat de niet-humoristen vaak een sociale oplossing zoeken in moeilijke tijden. Voor de hele participantengroep hangt zelfdestructieve humor positief samen met neuroticisme ( $r = .28, p < .01$ ). In tabel 5 zijn de resultaten weergegeven van de hiërarchische multiële regressieanalyse waarin het gebruik van zelfdestructieve humor een voorspeller is van depressie.

*Tabel 5. Hierarchische multiële regressieanalyse, de invloed van zelfdestructieve humor en covariaten op mate van Depressie (GHQ-28)*

		B	SE B	$\beta$
Model 1	Constant	8.33	0.26	
	Zelfdestructieve humor	0.21	0.25	.08
Model 2	Constant	8.35	0.30	
	Zelfdestructieve humor	0.19	0.25	.07
	Leeftijd	-0.01	0.02	-.06
	Openheid	-0.08	0.04	-.18
	Extraversie	-0.12	0.05	-.22*
	Humorist	0.26	0.62	.04
		Model 1: $R^2 = .08$		
		Model 2: $\Delta R^2 = .10^*$		

NB: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Uit tabel 5 blijkt dat zelfdestructieve humor geen significante voorspeller is van de score op depressie. Dit is na toevoeging van de persoonlijkheidsschalen openheid en extraversie ook niet het geval. Extraversie oefent wel een significante invloed uit op de score op depressie in

De relatie tussen humorstijlen en psychisch welbevinden in een groep humoristen en een groep niet-humoristen, bij controle op persoonlijkheid (Big Five)

dit model. Hoe hoger de score op extraversie, hoe lager de score op depressie, zo lijkt dit model weer te geven. Wederom speelt het feit of iemand humorist is of niet geen rol in dit model.

### *Agressieve humor*

Bij de correlatieanalyse is gebleken dat het gebruik van humor een negatieve relatie heeft met leeftijd ( $r = -.34, p < .01$ ). Het gebruik van agressieve humor hing niet samen met andere variabelen binnen het onderzoek. In tabel 5 zijn de resultaten weergegeven van de hiërarchische multi-pele regressieanalyse waarin het gebruik van agressieve humor een voorspeller is van sociaal disfunctioneren.

*Tabel 6. Hierarchische multiple regressieanalyse, de invloed van agressieve humor en covariaten op mate van Sociaal disfunctioneren (GHQ-28)*

		B	SE B	$\beta$
Model 1	Constant	14.0	0.20	
	Agressieve humor	-0.14	0.19	-.07
Model 2	Constant	9.52	1.78	
	Agressieve humor	-0.06	0.20	-.03
	Leeftijd	-0.00	0.02	-.01
	Aangenaamheid	0.13	0.05	.25*
	Humorist	-0.38	0.47	-.08

Model 1:  $R^2 = .07$   
Model 2:  $\Delta R^2 = .07$

NB: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Uit tabel 6 blijkt dat agressieve humor geen significante voorspeller is van de score op sociaal disfunctioneren. Wanneer de persoonlijkheidsstrek aangenaamheid wordt toegevoegd blijkt deze een significante invloed uit te oefenen op de mate van sociaal disfunctioneren. Gek genoeg lijkt dit model het volgende te laten zien; hoe hoger de score op aangenaamheid, hoe hoger de score op sociaal disfunctioneren. Het tegenovergestelde effect ligt meer voor de hand. De score op agressieve humor voorspelt in dit model niet de score op sociaal disfunctioneren. Het gegeven of iemand humorist is of niet speelt geen rol in het voorspellen van de score op sociaal disfunctioneren.

## Discussie

Opvallende verschillen werden gevonden wanneer gekeken werd naar de twee onderzoeksgroepen voor de relatie tussen humorstijlen en psychisch welbevinden. Zo werd er een positieve relatie gevonden tussen zelfdestructieve humor en de mate van depressie bij de humoristengroep, terwijl deze relatie niet bestond bij de niet-humoristengroep. Daarnaast werden voor de niet-humoristengroep negatieve relaties gevonden tussen depressie/angst & slapeloosheid en verbindende humor, terwijl deze relaties niet werden gevonden voor de humoristengroep. Geen enkele humorstijl bleek een voorspeller van psychisch welbevinden, wanneer gecontroleerd werd voor Big Five persoonlijkheidskenmerken.

### *Gevonden uitkomsten*

Ondanks dat de gestelde verwachtingen (zoals hierboven genoemd) in dit onderzoek niet zijn uitgekomen, zijn er wel een aantal opvallende correlaties gevonden. De correlaties met betrekking tot verbindende humor voor de gehele participantengroep zijn volgens verwachting (Martin et al., 2003). Zo blijkt dat een hogere score op verbindende humor een lagere score op angst en slapeloosheid betekent, terwijl een hogere gebruik van verbindende humor ook een hoger niveau van openheid en extraversie betekent. Een opmerkelijk verschil tussen de groepen is dat bij de niet-humoristengroep een hoge gebruik van verbindende humor zorgde voor een mindere mate van depressie, terwijl deze relatie bij de humoristengroep niet bestond. Mogelijk zorgt het gebruik van verbindende humor in het dagelijks leven ervoor dat er een sociale zekerheid ontstaat, waardoor geen angst of slapeloosheid optreedt. Verklaring voor het feit dat dit effect niet bij de humoristengroep bestaat kan zijn dat humoristen het gebruik van verbindende humor als zakelijk en professioneel beschouwen en dit niet als het creëren van sociale zekerheid zien. Dezelfde verklaring kan gelden voor de bevinding dat een hoog gebruik van verbindende humor een lage mate van depressie betekent bij de niet-humoristengroep, terwijl deze relatie niet bestaat voor de groep humoristen. Dit komt overeen met de resultaten uit de kwalitatieve informatie. Hieruit lijkt naar voren te komen dat zowel humoristen als niet-humoristen verbindende humor vaak inzetten, maar dat humoristen persoonlijk niet bij dit proces betrokken raken door de afstand die bestaat tussen hen en het publiek. Doordat humoristen

zelf niet betrokken zijn bij het verbindende proces lopen ze wellicht de voordelen van het gebruik van verbindende humor mis, terwijl niet-humoristen deze voordelen wel hebben. De bevindingen bij de niet-humoristengroep vertoont gelijkenis met eerdere onderzoeken waaruit bleek dat de positieve humorstijlen zorgen voor een verbeterde mentale gezondheid en ondersteunen bij het omgaan met lastige zaken (Martin, 2001; Martin, 2004). Een ander opvallend gegeven is dat voor de humoristengroep geldt dat hoe hoger het gebruik van zelfdestructieve humor is, hoe hoger de mate van depressie. Voor de niet-humoristen bestond deze relatie niet. Dit gegeven kan op twee manieren geïnterpreteerd worden. Mogelijk zorgt het gebruik van zelfdestructieve humor op het podium ervoor dat er een grotere vatbaarheid voor depressie ontstaat. Aan de andere kant is het ook mogelijk dat depressieve klachten bij humoristen ervoor zorgen dat er meer zelfdestructieve humor wordt gebruikt, terwijl dit verschijnsel bij niet-humoristen niet optreedt. Daarbij moet worden vermeld dat er geen verschil bestond tussen de twee onderzoeksgroepen wat de mate van depressie betreft. Wel bleek uit de kwalitatieve resultaten dat er een trend bestaat onder de humoristen om individueel om te gaan met problemen in plaats van sociaal. Mogelijk wordt door humoristen niet optimaal gebruik gemaakt van een sociaal vangnet, iets wat bij optimaal gebruik kan zorgen voor minder psychische klachten (Golden, Conroy, & Lawlor, 2009). Wellicht gebruiken humoristen te weinig sociale coping, waardoor er de mogelijkheid is tot het ontwikkelen van een hogere mate van depressie. Dit kan vervolgens tot gevolg hebben dat humoristen meer zelfdestructieve humor gaan gebruiken. Dit zou de gevonden relatie tussen zelfdestructieve humor en depressie voor de humoristengroep kunnen verklaren.

#### *Eerder verwachte uitkomsten*

Er werd in dit onderzoek verwacht dat verbindende humor een voorspeller was voor een mindere mate van depressie, bij controle op persoonlijkheidstrekken. Naar aanleiding van de gevonden correlaties zijn bij deze eerste verwachting de persoonlijkheidstrekken openheid en extravertie gebruikt als controlevariabelen. De resultaten bevestigden de verwachting niet. De directe relatie tussen verbindende humor en depressie werd net niet significant bevonden. Wanneer persoonlijkheidstrekken en het al dan niet zijn van een humorist werd meegenomen bleek deze relatie zwakker te worden. Dit is niet ondersteunend voor eerder uitgevoerd onderzoek waarbij een relatie tussen verbindende humor en depressie werd

gevonden (Frewen et al., 2008; Kuiper et al., 2004; Martin et al., 2003; Taher et al., 2008). Verder is dit niet ondersteunend aan eerder onderzoek dat werd uitgevoerd waar de relatie tussen een sterk sociaal vangnet en minder psychische klachten werd aangetoond (Golden, Conroy, & Lawlor, 2009), hierbij in ogenschouw houdend dat verbindende humor als sociaal bevorderlijk wordt gezien (Martin et al., 2003). Verder werd er verwacht dat verbindende humor een voorspeller was voor een mindere mate van angst & slapeloosheid, bij controle op persoonlijkheidstrekken. Ook bij deze verwachting werden de persoonlijkheidstrekken extraversie en openheid in de analyses meegenomen, alsmede het feit of iemand humorist is of niet. De resultaten bevestigden de verwachting niet. Ook hier werd net geen significante relatie gevonden. Dit staat gelijk aan eerder onderzoek waarbij Kuiper en collega's (2004) geen relatie vonden tussen de mate van angst en verbindende humor. Martin en collega's (2003) vonden deze relatie echter wel. Na controle op persoonlijkheidskenmerken bleek de relatie tussen verbindende humor en de mate van angst en slapeloosheid zwakker te worden. Openheid bleek hier een belangrijke rol in te spelen. Hoe hoger op openheid gescoord werd, hoe lager gescoord werd op angst en slapeloosheid. Verklaring hiervoor zou kunnen zijn dat wanneer een persoon er een open levensstijl op nahoudt, deze veel in contact staat met andere mensen en dus weinig zorgen heeft over eventuele negatieve beoordelingen van anderen. Daarnaast worden door de open levensstijl mogelijk belemmerende zaken sneller besproken en opgelost, wat zorgt voor weinig angst en slapeloosheid.

Verder werd verwacht dat meer gebruik van zelfdestructieve humor een voorspeller is voor een hogere mate op depressie, bij controle op persoonlijkheidstrekken. De resultaten bevestigen deze verwachting niet. Zowel in een directe lijn, als bij controle op de persoonlijkheidskenmerken extraversie, openheid en het feit of iemand humorist is of niet werd er geen relatie gevonden tussen het gebruik van zelfdestructieve humor en de mate van depressie. Deze resultaten bieden geen ondersteuning aan genoemde onderzoeken die wel een relatie tussen zelfdestructieve humor en depressie vonden (Erickson & Feldstein, 2007; Frewen et al., 2008; Kuiper et al., 2004; Martin et al., 2003; Taher et al., 2008). Extraversie bleek wel een significante rol te vertolken binnen dit model. Mogelijke verklaring hiervoor is dat wanneer iemand hoog scoort op extraversie, en dus laag scoort op introversie, deze persoon problemen en mogelijk uitlokkende factoren voor depressie niet voor zichzelf houdt maar weet te delen met andere personen. Hoog scoren op extraversie

kan mogelijke uitlokkende factoren voor depressie onschadelijk maken. Ten slotte werd verwacht dat agressieve humor een voorspeller is voor een hogere mate van sociaal disfunctioneren, bij controle op persoonlijkheidstreken. De resultaten bevestigen deze verwachting niet. Er bestaat in dit onderzoek geen direct verband tussen agressieve humor en sociaal disfunctioneren. Dit blijft zo wanneer gecontroleerd wordt op het persoonlijkheidskenmerk aangenaamheid en het feit of iemand humorist is of niet. Opvallend genoeg blijkt aangenaamheid een positieve relatie te hebben met sociaal disfunctioneren. De resultaten in dit onderzoek geven weer dat hoe aangenamer een persoon is, hoe meer deze persoon sociaal disfunctioneert. Dit is een paradoxale bevinding, aangezien er verwacht kan worden dat een erg aangenaam persoon ook sociaal goed functioneert. Mogelijke verklaring voor de gevonden tegenstelling is dat bepaalde vragen uit de verschillende vragenlijsten moeilijk te interpreteren waren. Dubbele ontkenningen en het gebruik van te moeilijke woorden in de vraagstelling zou de uiteindelijke score voor de subschalen beïnvloed kunnen hebben. De participant zou bij het gebruik van deze vragenlijsten vooraf geïnstrueerd moeten worden dat sommige vragen vaker gelezen moeten worden om goed begrepen te worden.

Bij de interpretatie van de resultaten die werden gevonden in dit onderzoek moet rekening gehouden worden met een aantal onzuiverheden. Zo verschilden de twee onderzoeksgroepen significant van elkaar wat betreft leeftijd. Als gevolg van dit verschil is leeftijd opgenomen in de regressie analyses. Er is getracht de leeftijd van de controlegroep zo constant mogelijk te verdelen tussen 20-50 jaar. Om de groep humoristen zo groot mogelijk te krijgen is bij deze groep minder rekening gehouden met de leeftijd, waardoor mogelijk het leeftijdsverschil is ontstaan. Uit dit onderzoek is gebleken dat agressieve humor afneemt wanneer de leeftijd toeneemt. Mogelijk zouden andere humorstijlen andere gemiddelden hebben gehad wanneer er geen leeftijdsverschil had bestaan. Verder moet men zich realiseren dat de humoristengroep meer dan twee maal zo klein was als de niet-humoristengroep. Daarnaast moet worden opgemerkt dat de vragenlijsten online zijn afgenomen. Hierdoor is exacte overeenkomst wat betreft omgevingsfactoren niet realiseerbaar geweest. Zo hebben een aantal participanten de vragenlijsten ten dele ingevuld, om vervolgens later weer opnieuw te beginnen. Ten slotte moet opgemerkt worden dat de interpretatie van de kwalitatieve informatie vatbaar is voor subjectiviteit. Dit komt omdat hier sprake is van een lage interbeoordelaarsbetrouwbaarheid. Wanneer



meerdere onderzoekers een trend ontdekken in de kwalitatieve informatie, dan zijn de gevonden resultaten betrouwbaarder.

### *Humor en humorstijlen in vervolgonderzoek*

Een grotere kennis over humor kan bijdragen aan de kwaliteit van therapie. Het gebruik van humor binnen de therapie kan ervoor zorgen dat het verzet van de cliënt gebroken wordt, de spanning verminderd wordt en de kwaliteit van de relatie tussen de cliënt en de therapeut verbetert (Dziegielewski et al., 2003). Verder blijkt ook dat het hebben van een humoristische kijk op het leven bevorderlijk is voor de vooruitgang van de cliënt binnen de therapie (Martin 2007). Daarnaast is gebruik van humor een manier van coping gebleken. Het blijkt dat mensen zich meer in een gevoel van controle wanen in tijden van stress wanneer er een humoristische kijk op het leven op na wordt gehouden (Frewen, Brinker, Martin & Dozoir, 2008). Er schuilt hier wellicht een mogelijkheid, wanneer de kennis over humor wordt uitgebreid, om mensen stressbestendiger te maken door humor te introduceren in trainingen en therapievormen.

Vervolgonderzoek zou zich kunnen richten op de gevonden relaties binnen dit onderzoek. De achterliggende reden achter het feit dat sommige relaties wel in de humoristengroep voorkomen, maar niet in de niet-humoristengroep biedt mogelijk ingangen voor nieuwe onderzoeken. Echter, de relevantie van het onderzoeken van een humoristengroep in het vervolg moet worden afgewogen. Het is een zeer selecte groep binnen de populatie, waarbij men zich kan afvragen wat voor klinische of maatschappelijke relevantie eventueel gevonden effecten hebben. Ondanks dat in dit onderzoek geen enkele humorstijl voorspellend bleek voor psychisch welbevinden zou vervolgonderzoek zich hier op kunnen blijven concentreren. Zo kan worden onderzocht of patiënten met bepaalde stoornissen meer baat hebben bij sociale humor of bij individuele humor, of kan onderzocht worden welke stoornissen humor bevorderlijk werkt en bij welke stoornissen niet. Verder lijken humoristen er slechter van af te komen dan niet-humoristen wat psychische gesteldheid betreft afgaande op de humorstijlen die worden ingezet. Vervolgonderzoek zou er goed aan doen zich te richten op het in kaart brengen van factoren die er voor zorgen dat humoristen vatbaarder lijken te zijn voor de negatieve effecten van humorgebruik. Groepen performers kunnen hier in de toekomst baat bij hebben. Met meer kennis over humor kunnen sommige therapieën mogelijk functioneler worden toegepast.

De relatie tussen humorstijlen en psychisch welbevinden in een groep humoristen en een groep niet-humoristen, bij controle op persoonlijkheid (Big Five)

Samengevat is er gekeken naar de relatie tussen humorstijlen en de mate van psychisch welbevinden. Dit is gedaan door onderscheid te maken tussen een groep humoristen en een groep niet-humoristen. Er zijn geen humorstijlen gevonden die een voorspellende waarde hebben richting psychisch welbevinden. Wel zijn een aantal opvallende correlaties ontdekt, waar vervolgonderzoek op door zou kunnen gaan.

## Referenties

- Abel, Millicent H. (1998). Interaction of humor and gender in moderating relationships between stress and outcomes. *Journal of Psychology* 132, 267–276.
- Abel, Millicent H. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor: International Journal of Humor Research* 15, 365–381.
- Abel, Millicent H., and David Maxwell (2002). Humor and affective consequences of a stressful task. *Journal of Social and Clinical Psychology* 21, 165–190.
- Beck, A. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. *New York: International Universities Press.*
- Beck, Aaron T. (1983) Cognitive therapy of depression: New perspectives. In Clayton, P. J. and J. E. Barrett (eds.), *Treatment of Depression: Old Controversies and New Approaches.* New York: Raven Press, 265–290.
- Bienvendu, O.J., Samuels, J.F., Costa, P.T., Reti, I.M., Eaton, W.W., & Nestadt, G. (2004). Anxiety and depressive disorders and the five-factor model of personality: A higher- and lower-order personality trait investigation in a community sample. *Depression and Anxiety. Volume 20, Issue 2, pages 92–97, 2004*
- Campbell, L., Martin, R. A., & Ward, J. R. (2008). An observational study of humor use during a conflict discussion. *Personal Relationships, 15, 41–55.*
- Denissen, J. J. A., & Penke, L. (in press). Individual reaction norms underlying the Five Factor Model of personality: First steps towards a theory-based conceptual framework. *Journal of Research in Personality.*
- Dijkers, De Lange, Burgersdijk & Doosje (2011) De humorstijlen vragenlijst. *Verkrijgbaar via de Universiteit Utrecht.*
- Dunbar, R.I.M., et al. (2011). Social laughter is correlated with pain threshold. *Proceedings of the Royal Society of Biological Sciences, 279, 1161-1167.*
- Dziegielewski, S.F., Jacinto, G.A., Laudadio, A., Legg-Rodriguez, L. (2003). Humor: An essential communication tool in therapy. *Peer Reviewed Journal: 2004-13256-004.*
- Erickson, S.J & Feldstein, S. W. (2007) Adolescent humor and its relationship to coping, defense strategies, psychological distress, and well-being. *Child Psychiatry Human Development* 37, 255–271.

- Franzini, L. R. (2001). Humor in therapy: The case for training therapists in its uses and risks. *Journal of General Psychology, 128*(2), 170-193
- Frewen, P. A., Brinker, J., Martin, R. A. & Dozair, D. J. A. (2008) Humor styles and personality- vulnerability to depression. *Humor, 21*, 179–195.
- Greengross, G., Martin, R. A., & Miller, G. (2011, October 3). Personality Traits, Intelligence, Humor Styles, and Humor Production Ability of Professional Stand-up Comedians Compared to College Students. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts. Advance online publication.*
- Greengross, G., & Miller, G. F. (2009). The Big Five personality traits of professional comedians compared to amateur comedians, comedy writers, and college students. *Personality and Individual Differences, 47*, 79
- Goldberg, D.P. (1972) The detection of psychiatric illness by questionnaire. *London: Oxford University Press.*
- Golden, J., Conroy, R. M., & Lawlor, B.A. (2009). Social support network structure in older people: Underlying dimensions and association with psychological and physical health. *Peer Reviewed Journal: 2009-07579-004.*
- Janus, S. S. (1975). The great comedians: Personality and other factors. *American Journal of Psychoanalysis, 35*(2), 169–174.
- Janus, S. S., Bess, B. E., & Janus, B. R. (1978). The great comediennes: Personality and other factors. *The American Journal of Psychoanalysis, 38*(4), 367–372.
- Jylhä, P., & Isometsä, E. (2006). The relationship of neuroticism and extraversion to symptoms of anxiety and depression in the general population. *Depression and Anxiety. Vol.23*(5), 2006, pp. 281-289
- Jovanovic, V. (2011). Do humor styles matter in the relationship between personality and subjective well-being? *Scandinavian Journal of Psychology, 2011, 52*, 502–507
- Kazarian, S. S., & Martin, R. A. (2004). Humor styles, personality, and well-being among Lebanese university students. *European Journal of Personality, 18*, 209–219.
- Kirsh, G.A., & Kuiper, N.A. (2002). Individualism and relatedness themes in the context of depression, gender, and a self-schema model of emotion. *Canadian Psychology, 43*, 76-90.

- Kirsh, G. A., & Kuiper, N. A. (2003a, June). Humor use in adolescent relationships. Paper presented at the annual conference of the Canadian Psychological Association, Hamilton, Ontario, Canada.
- Koeter, M.W.J. & Ormel, J. (1991). General Health Questionnaire, Nederlandse bewerking: Handleiding. Lisse: Swets, Test Services.
- 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.
- Kuiper, Nicholas A., and Melanie Borowicz-Sibenik (2005). A good sense of humor doesn't always help: Agency and communion as moderators of psychological well-being. *Personality and Individual Differences* 38, 365–377.
- Kuiper, Nicholas A., and Rod A. Martin (1998a). Is sense of humor a positive personality characteristic? In Ruch, Willibald (ed.), *The Sense of Humor: Explorations of a Personality Characteristic*. Berlin/New York: Mouton de Gruyter, 159–178.
- Kuiper, N. A., Grimshaw, M., Leite, C. & Kirsh, G. (2004) Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being. *Humor*, 17, 135–168.
- Kuiper, N.A. & McHale, N. (2009). Humor styles as mediators between self-evaluative standards and psychological well-being. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*. 143(4), 359-376.
- Lefcourt, Herbert M. (2002). Humor. In Snyder, C. R. and Shane J. Lopez (eds.), *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, 619–631.
- Martin, R. A. (1996). The Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) and Coping Humor Scale (CHS): A decade of research findings. *Humor: International Journal of Humor Research*, 9(3–4), 251–272.
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 127, 504–519.
- 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(1), 48–75.
- Martin, R. A. (2004) Sense of humor and physical health: theoretical issues, recent findings, and future directions. *Humor*, 17, 1–19.

- Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. Burlington, MA: Elsevier Academic Press.
- Marziali, E., McDonald, L., & Donahue P. (2008). The role of coping humor in the physical and mental health of older adults. *Aging & Mental Health* Vol. 12, No. 6, November 2008, 713–718
- McCrae, R.R., & Costa, P.T., Jr. (1999). A five-factor theory of personality. In L.A. Pervin & O.P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2<sup>nd</sup> ed., pp.139-153). New York: Guilford Press
- Porterfield, Albert L. (1987). Does sense of humor moderate the impact of life stress on psychological and physical well-being? *Journal of Research in Personality* 21, 306–317.
- Saroglou, V., & Scariot, C. (2002). Humor Styles Questionnaire: Personality and educational correlates in Belgian high school and college students. *European Journal of Personality*, 16, 43–54.
- Taher, D., Kazarian, S. S. & Martin, R. A. (2008). Validation of the Arabic Humor Styles Questionnaire in a community sample of Lebanese in Lebanon. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35, 553 – 565.
- Vernon, P. A., Martin, R. A., Schermer, J. A., & Mackie, A. (2008). A behavioral genetic investigation of humor styles and their correlations with the Big Five personality dimensions. *Personality and Individual Differences*, 44, 116–125.
- Wei, L., & Sha, T. (2003). The relationship between perceived stress and depression and anxiety in college students: The effect of social support. *Peer Reviewed Journal*: 2003-06656-009.
- Weisenberg, M., Tepper, I., & Schwartzwald, J. (1995). Humor as a cognitive technique for increasing pain tolerance. *Pain*, 63(2), 207-212.