



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Humor jako důležitý psychologický fenomén

*Humor as an important psychological
phenomenon*

Vypracoval: Petra Lencová
Vedoucí práce: prof. PaedDr. Iva Stuchlíková, CSc.

České Budějovice 2019

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne

.....

Poděkování

Ráda bych touto formou poděkovala mé vedoucí práce profesorce PaedDr. Ivě Stuchlíkové, CSc. za cenné připomínky, vstřícnost a vřelý přístup. Velké díky patří také mé rodině, partnerovi a všem přátelům, za projevený zájem a tematicky věcné, ale i nevěcné komentáře a psychickou podporu.

Abstrakt

Název práce: Humor jako důležitý psychologický fenomén

Autor práce: Petra Lencová

Vedoucí práce: prof. PaedDr. Iva Stuchlíková, CSc

Počet stran: 60

Bakalářská práce se zabývá humorem v pojetí psychologie. Formou přehledové studie se snaží globálně uchopit fenomén humoru v rámci psychologické disciplíny. Nejdříve se pokouší definovat humor v souvislosti s příbuznými pojmy a následně za podpory jednotlivých teorií humoru. Dále je zaměřena na rozmanité psychologické aspekty humoru, ve smyslu specifik humorného procesu a vývoje humoru od dětství. Zabývá se též humorným výzkumem, metodami měření a možnými oblastmi empirického zaměření. Konkrétně se snaží objasnit osobnostní rozdíly ve vnímání a oceňování humoru, možný vliv humoru na zdraví, jeho sociální aspekty, ale i negativní vlivy a možné uplatnění v psychoterapii. Cílem bakalářské práce je pomocí převážně zahraniční literatury poskytnout empirický rámec informací o humoru z hlediska rozmanitých oblastí psychologie, pokusit se objasnit možný pozitivní, ale i negativní vliv humoru na člověka v jeho každodenním životě a představit tak humor jako fenomén hodný většího psychologického zájmu.

Klíčová slova: humor, smysl pro humor, smích, komika, psychologie humoru, výzkum humoru

Abstract

Title: Humor as an important psychological phenomenon

Author: Petra Lencová

Supervisor: prof. PaedDr. Iva Stuchlíková, CSc

Number of pages: 60

The bachelor thesis deals with humour in the concept of psychology. In a review study, it tries to map globally the phenomenon of humour within psychological discipline. First, it tries to define humour in connection with related concepts and then with the support of individual theories of humor. Furthermore, it focuses on various psychological aspects of humour, in terms of the specifics of the humour process and the development of humour from childhood. It also deals with humour research, methods of measurement and possible areas of empirical focus. Specifically, it tries to clarify personality differences in perception and valuation of humour, possible influence of humour on health, its social aspects, but also negative effects and possible application in psychotherapy. The aim of this bachelor thesis is to use mainly foreign literature to provide an empirical framework of information about humour in terms of diverse areas of psychology. The thesis tries to clarify both the possible positive and negative impact of humour on human in his / her everyday life and to present humour as a phenomenon worthy of greater psychological interest.

Keywords: humor, sense of humor, laughter, comic, psychology of humor, humor research

Obsah

Úvod.....	8
1 Vymezení pojmů	9
1.1 Humor	9
1.2 Smysl pro humor	11
1.3 Komika	12
1.3.1 Druhy komiky	14
1.3.2 Konfigurace komiky	15
1.4 Vtip.....	16
1.5 Smích.....	18
2 Teorie humoru (komiky).....	20
2.1 Psychobiologie humoru.....	20
2.2 Teorie superiority	21
2.3 Teorie inkongruence.....	22
2.4 Psychoanalytické teorie.....	23
2.5 Kognitivní teorie	23
2.6 Teorie nabuzení	24
2.7 Teorie zvratu.....	24
3 Typologie humoru.....	24
4 Psychologické aspekty humoru	27
4.1 Humor v psychologii.....	27
4.2 Psychologické složky humoru.....	28
4.2.1 Kognitivní složka.....	29
4.2.2 Emocionální složka.....	29
4.2.3 Fyziologická složka	30
4.2.4 Sociální složka	30
4.3 Procesuální hledisko.....	31
4.4 Ontogenetické hledisko	32
4.4.1 Úsměv a smích v raném dětství	32
4.4.2 Humor a hra	33
4.4.3 Kognitivní vývoj	33
4.4.4 Emocionální aspekty.....	34
4.4.5 Sociální aspekty	34
4.4.6 Humor a stárnutí	35
5 Výzkum a diagnostika humoru	35
5.1 Humor a osobnost	39

5.2	Humor a zdraví.....	41
5.2.1	Fyzické zdraví.....	41
5.2.2	Duševní zdraví.....	42
5.3	Humor jako sociální fenomén	45
6	Negativní vlivy humoru	46
7	Humor v psychoterapii a poradenství	48
7.1	Humor jako terapie.....	48
7.2	Humor jako specifická terapeutická technika	49
7.3	Humor jako komunikační dovednost	49
8	Diskuse.....	50
	Závěr	51
	Seznam literatury:	53

Úvod

Snad každý někdy v životě „zažil humor“. Pod tímto pojmem si však můžeme představit řadu věcí a situací. Zažít humor můžeme v kolektivu vtipkujících přátel, smát se při sledování humorného filmu či zhlédnutí komické karikatury. Smějeme se však i v situaci, kdy přítel znenadání zakopne a upadne na zem. Někdo si dělá legraci ze sebe, někdo z druhých osob a každému připadá humorné něco jiného. Děti se smějí odlišným věcem než dospělí a jen o někom se říká, že „má smysl pro humor“. Ohledně humoru vzniká mnoho otázek a jejich zodpovězení může vést k hlubšímu poznání osobnosti jedince a podpoře jeho celkové osobní pohody.

Cílem této práce je představit humor jako důležitý psychologický fenomén, který může mít rozsáhlý vliv na fyzickou, duševní a sociální pohodu jedince a zasloužil by si větší pozornost ze strany psychologického zájmu. Pokusíme se tak učinit pomocí přehledu základních teoretických východisek a empirických zjištění o tomto jevu a nastínit využitelnost získaných informací.

Na začátku práce se pokusíme definovat co je humor, smysl pro humor, komika, v čem spočívá vtip a jaká jsou specifika smíchu. Na základě několika teorií humoru poukážeme na podstatu humoru a v další kapitole se zaměříme na jeho různé formy, pomocí rozdílných klasifikací humoru. Následně rozebereme psychologické aspekty humorného procesu a vývoje humoru a smíchu od raného dětství. Podstatnou částí práce bude osvětlení dosavadního psychologického výzkumu humoru. Uvedeme specifika humoru ve vztahu k osobnosti, možné vlivy humoru na zdraví jedince a sociální aspekty humoru. V poslední řadě upozorníme na negativní vlivy humoru a nastíníme využitelnost humoru v psychoterapii.

„Humor je přepodivný nezbeda. Nelze ho chytit za křídlo, ani přišpendlit do krabičky.“

Radko Pytlík

1 Vymezení pojmů

Humor je pojem velmi široký a jeho definice tudíž poněkud složitá. Samotná operacionalizace humoru v oblasti psychologie se dá považovat za jeden z cílů této práce. Definice pojmu se odvíjí jak od etymologie slova a historických souvislostí, tak z významově odlišných teoretických výkladů různých autorů či vědeckých oborů. Podstatou humoru a komiky se zabývá filosofie, jejich obsahem pak sociologie a antropologie, problémům formy a struktury se věnuje lingvistika a obecně přispívá též estetika a teorie umění (Borecký, 2000). V samotné psychologii, která se věnuje otázkám prožívání humoru pak můžeme nahlížet na humor z perspektivy jednotlivých teoretických přístupů a škol nebo psychických procesů. Ačkoli je nemožné určit jednotnou a přesnou definici humoru, vymezení pojmu v různých jeho rovinách a souvislostech s dalšími termíny je pro orientaci v celé problematice humoru jako psychologického fenoménu nezbytné.

1.1 Humor

Původní význam latinského *humor* vyjadřovalo vláhu, vlhkost, mok, tekutinu označující tělesnou šťávu, konkrétněji vodu, mléko či slzy. Člověk plný oné zvláštní šťávy pak dle staré lékařské vědy býval nakloněn k zvláštnímu druhu veselosti (Sedlák, 2007). Na základě převahy některé z tělních tekutin - krev, hlen, žluč a černá žluč, řecký filosof a lékař Hippokrates (460 - 377 př.n.l) vysvětluje podstatu jednotlivých temperamentů (cholerik, sangvinik, flegmatik, malenholik) a dává vzniknout nejstarší známé teorii temperamentu zvané humorální (Blatný, 2010). Pohled na humor jako na temperament, povahu, náuru či letoru přetrvával do 16. století. Význam komična a směšna se objevil koncem 17. století, kdy jej Stručný oxfordský slovník charakterizuje jako komiku, nejapnost, žertovno (Bremmer, Roodenburg, 2005). Také Borecký (2000) uvádí, že v této době došlo k přesunu významu slova na náladu, rozmar, vrtoch, rozpoložení mysli, odpoutání fantazie v komické rovině.

V současné době je na tento rozsáhlý psychologický konstrukt nahlíženo různě. Humorné může být synonymum pro veselé, zábavné, vtipné, komické, bujaré (Heretik, 2013). Psychologický slovník definuje humor jako „*radostný citový stav vyvolaný komickou myšlenkou, nápadem či situací*“ (Hartl, Hartlová, 2009, s. 198). V podobném smyslu specifického typu zážitku zapříčiněného směšností události jej popisuje Bariaud (dle

Šed'ová, 2013). Kratochvílův Filosofický slovník pak jako veselou, dobrou náladu, náchylnou ke vtipům, smíchu a životnímu optimismu. (dle Klapetek, 2008).

Klapetek (2008) považuje humor spíše za způsob interpretace určité dané skutečnosti, stejně jako slavný český spisovatel Karel Čapek, který jej chápe jako jisté vidění světa (Pytlík, 1982). Také Koller (1988) prohlašuje, že „*humor je univerzální lidská schopnost shledávat události, okolnosti, situace či myšlenky směšnými či zábavnými*” (dle Šed'ová 2013, s.11), přičemž Šed'ová dodává, že humor můžeme vztáhnout jak k percepci, tak k vytváření směšného či zábavného. Na schopnost spatřovat humornou stránku věci apeluje Slezáčková (2012), která považuje humor za silnou stránku charakteru. Vlastnost, která napomáhá k pozitivnímu ladění, dobrému fyzickému zdraví a utužování mezilidských vztahů. Budinský (2001) též nerozumí pod pojmem humor jen komično a legraci, nýbrž dobrou pohodu, pozitivní sílu, která má ozdravný vliv na organismus, avšak je zapotřebí tuto sílu v organismu aktivizovat.

Dle Martina (2007) je humor široký pojem, který odkazuje na cokoli, co lidé říkají, dělají a co je zároveň vnímáno jako zábavné a má sklon ostatní rozesmát. Dále na samotný myšlenkový proces a emoční reakce při tvorbě i vnímání zábavného. Chápe jej jako určitý stereotypizovaný vzorec chování, vyskytující se ve všech kulturách a prakticky u všech jednotlivců po celém světě.

Orlický (2003) se přiklání k širšímu pojetí humoru a domnívá se, že se humor liší ve všech svých projevech co do obsahu, formy, prostředí, zaměření, ale co je jim všem společné, je komično. Užší pohled na humor nám poskytnou jednotlivé teorie a proces vzniku humoru v další části této práce.

Výzkumu v oblasti humoru se věnuje *The International Society for Humor Studies (ISHS)*, která každoročně pořádá mezinárodní konferenci a vydává čtvrtletní časopis *Humor: International Journal of Humor Research*. Rozmanitým výzkumným oblastem amerického humoru pak *American Humor Studies Association (AHSAs)*, vydávající *Studies in American Humor* a konkrétně terapeutickým humorem se zabývá *Association for Applied and Therapeutic Humor (AATH)*.

Vědu o humoru tzv. *humorologii* u nás začal koncem šedesátých let rozvíjet univerzálně zaměřený odborník, umělec a spisovatel PhDr. Václav Budinský. Humorologie se zabývá jak vědeckým bádáním, tak aplikací humoru (Budinský, 2001).

1.2 Smysl pro humor

Dle Martina (2007) byl koncept smyslu pro humor rozvinut v 19. století, v estetickém významu schopnosti vnímat a ocenit humor, podobně jako smysl pro krásu v umění. Smysl pro humor popisuje jako sociálně žádoucí vlastnost osobnosti, souhrn vlastností a schopností vztahující se k různým složkám, formám a funkcím humoru. Jurčová (2005) chápe smysl pro humor jako individuální stabilní charakteristiku osobnosti.

V označení jedince jako člověka, který „má smysl pro humor“ shledává Eysenck (1972, dle Martin, 1998) tři možné významy:

- konformní význam – jedinec se směje stejným věcem, které děláme my
- kvantitativní význam – jedinec se dá často a snadno pobavit, rozveselit
- produktivní význam – jedinec umí produkovat směšné příběhy, rozveselit a pobavit ostatní

Hehl a Ruch (1985) tento seznam rozšířili a uvádějí, že individuální rozdíly ve smyslu pro humor mohou zahrnovat odlišnosti v:

- úrovni schopnosti jedince pochopit a ocenit vtip nebo jiný humorný podnět
- míře a způsobu vyjádření humoru a veselosti
- úrovni schopnosti vytvářet humorný materiál
- schopnosti ocenit různé druhy humoru
- míře aktivního vyhledávání humorných podnětů
- kvalitě paměti na vtipy a humorné události
- tendenci používat humor jako copingový mechanismus

Maslow (1970, dle Drapela, 2011) pokládá smysl pro humor společně například s autonomií a asertivitou či sebetranscendencí za jeden ze znaků sebeaktualizujících osob. Jedná se však výhradně o smysl pro humor bez nepřátelství, který je zacílený na nesrovnalosti v situacích, nikoli na zraňování ostatních. Podobně Peterson a Seligman (2006) řadí smysl pro humor mezi silné stránky charakteru (*character strengths*), konkrétně do kategorie transcendence, která je jednou z šesti základních ctností v jejich konceptu VIA (*values in action*). Pro správné fungování smyslu pro humor a jeho další rozvoj, je dle

Budinského (2001) důležitá přítomnost fantazie, která umožňuje pochopit, domyslet a docenit danou komiku.

Smysl pro humor může být tedy chápán jako obvyklý vzorec chování (tendence často vtipkovat, smát se s ostatními), kognitivní schopnost (schopnost vytvářet vtipy, chápat je, pamatovat si je), estetická reakce (ocenění konkrétního typu humoru), postoj (pozitivní postoj k humoru), copingová strategie či obranný mechanismus (tendence udržet si humorný nadhled i ve chvílích nepřízně osudu) a podobně (Marin, 2003). Vyjadřuje interindividuální rozdíly v pochopení, ocenění a emočním prožívání humoru a je ovlivněn různými faktory jako jsou osobnostní rozdíly, kognitivní proměnné a demografické charakteristiky, či životní historie a zkušenosti jednotlivce (Heretik, 2013).

1.3 Komika

Ačkoli se o definování, popis, formulování komična snaží myslitelé již od antiky, většina z nich zachycuje vždy pouze část fenoménu komiky. Proto se raději než na povrchní a intuitivní definování komiky a humoru zaměřujeme na jejich analýzu.

Komika neboli směšnost, žertovnost, veselost, je pojem starší než humor. Pochází z řeckého slova *komikos*, vázícího se k pojmu *komodia* čili veselohra. Často je považována za původní označení pro směšné ve starověku a středověku. V období renesance se vymezil modernější termín humor, který je v současnosti považován za pojem rodový (Borecký, 2000).

V užším slova smyslu však nemusí být komično a směšno totéž. Komično vzniká z kontrastu a dokáže vyvolat komický smích, kdežto směšno vychází z nadřazenosti a za určitých okolností je chápáno jako to, co je hodno posměchu (Orlický, 2003).

Komično vysvětluje Budinský (2001) jako určité vybočení z normálnosti, něco výjimečného, neočekávaného, kdy smích vzniká jako reakce na uvědomění si rozporu mezi realitou očekávanou, „normální“ a realitou skutečnou, komicky mimořádnou.

Bergson (1993) v rámci svého filosofického pohledu na komiku, nalézá komiku v určité mechanické tuhosti, nepružnosti těla a ducha. Nicméně odmítá zúžení komiky pro vytvoření jednotné definice a popisuje tři základní poznatky o komice:

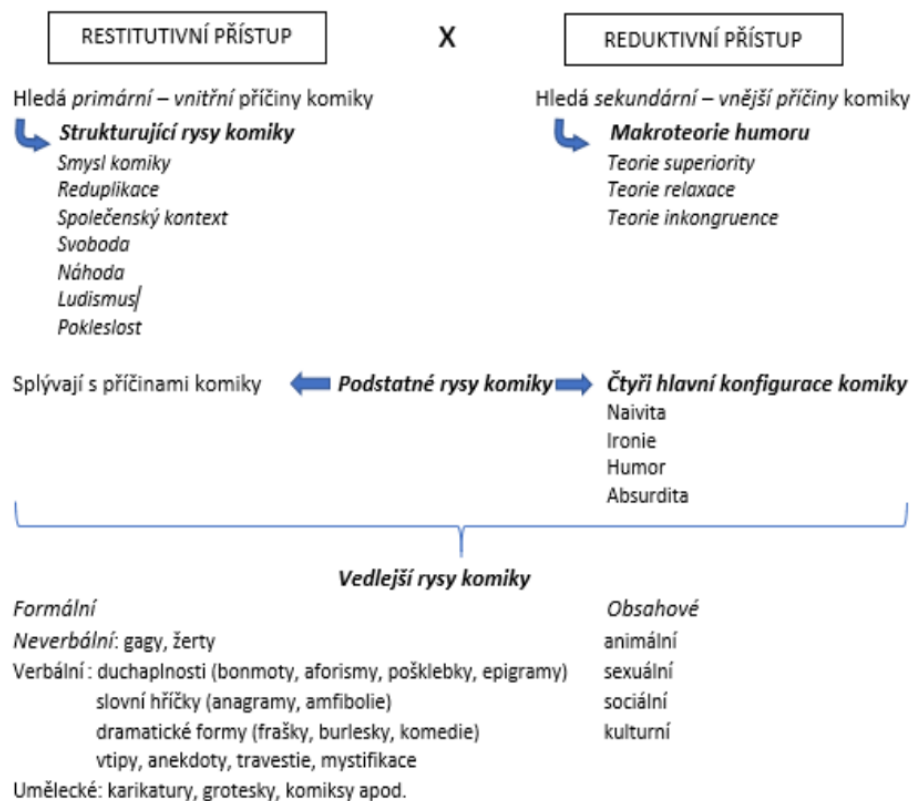
- komično neexistuje mimo *oblast lidské sféry* (Zvířata či věci nám mohou připadat komická, ale vždy je to na základě přisuzování lidských vlastností)

- podmínkou pro vznik komična je *necitlivost, lhostejnost* (Můžeme se smát osobě, jež v nás vzbuzuje soucit, na několik okamžiků však musíme na tuto náklonnost zapomenout)
- komika vzniká v určité *společnosti* (Smích má společenský význam, odpovídá určitým potřebám života ve společnosti)

„Zdá se, že komično vzniká tam, kde skupina lidí upře pozornost na jednoho z nich, umlčí cit a nechá působit jen rozum ” (s. 19,20).

Vráblík (2015), vymezuje pro komiku dvě stěžejní zákonitosti, kterými jsou *efekt překvapení* a *asociace*. Komická reakce je vyvolána asociací, nalezením vztahu mezi normou a její odchylkou. Základem je objevení vnitřního rozporu mezi novým vjemem a starým obsahem vědomí. Tento rozpor se však musí nacházet v rámci reality. Pokud je vjem akceptován bez rozporu, rozpor překročí hranice reality či nedojde k žádné asociaci, smích se nedostaví. Dodává, že reakce na komický podnět je vždy subjektivní, ovlivněna zkušenostmi s daným předmětem komiky, náladou nebo i stupněm soustředění recipienta.

V tomto smyslu pojednává Borecký (2005) o tzv. *zdvojování (duplikaci, reduplikaci)* mezi realitou a iluzí, které v sobě nese konflikt vedoucí ke komickému ladění. Obecně u komiky rozlišuje její primární a sekundární příčiny, vedoucí k diferenciaci na *reduktivní* a *restitutivní přístup (výklad, teorie)*. Reduktivní výklad hledá vnější, sekundární příčiny (fyzické, fyziologické, sociálně-kulturní) mimo komiku samu, což je typické pro současné makroteorie humoru. Oproti tomu restitutivní teorie hledá vnitřní příčiny, prožitek nebo spíše *strukturující rysy* komiky, které komiku určitým způsobem spoluvytvářejí. Mezi strukturující rysy řadí již zmíněnou *reduplikaci*, založenou na inkongruentních opozicích; *společenský kontext*, od něhož je komika neodmyslitelná; *smysl komiky*, kterým je paradoxně její nesmysl; nezávislou atmosféru *svobody*; strukturující moment *náhody a překvapení*; *ludismus* spočívající v hravém naladění a vybočení z vážnosti; *pokleslost* vedoucí k degradaci přijatých morálních norem a *svět komiky* jako imaginární dimenzi spojující jednotlivé strukturující rysy. Vedle rysů strukturujících rozlišuje *podstatné a vedlejší rysy* komiky. *Podstatné rysy* v reduktivních teoriích splývají s příčinami komiky, v restitutivním přístupu se ukazují jako čtyři hlavní *konfigurace komiky*: naivita, ironie, humor a absurdita. *Vedlejší rysy* komiky jsou přístupům společné a týkají se *obsahu* a *formy* komiky.



Konfigurace, rysy a příčiny komiky dle Vladimíra Boreckého (2000, 2005)

Většina autorů považuje komiku za obecnější pojem, pod který řadí humor společně s naivitou, absurditou a ironií. Vráblík (2015) vidí mezi komikou a humorem rozdíl na základě chápání objektu. Zatímco komika spočívá v konfrontaci rozličných norem či rozštěpení normy objektu, v případě humoru je objektem humor. Norma zůstává nedotčena a humorista na ni se zachováním odstupem jen poukáže a to slovně, popřípadě pomocí mimiky, gestiky, držení těla, včetně jednání a dějů. Bečka (1946) chápe humor jako úmyslnou jazykovou komiku. Jednoznačné vymezení vztahu mezi komikou a humorem v odborné literatuře většinou nenajdeme a při jejich užívání často dochází k významovému překrývání.

1.3.1 Druhy komiky

Bergson (1994) rozlišuje komiku *vzhledu a tvarů, gest, pohybů*, komiku *situacní, slovní* a komiku *charakteru*. Zabývá se jejich různými formami a mechanismy, dle jeho výše zmíněných teoretických hledisek. Například směšnost komiky gest a pohybů vysvětluje na základě jejich automatismu a mechanickém napodobování. Pohyb je komický ve chvíli, kdy není živý a přirozený. „*Držení, gesta a pohyby lidského těla jsou směšné do té přesné míry,*

v *jaké nám připomínají jednoduchý mechanismus*” (s. 25). Také Vráblík (2015) diferencuje komiku *pohybu*, komiku *situační*, komiku *charakteru a jednání*. Zároveň uvádí, že komika jednání, která často splývá s komikou pohybu, je bez komiky charakteru nemyslitelná, jelikož je jejím produktem. Komiku jednání totiž často objevujeme skrze komiky charakteru.

Komično *vzhledu, jednání, situace, myšlenky, slova a charakteru*, chápe Orlický (2003) jako kategorie komicna, jeho nejobecnější pojmy. Komické jevy pak dělí na *subjektivní a objektivní*; dle záměrnosti vzniku jednotlivých kategorií na *bezděčné a záměrné*.

Podobně Bečka (1946) uvádí komiku *nechtěnou*, kterou komický subjekt nechtěl způsobit a komiku *chtěnou, úmyslnou*, kdy například komická osoba hraje komickou situaci v divadle, filmu či cirkuse.

1.3.2 Konfigurace komiky

Borecký (2000,2005), inspirovaný Sørenem Kierkegaardem rozlišil čtyři konfigurace komiky neboli *„invariantní polohy komického ladění,”* které jsou dále modifikovány vedlejšími, formálními nebo obsahovými rysy (viz. Schéma). Mezi tyto hlavní orientace komiky patří: *naivita, ironie, humor a absurdita*.

Pojem *ironie* znamenal původně přetvářku, později byl užíván pro specifický způsob dotazování a zkoumání. Ironie dokáže vyjádřit opak toho, co je míněno, spočívá tedy v *„umění říci něco, aniž by to bylo skutečně vysloveno”* (Borecký, 2000, s. 30). Můžeme ji chápat jako naladění k výsměchu druhým, spojené s pocity převahy. Nemusí být nutně komická, ale je jí často ke komickým účelům využíváno. Má blízko ke slovní hříčce a ke vtípu, někdy dostává extrémnější rysy v cynismu a sarkasmu. Podstatným a odlišujícím rysem od zbylých konfigurací je moment oběti, zesměšnění.

Naivita znamená jednoduchost, prostotu, nevinnost a původně byla spíše jeden z prvků ironie nebo humoru. Její komickou dimenzi můžeme vidět u dětí. Příkladem je bezděčný výrok dítěte, který se jeví směšný v kontextu srozumitelném dospělému. Jedinec zde vytváří komiku, aniž by o tom věděl. V naivním vyladění je obsažen smysl pro *nonsens* (nesmysl) a *ludismy* (hrové vyladění) či *banalitu*.

„Absurdní komika nemá tyto rysy nevědomosti a nevinosti, ale prostřednictvím naivity a nesmyslu se osvobozuje od ironického či humorného zaměření” (Borecký, 2000

s. 35). Jinými slovy, na rozdíl od naivity, pracuje s nesmyslem záměrně a je si své absurdity vědoma.

Jednotlivé konfigurace se v mnoha charakteristikách prolínají, směšují a kombinují. Jejich rozlišujícím kritériem, je vztah subjektu a komiky. Při naivitě vytváří subjekt komiku bezděčně, aniž by si toho byl vědom, v případě ironie subjekt dosahuje pocitu superiority. Humor představuje ironický výsměch, kdy subjekt prochází sebereflexí. Konečně absurdita překračuje humorný sebevýsměch a subjekt ustupuje z nároků na individuální výjimečnost. Smích představuje fyziologický doprovod komiky a vtip je jejím vedlejším formálním rysem (Borecký, 2000, 2005).

Na základě výše uvedeného vidíme, že v minulosti byl humor chápán především jako jedna z forem komična, jeden z typů směšnosti. V současné době je však v rámci sociálních věd nahlíženo na humor jako na zastřešující pojem pro celou řadu projevů a s pojmy komika, humor a smysl pro humor je operováno téměř jako se synonymy.

1.4 Vtip

Mezi teoretiky zabývající se vtipem patří Jean Paul, Kuno Fischer, Theodor Lipps a v neposlední řadě Sigmund Freud. Většina z nich se zabývá hlavně vtipem ve vztahu ke komičnu a považuje vtip za jednu jejich forem. Například dle Lippse (1989) je vtip „*naprosto subjektivní komika*,” která znamená „*každé vědomé vyvolání komiky, ať je to účinkem pohledu či situace*” (dle Freud, 2005, s.13).

Podle Orlického (2003, s. 159) je vtip „*jednoduchá logická hříčka s komickým záměrem*”. Je vyvrcholením jednoduchého záměrného komična. Jedná se tedy o jednu z forem komična, kdy dochází ke střetnutí logik, například záměně pojmů či hře s nesmyslem. Jako zápas smyslu a nesmyslu chápe vtip tvarový psycholog Albert Wellek (1949, dle Borecký, 2000), dle kterého je základní formou každého vtipu paradox.

Pět nezbytných stránek vtipu popisuje Orlický (2003), jsou jimi: *podání* vtipu, jeho *obsah*, *technika*, *tendence* a *pointa* neboli hlubší smysl vtipu. Veškeré vtipy pak dělí do dvou skupin, na vtipy *myšlenkové* a vtipy *slovní*. Jako podstatné vlastnosti vtipu udává jeho relativní krátkost a sepětí s nevědomím.

Právě předpoklad nevědomí je základem Freudova přístupu ke vtipu, kdy přirovnává psychické procesy při tvorbě vtipu (vtipové práci) k procesům při snové práci. Ve své knize *Vtip a jeho vztah k nevědomí* popisuje techniky vtipu, včetně demonstrace na konkrétních

vtipech, záměry vtipu, psychogenezi a motivaci vtipu, vztah vtipu ke snu a nevědomí, druhy komična. Za základní techniky vtipu (potažmo snové práce) považuje: *techniku zhuštění (s tvorbou složených slov, s modifikací), několikeré užití stejného materiálu (s mírnou modifikací, v rozdílném pořadí, ...) dvojsmysl (jména a věci, věcného a metaforického významu, slovní hříčka, dvojsmysl s narážkou, dvojznačnost), přesun, nesmysl, unifikaci, znázornění opakem.*

Příklad několikerého užití stejného materiálu:

„*Manželský pár X si žije docela na vysoké noze. Podle názorů jedněch prý muž hodně vydělává a přitom něco dává bokem, podle druhých naopak prý jeho žena něco dává bokem a přitom hodně vydělává*” (Freud, 2005, s.31).

Podle materiálu, na němž staví jeho technika, dělí vtipy na *slovní a konceptuální*. Dále rozlišuje vtipy *nezáměrné* neboli *abstraktní, nevinné* a vtipy *záměrné*. Dle dvou možných záměrů, kterým vtip může sloužit, rozlišuje vtipy *hostilní* (slouží agresi, satíře, obraně) a vtipy *obscénní* (sloužící odhalení). Všechny druhy vtipu pak vedou k zážitku slasti. Prostřednictvím vtipu si můžeme užít něco zakázaného bez pocitu viny, který by se dostavil, kdybychom svoji agresivitu či sexualitu projevíli přímo (Freud, 2005). Vtip chápe Freud jako druh komiky, přičemž vtip se dělá, ale komika je objevována. Na rozdíl od komiky je lokalizován v nevědomí. Humor pak jako nejskromnější druh komiky, který je spojen s vědomím soucitem (Borecký, 2000).

Mezi pojmy vtipu velmi podobné a za vtip často považované patří *anekdota, žert a šprým*. Vtipu nejpodobnější je *anekdota*. Dle Orlického (2003) se jedná o krátký komický příběh, který je delší než vtip. Jejich rozdílnost přisuzuje odlišným oblastem komična. Zatím co anekdotu řadí do kategorie komična vzhledu, jednání nebo situace, vtip coby logickou hříčku do kategorie komična myšlenky nebo slova. Oboje jsou však formy komična se shodnou základní strukturou.

Žert označuje jako jednoduchý psychologický akt záměrné komiky. Formu nemateriální, čistě psychologické hry s cílem někoho postrašit, něco mu nalhat či někoho, případně i sebe, záměrně zesměšnit. Vtip je důmyslnější, na rozdíl od žertu je výtvořem v logické rovině.

Šprým je materiální akt záměrné komiky, Freudem označovaný jako *practical joke*. Někdy může jít až o nebezpečné jednání, např. naříznutí provazu u houpačky.

Výše zmíněné pojmy Orlický (2003) označuje jako *jednoduché formy záměrného komična*. Větší počet prvků (figur) pak obsahují *složitější formy komična*, kam mimo jiné (*gag*,

groteska, burleska, satira, sarkasmus, parodie a další) řadí také humor, který zde v užším slova smyslu chápe jako společnou vlastnost všech záměrných komických výtvorů. Vedle komična *záměrného* vymezuje komično *bezděčné*, jehož součástí je *naivnost*.

1.5 Smích

Smích je snadno rozpoznatelný a zcela nezaměnitelný druh zvuku, který se jako reakce na aktivitu ostatních objevuje zhruba ve čtvrtém měsíci života a po pláči je považován za jeden z prvních forem sociální interakce (Sroufe & Wunsch, 1972). Úsměv se objevuje přibližně okolo šestého týdne po narození, nevidomých dětí nevyjímaje a spolu se smíchem tvoří důležitou součást vytváření attachmentu (Honzák, 2018).

Úsměv je dle Heretika (2013) nejčastější reakcí na humorný podnět a vyskytuje se pětkrát častěji než smích. Uvádí, že podle zapojení mimických svalů můžeme rozlišit až dvacet druhů úsměvů a zdůrazňuje rozdělení úsměvu a smíchu na *duchenneovský* (projev emočního zážitku) a *ne-duchenneovský* (uměle vytvořený).

Borecký (2000) popisuje smích jako fyziologický doprovod komiky a vyjádření pro veselé a šťastné emoční naladění. Dle Orlického (2003) je smích způsob, jímž lze uvolnit napětí vyvolané komickým procesem, radostí či lechtáním a Vráblík (2015) považuje smích za psycho – mechanický fenomén, vznikající součinností psychiky a nervového systému. Toto pojetí vychází z Darwinova (1872/1965, dle Hess & Thibault, 2009, s. 121) chápání smíchu jako „*kvazikonvulzivního pohybu*“, díky kterému dochází k uvolnění přebytečného vzrušení, nervové energie, která byla vyvolána fyzickým nebo psychickým napětím. Proč se lidé některým věcem smějí, vysvětluje Darwin pomocí analogie s lechtáním, kdy je výraz *tickle* využíván jak ve smyslu myšlenkového pobavení (*mind tickling*), tak ve smyslu fyzického lechtání (*body tickling*). Následně, dle obdobně na smích nazírajícího Heckera (1873, dle Hess & Thibault, 2009), lidé s větším sklonem reagovat na lechtání smíchem se budou pravděpodobněji smát i humorným podnětům. Sociální složku smíchu zdůrazňuje Martin (2007), který charakterizuje smích jako z velké části stereotypní vzorec chování, sloužící jako komunikační signál.

Je nutné podotknout, že humorné neznamená vždy nutně směšné a naopak. Jak vysvětluje Šedřová (2013), ne v každé humorné situaci máme potřebu se smát a smích i úsměv jsou mnohovýznamové. Jinými slovy, mohou manifestovat i emoce a stavy mimo oblast humoru. Úsměv se na našich tvářích může objevit při pocitu úlevy, spokojenosti, ze zdvořilosti, z přetvářky, dokonce když prožíváme úzkost a jsme nejistí. Jurčová (2005,

s. 447) uvádí, že „smích může být projevem superiority a agrese, slouží k vyrovnávání se s lítostí, působí na zvýšení odvahy při strachu a nebezpečí, jako ochrana před anxietou a distresem, uvolňuje napětí tabuizovaného sexu a obscénnosti“. Borecký (2000) dodává, že smích lze navodit též mechanickým a chemickým způsobem například pomocí lechtání či různých intoxikací a zmiňuje se i o smíchu ritualizovaném, v němž je možné dosáhnout extáze a kontaktu s transcendentnem.

V kontextu výše zmíněného můžeme rozdělit smích na *komický* (vyvolaný komickou příčinou, nikoli směšný), *radostný* (při radostném pocitu) a *fyzický* (např. způsobený polechtáním). Podle místa vzniku na smích *periferní* neboli *tělesný (fyzický)* a *centrální* čili *duševní (psychický)*. Vedle přirozeného smíchu pak máme smích napodobující, narkotický a patologický. Smích může být vyvolán různými zdroji, nicméně za společnou příčinu kteréhokoli smíchu je považován vznik nadbytečného duševního napětí (Heretik, 2013).

Ačkoli se v literatuře můžeme dočíst, že byl smích zaznamenán u různých druhů zvířat, jako jsou bonobové, šimpanzi či gorily, považuje Borecký (2000) smích společně s myšlením, vzpřímeným postojem apod. za jeden ze znaků, které odlišují člověka od zvířete. Orlický (2003) ale poznamenává, že u lidoopů se jedná o smích radostný. Komický smích je vlastní pouze lidem.

Dle Honzáka (2017) v mozku neexistuje žádné centrum smíchu. Aktivují se struktury od kmene a periakvální šedi, celý emoční mozek včetně amygdaly, limbický systém a centra uvědomění, až k jeho nejmladším oblastem.

Kromě toho, že smích vyjadřuje hravý stav jedince, může vyvolávat pozitivní emocionální vzrušení vedoucí ke smíchu i u jeho posluchačů. Smích prostřednictvím nakažlivosti může šířit pozitivní emoce jednotlivých členů skupiny a koordinovat tak jejich činnosti. Ve chvíli, kdy se smějeme s někým, může smích představovat metodu pozitivního zpevnění žádoucího chování ve skupině. Smát se někomu je pak forma trestu zaměřená na chování nežádoucí (Martin, 2007).

Smích vede k uvolnění potlačovaných emocí, tělesnému uvolnění a působí zkrátka na celý organismus. Jeho léčebné účinky můžeme vidět při léčbě duševních poruch, závislostí či fyzické bolesti. Léčba smíchem a komikou se nazývá *gelototerapie* (Nešpor, 2002).

2 Teorie humoru (komiky)

Jak jsme již při definování pojmů mohli vidět, názory na podstatu humoru a komiky jsou velmi rozmanité. Na základě přisuzování různých příčin a důsledků humoru, rozeznává většina autorů několik základních teorií humoru respektive komiky.

Borecký (2000) rozlišuje tři základní makroteorie, kterým všechny zbývající podřazuje. Jsou jimi *teorie superiority*, *teorie inkongruence* a *teorie relaxace*. Za všeobecně uznávané členění je považováno základní dělení od Bergera (1987), na následující čtyři teorie humoru. Jedná se o *teorie superiority*, *teorie inkongruence*, *psychoanalytické teorie* a *kognitivní teorie*. Heretik (2013) dělí teorie na *psychoanalytické*, *superiority*, *kognitivně percepční*, *emoční* a popisuje humor z hlediska *psychobiologie*. Martin (2007) kromě již zmíněných zdůrazňuje dále ještě *teorii nabuzení* a *teorii zvratu*. Podle psychických funkcí rozčlenil makroteorie Raskin a později Attardo (dle Borecký, 2000) teorie na *sociálně-behaviorální*, *kognitivně-perceptuální* a *psychoanalytické*.

2.1 Psychobiologie humoru

Humor jako psychologický fenomén je pochopitelně založen na řadě biologických procesů, proto nyní jeho neurologické, ale i evoluční a genetické aspekty stručně osvětlíme.

Jak již bylo naznačeno, smích a úsměv jsou starší než řeč. Nejen z ontogenetického hlediska, kdy se první smích objevuje dříve než první slova, ale i z evolučního, kdy centra v mozku pro smích byla vyvinuta dříve než centra řeči. Dle evolučních biologů se protohumor a smích objevily pravděpodobně před šesti miliony let u hominidů. Jelikož se smích vyskytuje především v případě, kdy jedinec neprožívá hrozbu, z evolučního hlediska sloužil převážně jako signál značící bezpečí a nasycení. Protohumor byl dále podobně jako u lidoopů vyvoláván vzájemným škádlením a sociální hrou, což mělo výrazný vliv na regeneraci ve stresových podmínkách. Vyjádření smíchu mělo tedy význam pro vysílatele i pro příjemce signálu ve skupině. Smích, jakožto adaptivní emoční reakce, zvýhodňoval jak jedince ve skupině (vnitroskupinová selekce), tak skupinu jako takovou oproti skupinám jiným (meziskupinová selekce). Hominidé se stávali hravými postupem evolučního procesu, člověk je proto jako druh také nazývaný *homo ludens* neboli člověk hravý (Heretik, 2013).

Ačkoli byl smysl pro humor na začátku minulého století chápán především jako naučená složka lidského života, dnes je vnímán jako genetická, biologická charakteristika

lidské rasy. Do současné doby totiž nebyla nalezena skupina osob, která by smysl pro humor zcela postrádala. Fry (1994) uvádí, že dle většiny autorů zabývajících se tímto tématem se všichni lidé rodí s genetickým potenciálem pro rozvoj smyslu pro humor. Ten je u každého jedince jedinečný, modifikovaný jeho životními zkušenostmi. Do jaké míry jsou individuální rozdíly ve smyslu pro humor (u čtyř humorných stylů, viz typologie humoru) způsobené genetickými nebo sdílenými¹ a nesdílenými² faktory prostředí, se ve své studii tří set párů jednovaječných a sto padesáti šesti párů dvojvaječných dvojčat zabývali Vernon a kol. (2008). Výsledky ukázaly, že individuální rozdíly humoru jsou ovlivněné genetickými i environmentálními faktory, přičemž u dvou pozitivních humorných stylů (afiliativní, útěšný) převládaly genetické a nesdílené vlivy prostředí, zatímco dva negativní styly humoru (agresivní, zničující) vykazovaly menší genetický vliv a byly připisovány sdíleným a nesdíleným faktorům prostředí. Wrench a McCroskey (2001) došli k závěru, že jestli podnět sledujeme či neshledáváme vtipným, je ovlivněno kulturně, zatímco tendence využívat humorné příběhy, vtipy a neverbální gesta v komunikaci, je určeno geneticky. Martin (2007) upozorňuje, relativní podíl genetických a environmentálních vlivů na smysl pro humor se liší v závislosti na tom, jak je humor definován a měřen.

Z neurologického hlediska jsou v rámci různých složek humorného procesu aktivizovány různé, avšak vzájemně propojené oblasti mozku (Wild, 2003). Na začátku humorného procesu, kdy dochází k vnímání inkongruentních podnětů, jsou aktivovány oblasti mozkové kůry, zejména oblast zrakové a sluchové percepce, porozumění řeči či logického uvažování. Dále kognitivní procesy stimulují emocionální systémy spojené s pozitivními pocity veselí v oblasti prefrontálního kortexu a limbického systému, které spouští úsměv a smích a aktivitu v mozkovém kmeni (Martin, 2007).

2.2 Teorie superiority

Teorie superiority neboli *nadřazenosti, převahy, znevážení*, patří mezi nejstarší teorie humoru. Za představitele této makroteorie jsou považováni Platon, Aristoteles, později pak Thomas Hobbes a Henri Bergson.

Teorie superiority staví na předpokladu, že podstatou humoru je získání převahy nad druhým a pocit vlastní nadřazenosti. Jelikož převaha jednoho jedince nutně vede k podřazení

¹ Sdílené vlivy prostředí jsou faktory, které mají dvojčata společné, například výchova stejných rodičů ve stejném domě.

² Nesdílené vlivy prostředí jsou faktory odlišné, například přátelství v rozdílné skupině lidí (Vernon a kol., 2008).

druhého, bývá tato teorie někdy nazývána jako teorie *superiority/inferiority* (Borecký, 2000) Jedná se o jistou formu útoku a nástroj dominance (Šed'ová, 2013), zdrojem smíchu tudíž triumf jedné osoby nad ostatními (Duncan, 1985).

Dále se můžeme setkat s označením teorie jako *sociálně-behaviorální*. Bergson (1994) chápe humor jako nástroj sociální kontroly a smích dokonce označil jako formu společenské šikany. Ferguson a Ford (2008) uvádějí, že dle Hobbese (1996) se lidé baví znevažováním ostatních, jelikož se ve srovnání s nimi cítí lépe a dochází ke zvýšení jejich vlastního sebevědomí. Na něj navazující Gruner (1997) tento prožitek přirovnává až k vítězství ve sportu. Vedle psychoanalytické teorie a teorie superiority pak vysvětlují znevažující, ponižující, hostilní humor (*disparagement humor*) pomocí *teorie sociální identity*. Humor zde vzniká jako reakce na ohrožení pozitivní sociální identity, která je tvořena porovnáváním se se členy cizích sociálních skupin.

Typickou oblastí humoru prezentující teorii superiority jsou etnické, rasové či sexuální vtipy. Jedná se o vtipy, které zjevně dehonestují členy určité sociální skupiny. Výrazně se projevuje mechanismus superiority v situacích, kdy můžeme najít mezi sociálními skupinami stav nadřazenosti a podřazenosti (profesor-student, šéf-podřízený). Například u dětí v předškolním věku je humorný podnět směšnější ve chvíli, kdy je obětí dospělý, než když je obětí dítě (Heretik, 2013).

2.3 Teorie inkongruence

Teorie inkongruence, též označovány jako teorie *konfliktu, ambivalence, kontrastu* či *kognitivně – perceptuální*, spočívají v nesourodosti prvků. Právě inkongruita je považována za jednu ze základních charakteristik humoru. Za tvůrce této makroteorie je považován Immanuel Kant a za další reprezentanty jsou pokládáni Arthur Schopenhauer a Søren Kierkegaard (Borecký, 2000). Základní podstatou je zde kognitivní inkongruence neboli neslučitelnost, rozpor mezi očekáváním a odlišnou realitou. Nesoulad může být obsažen v nekonzistentnosti, nevhodnosti, kontrastu mezi představami, kontexty či okolnostmi. Spočívá tedy ve výskytu vzájemně nekompatibilních elementů, jejichž spojení je určitým způsobem překvapivé či šokující (Šed'ová, 2013). V případě samotného vtipu představuje inkongruentní situace klíčový moment překvapení při pochopení pointy, vedoucí ke smíchu (Berger, 1987).

Na inkongruenci staví též konfigurační teorie, vycházející z gestaltpsychologie či *sémantické teorie humoru* například V. Raskina a dalších psycholingvistů (Heretik, 2013).

2.4 Psychoanalytické teorie

Psychoanalytické teorie jsou interpretovány jako šetření výdaje psychické energie, kdy humor redukuje důležitost bolestivých událostí a převrací událost, obvykle zapříčiňující bolest na něco nedůležitého. Vycházejí především z psychoanalytického pojetí Sigmunda Freuda, který chápe humor jako maskování agrese. Humor považuje za „nejvyšší z obranných procesů“, který mění energii pro projev negativní emoce prostřednictvím vybití na slast (Freud, 2005, s. 217). Chápe humor jako triumf nad egem, humoristický postoj lze zařadit do regresivních mechanismů, při kterých si člověk uchovává plné duševní zdraví (Borecký, 2000).

Do psychoanalytických teorií bývá řazena *teorie uvolnění, relaxace*, dle které je základem humoru zbavení se napětí, rozpaků či uvolnění od nadměrné tenze (Jurčová, 2005). Bývá spojována s koncepcí přebytečné energie, polarizací mezi přepětím a uvolněním či různými formami zdůrazňujícími svobodu, za jejího tvůrce je považován Herbert Spencer (Borecký, 2000).

2.5 Kognitivní teorie

Hlavním východiskem kognitivních teorií je chápání humoru jako kognitivního procesu. Zajímá se hlavně o to, jakým způsobem náš mozek zpracovává protichůdné informace a paradoxní povahu humoru (Jurčová, 2005). Snaží se analyzovat způsob zpracování a strukturující vlastnosti humorného podnětu. Kognitivní teorie tedy vychází z předpokladu inkongruence, tedy spojení dvou rozličných oddělených myšlenek, konceptů nebo situací, nečekaných a překvapivých způsobem (Ruch, 2008). Vzájemné porovnávání a objeovávání analogií mezi těmito inkongruentními významovými rámci označuje Koestler (1964, dle Ruch, 2008) pojmem *bisociace*. V rámci své *bisociační teorie* Koestler zdůrazňuje vztah humoru a tvořivosti (Jurčová, 2005). V zaměření na verbální humor poskytuje shodné vysvětlení Raskin (1985) pomocí takzvaných *skript*, která představují určitým způsobem předdefinované významové řetězce, tvořící naše očekávání. Humorný pocit vzniká ve chvíli, kdy vtip je plně nebo zčásti kompatibilní se dvěma skripty, která jsou nějakým způsobem v opozici. Pointa spočívá ve schopnosti přepnutí skript. (Attardo a kol., 2002). Významná je také Sulsova (1972, dle Šed'ová, 2013) *dvoufázová teorie* vnímání humoru, dle které jsou pro pochopení pointy a následný vznik smíchu rozhodující dvě podmínky. Překvapení a nalezení pravidla. Při humorném vyprávění je tvořeno určité

očekávání, jehož nenaplnění je překvapivé. Aby však vyvolalo smích, musí být doplněno o nalezení pravidla, které překvapivý konec učiní smysluplným.

2.6 Teorie nabuzení

Teorie nabuzení, vzrušení (*arousal theories*) se zabývají zkoumáním role psychického a fyzického nabuzení (arousalu) ve vztahu k humoru. Výzkumu této oblasti se věnoval Daniel Berlyne, dle kterého je smích reakcí na zvýšení a snížení nabuzení s následným navrácením na optimální úroveň. Založil *teorii optimální úrovně aktivace*³ a vymezil se proti tezi, že smích pochází z uvolnění zadržované energie. Teorie představuje humor jako fenomén jak emocionální, tak i kognitivní, s fyziologickým základem (Martin,2007).

2.7 Teorie zvratu

Teorie zvratu, převrácení (*reversal theory*) chápe humor jako hravou, neseriózní činnost. Teorii odvodil Michael Apter ze stejnojmenné širší teorie motivace a osobnosti. Dle Aptera (dle Martin, 2007, s.75) je humor „stav mysli, způsob vidění a bytí.“ V humorné situaci jsme v tomto hravém stavu mysli, který představuje určitý „ochranný rámeček“, „psychologickou bezpečnostní zónu“, která nám pomáhá se izolovat od vážných obav reálného světa. Tento hravý rámeček představuje tzv. *paraletický* (hravý) stav mysli, střídající se během dne se stavem *telickým* (zaměřeným na cíl). Paraletický stav je orientovaný na současnost, preferováno je vysoké vzrušení, nízké vede k nudě. Telický je orientovaný na budoucnost, na dosažení cílů, příjemné je nabuzení nízké, vysoké může vést u úzkosti. Dle Aptera je tedy vzrušení prožíváno různě v závislosti na aktuálním stavu a odmítá *teorii optimální úrovně aktivace*. Teorie dále zahrnuje studium kognitivních a sociálních aspektů humoru, jedná se tedy o poměrně komplexní teorii (Martin,2007).

3 Typologie humoru

Jak jsme si již mohli všimnout, humor je fenomén velmi rozmanitý. Pro lepší orientaci v něm se nyní zaměříme na různé druhy a formy humoru. Jelikož je humor především sociální jev, rozlišují Kuiper a kol. (2010) na základě obsahu humorných interakcí několik humorných stylů, které mají různé účinky v sociálních vztazích. Dále předpokládají,

³ *Teorie optimální úrovně aktivace* spočívá v předpokladu, že příliš vysoká i příliš nízká aktivační úroveň je subjektivně nepříjemná (Plháková, 2003, s.358).

že lidé mají sklon k užívání určitého typu humoru, lze tedy styl humoru chápat coby trvalejší osobnostní charakteristiku.

V první řadě upozorňují, že i když má humor často pozitivní, společensky podpůrný účinek, jeho dopad může být i škodlivý a diferencují humor *adaptivní* (pozitivní) a *maladaptivní* (negativní). Za adaptivní považují útěšný a afiliativní humorný styl, za maladaptivní pak humorný styl sebezničující a agresivní.

- *Útěšný, sebezdokonalující humor (Self-enhancing humor)* spočívá v humorném pohledu na život, může být chápán jako strategie při zvládnání stresu.
- *Afiliativní humor (Affiliative humor)* je zaměřený na pobavení ostatních, projevuje se spontánním žertováním. Prostřednictvím přátelských, neútočných vtipů usnadňuje, posiluje vztahy a redukuje mezilidské konflikty a interpersonální napětí.
- *Sebezničující humor (Self-defeating humor)* představuje sebeznevažující humor, kdy se jedinec pokouší pobavit ostatní tím, že si dělá legraci sám ze sebe, ze svých slabín a směje se jim spolu s ostatními. Snaží se tak zavděčit ostatním, může být obrannou formou pro skrytí vlastních negativních pocitů či vyhýbání se konstruktivnímu řešení problémů.
- *Agresivní humor (Aggressive humor)* spočívá v tendenci využívat humor ke kritizování a manipulaci ostatních prostřednictvím sarkasmu, škádlení, posměchu, pohrdání. Může využívat potencionálně urážlivé formy humoru (rasistické, sexistické) a zahrnuje také nutkavé, společensky nevhodné vyjádření humoru. Je vnímán jako prostředek posílení sebe sama na úkor vztahů s ostatními.

Kuiper a kol. (2010) při výzkumu výše zmíněných čtyř humorných stylů mimo jiné doložili, že lidé mají větší chuť pokračovat v interakci spíše s přítelem, který má afiliativní či útěšný humor, než když má humor sebezničující, a nejméně v případě humoru agresivního. Také na základě dalších studií uvádějí, že adaptivní humor je spojen s nižší depresivitou a vyšší sebeúctou, zatímco u maladaptivního humoru je tomu naopak. Avšak jak uvádí Šed'ová (2013), co jeden může považovat za prosté pobavení bez dalšího záměru, jiný může vnímat jako útok a v jednom incidentu se mohou objevovat pozitivní (afiliativní) i negativní (útočné) tendence současně.

Také Buxman (n.d.) nevidí humor „černobíle.“ Člení humor na pozitivní, kdy se smějeme s ostatními; negativní, kdy se smějeme ostatním a na takzvanou „šedou zónu.“ Do

této oblasti řadí škádlení, lechtání, sarkasmus, *inside humor*, *practical jokes*, stereotypizující a černý humor. Například humor mezi dvěma či více lidmi, kterému nikdo jiný nerozumí, takzvaný *inside humor* nebo *You-hat-to-be-there humor* utužuje vztahy ve skupině, zároveň například odrazuje nového člena skupiny a všechny ostatní mimo skupinu. Také šprým, neboli již zmíněný *practical joke*, podporuje kreativitu a může být velmi vtipný, zároveň ale i nebezpečný. Stereotypizující humor (*stereotypic humor*) pak může obsahovat prvky rasismu a sexismu a černý humor (*dark humor*, *black humor*, *gallows humor*, *sick humor*, *medical humor*) témata jako smrt, rozpad. Může však pomáhat při vyrovnávání se se stresem a úzkostí, zejména u lidí, kteří jsou s tabuizovanými tématy ve styku, například hasiči, policisté a lidé nemocní či pracující ve zdravotnictví (Buxman, 2008).

Martin (2007) dělí humor dle jeho formálních znaků do tří širokých kategorií, které se vyskytují v našich každodenních společenských interakcích:

- *Vtipy* neboli předem připravené humorné příběhy, končící pointou, které si lidé zapamatovávají a předávají jeden druhému
- *Spontánní konverzační humor*, který je záměrně tvořen v průběhu sociální interakce. Oproti vtipům je závislejší na kontextu (při převyprávění už není tak vtipný – „Musel bys u toho být“) a může být verbální či neverbální. Patří sem například ironie, hra se slovy, přehánění, škádlení.
- *Náhodný, nezáměrný humor*, tedy různé chybné úkony, nehody (uklouznutí na banánové slupce) či přeřeknutí. Tyto události jsou vnímány jako vtipné, pokud dojde k překvapení a inkongruenci, ale nikdo není vážně zraněn, tvoří základ grotesek a komedií

Dá se říci, že Martin (2007) dělí humor především z hlediska záměrnosti. Podle obsahu rozlišuje Jurčová (2005) humor na: agresivní, inkongruentní, černý, šibeniční, sexuální, zdravý, suchý, jemný, strohý, šťavnatý, lidový, negativním projevem chápe žertování. V závislosti na tvořivosti pak Ferris (1972) poukazuje na *humor reaktivní*, který je reakcí na humor druhých a je málo tvořivý a *humor generativní* neboli *tvořivý*, spočívající ve vytváření humoru pro druhé.

Komplexnější pohled na humor poskytují Mareš a Křivohlavý (1995), kteří se zabývají primárně humorem ve škole a dělí jej z více hledisek. Například dle *autorů*, *producentů* humoru (učitel, žák jako jednotlivec, školní třída), dle *adresátů* (určený všem ve třídě, jednotlivci), stupně *záměrnosti* (zamýšlený, bezděčný), *závislosti na kontextu*

(obecně srozumitelný, nesrozumitelný lidem, kteří neznají kontext vzniku, či nemají znalosti z příslušné oblasti) či míry *připravenosti* (připravený, pohotově reagující).

Ať nahlížíme na humor z kteréhokoli hlediska, je důležité brát v potaz fakt, že co jeden shledává jako humorné, druhý vůbec za vtipné považovat nemusí. Například ve výzkumné studii Bippusové a kol. (2011) zabývající se humorem v manželských a partnerských párech, identifikovali partneři týž okamžik jako humorný jen ve třetině případů. Jde tedy o velmi intersubjektivní fenomén závislý na sociálním kontextu a osobnostních dispozicích jedince.

4 Psychologické aspekty humoru

4.1 Humor v psychologii

Psychologie je věda studující lidské chování, mentální procesy a tělesné dění, včetně jejich vzájemných vztahů a interakcí, které se snaží popsat, vysvětlit, předvídat a získané znalosti využít ke zvyšování lidské spokojenosti a zdraví (Plháková, 2003). Humor v rámci psychologie proto můžeme osvětlit prostřednictvím zde zmíněných čtyř základních *cílů psychologie*, o což se pokusíme na základě teoretických východisek Plhákové (2003) a popisu Rucha (2008).

„Co a jak probíhá?“ V rámci psychologického studia humoru v první řadě usilujeme o jeho co nejpřesnější *deskripci*, snažíme se tedy popsat veškeré projevy spojené s chováním a prožíváním humoru. Zjišťujeme specifika kognitivní, emocionální či sociální složky humoru využitím řady metod jako je pozorování, rozhovor či standardizované dotazníky. Příkladem může být Freudův popis technik vtipu a přirovnání psychických procesů při tvorbě vtipů k procesům při snové práci; individuální preference humorných podnětů; rozdílné neurologické aspekty smíchu v závislosti na jeho emočním náboji.

„Proč?“ Dalším cílem je vysvětlit, tedy *explanovat* význam získaných údajů, především prostřednictvím vytváření psychologických teorií humoru a hypotéz. Jak jsme mohli vidět v druhé kapitole, teorií, které se snaží vysvětlit fenomén humoru je mnoho. Pokud bychom navázali na předchozí příklad, Freud vysvětluje podobnost vtipové a snové práce činností nevědomí.

„Za jakých okolností?“ Třetím cílem je *predikovat* neboli předvídat a předpovědět humorné chování a prožívání. Například McGhee (1979, dle Ruch, 2008) chápe humor jako

formu hry – hry s nápady a zdůrazňuje hravý rámec mysli. Bez hravého rámce mysli může být událost vnímána jako zajímavá, záhadná, ale ne zábavná.

Posledním cílem psychologie je využití psychologického poznání k podpoře žádoucích cílů a zabránění nežádoucího chování. Psychologické poznatky humoru mohou být využity například ke zkvalitnění edukačního procesu či v rámci psychoterapie.

Psychologické studium humoru prostupuje napříč *hlavními směry a školami psychologie, teoretickými i praktickými psychologickými obory*. Velký přínos v rámci studia psychologie humoru můžeme objevit v psychoanalýze (Freudova psychoanalytická teorie humoru), kognitivním přístupu, biologickém přístupu či tvarové psychologii a dalších. Částečně se humoru věnují snad všechny teoretické obory psychologie, především psychologie obecná (kognitivní, emocionální složka humoru), psychologie osobnosti (individuální rozdíly ve smyslu pro humor a jeho vztahu k dalším osobnostním rysům), vývojová psychologie (vývoj smíchu a humoru od dětství až po stáří), sociální psychologie (role humoru při navazování vztahů). Psychologické poznatky slouží k využití v praktických oborech psychologie, v rámci humoru můžeme vidět využitelnost v psychoterapii, pedagogické psychologii, psychologii práce či zdraví. Oblasti se zaměřují na různé aspekty humoru, vzájemně se doplňují a poskytují nám tak komplexní představu humoru v rámci psychologie.

My se zaměříme na psychologii humoru z hlediska procesů, které se podílejí na vzniku a vývoji humoru, následně na výzkumnou činnost. Výklad humoru dle jednotlivých psychologických směrů poskytuje na příklad Borecký (2000) či Heretik (2013).

4.2 Psychologické složky humoru

Dle Martina (2007) lze psychologického hlediska rozdělit humorný proces na čtyři základní složky: sociální kontext, kognitivně-percepční proces, emocionální odezvu a behaviorální odezvu, tedy smích. Podobně na humor nahlíží s. M. Sultanoff (2003), dle kterého se humor skládá ze tří psychologických složek, jimiž jsou kognitivní komponenta (vtip), emocionální komponenta (veselí) a fyziologická komponenta (smích). Každá z nich může být prožívána zvlášť, ačkoli až jejich konfrontace přináší synergetický efekt zvaný „humor“. Jednotlivé složky mají v humorném procesu různé funkce aktivizují různé oblasti mozku.

4.2.1 Kognitivní složka

Kognitivní aspekty vyjadřují především vnímání, tvoření a oceňování humoru (Ruch, 1994, dle Jurčová, 2005). Výzkum kognitivních procesů v rámci humoru bývá nejčastěji zaměřen na analýzu strukturálních vlastností podnětů a způsob jejich zpracování (Ruch, 2008). K produkci humoru vede psychické zpracování informací z prostředí či paměti, tvořivé hraní s představami či slovy, pomocí kterých jedinec vytváří humorný verbální či neverbální projev, který ostatní prostřednictvím zrakové a sluchové percepce sledávají vtipným. Ve vztahu k humoru se tedy můžeme zaměřit i studium specifík paměti, tvořivosti, mentálních reprezentací, pozornosti či jazyka. Podnětem může být text, událost, myšlenka či představa, která aby byla vnímána jako humorná, musí obsahovat inkongruentní, neobvyklý, nečekaný element, který je zároveň vnímán jako nevážený, nedůležitý a přivádí nás do hravého rámce mysli (Martin, 2007). Již při administraci humorného podnětu dochází k aktivaci různých částí mozku. Goel a Dolen (2001) ilustrují závislost aktivace mozku na povaze humorných podnětů. Uvádějí, že sémantické vtipy obsahující výrazné inkongruentní prvky vyvolaly větší aktivaci v oblastech levého a pravého temporálního laloku, zatímco jednoduché slovní hříčky neboli fonologické vtipy v oblastech levého frontálního laloku.

4.2.2 Emocionální složka

Afektivní aspekty humoru představují pocity související s humorem, které se projevují smíchem, úsměvem, radostí, přebytkem energie, hrou (Flugel 1954, dle Jurčová, 2005). Lze tvrdit, že humor je v podstatě emoce, kterou vyvolávají jednotlivé typy specifických kognitivních procesů. Emoce vyvolané humorem nemají jednoznačné označení, používají se termíny jako pobavení, radost, nejčastěji pak výraz veselí. Jejich vznik je ovlivněn předchozími stavy, typy nálad a sociálním prostředím, takže v určitých situacích máme větší sklon ocenit a produkovat humor než v jiných. Úroveň veselé nálady může zvýšit například alkohol, či komunikační signál k přepnutí ze seriózního do hravého rámce mysli, tedy signál, že co se říká, není myšleno vážně (Ruch, 2008). Americká psycholožka B. L. Fredricksonová (2009, dle Slezáčková, 2012) řadí pobavení (*amusement*) společně například s nadějí, láskou či radostí mezi hlavních deset kladných emocí tvořících pozitivitu, která dle studií vede k větší spokojenosti a úspěšnosti v životě. Veselí (*mirth*) může nabývat různé intenzity a je doprovázeno biochemickými změnami v mozku, v autonomním nervovém a endokrinním systému (Martin, 2007). V rámci afektivní složky

humoru objevili Goel a Dolen (2001) významnou aktivaci v mediálním ventrálním prefrontálním kortexu a mozečku.

4.2.3 Fyziologická složka

Fyziologický doprovod veselého emočního ladění představují úsměv a smích. Pro smích jsou typické různé tělesné projevy. Po silném nadechnutí je vzduch z plic vyražen přes hlasivky ve velmi krátkých intervalech, za doprovodu mimiky obličeje, popřípadě i pohybů trupu, ramen nebo hlavy (Orlický, 2003). V obličeji se při smíchu zapojuje velkým množstvím svalů (velký lícní a kruhový oční sval) a dochází k projasnění očí (důsledek napětí svalů kolem očí, může dojít k slzení). Zvyšuje se tepová frekvence a prokrvení pokožky, projevující se subjektivními pocity tepla. Dochází k vzestupu imuglobinu A, imuglobinu B, zvýšení počtu NK buněk, T-lymfocytů i B-lymfocytů, což má příznivé účinky na imunitní systém. Dále způsobuje pokles sekrece kortizolu a adrenalinu, vede tedy ke snížení negativních účinků stresu. Mění se elektrická aktivita mozku a aktivizují se jeho různé části. Dochází například k aktivaci podkorového centra *nukleus accumbens*, jež je součástí bazálních ganglií koncového mozku (Nešpor, 2002). Výsledky mnoha studií naznačují, že vyjádření smíchu spočívá ve dvou neurálních cestách v závislosti na míře emočního náboje smíchu (spontánní duchenneovský, uměle vytvořený ne-duchenneovský smích). Emočně řízený systém zahrnuje aktivitu amygdaly, thalamu, mozkového kmene, druhý systém pak vychází z premotorických, frontálních oblastí, vede motorickou kůrou a pyramidovými drahami do mozkového kmene (Wild a kol, 2003).

4.2.4 Sociální složka

Humor je zejména sociální fenomén, který předpokládá přítomnost minimálně dvou lidí. Třebaže zažíváme něco humorného o samotě, mívá tato situace pseudosociální ráz tzn. týká se jiných lidí. Smějeme se například při vzpomínce na jiného člověka, postavě ve filmu nebo textu, který napsala jiná osoba (Martin, 2007). Člověk se tedy někdy může ve vtipné situaci nebo při zábavné vzpomínce smát sám, zpravidla má však tendenci sdílet vtipné zkušenosti spolu s ostatními. V humorných situacích obvykle rozlišujeme tvůrce humoru, příjemce humoru a toho, o kom vtip vypovídá neboli objekt humoru. Na základě této interaktivnosti je pravděpodobné, že reakce posluchačů tedy příjemců má vliv na samotný vznik humorné situace. Hayová (2001) udává, že existují postupy, kterými posluchači podporují či inhibují humorné sdělení. Podpůrnou strategií může být ocenění aktivity

smíchem, ale i například navazování na vyřčený vtip, rozvíjení a opakování humorného výroku, ale i skákání do řeči a dořikávání části vtipu.

Sociální funkčnost humoru můžeme spatřovat jak u jednotlivce ve vztahu ke skupině, tak ve skupině jako celku. Na straně jednotlivce jde především o prostředek k začlenění do skupiny a získání vyššího statusu ve skupině. V rámci celé skupiny vede humor ke snižování napětí a konfliktů, soudržnosti skupiny, zvyšuje atraktivitu skupiny a může sloužit k utvrzování sociálních norem (Ziv, 2010).

Jednotlivé složky humoru spolu úzce souvisejí, ovlivňují se navzájem a působí na člověka v různých rovinách. Humor ve smyslu rozumové reakce, tedy kognitivní komponenty zvyšuje pružnost myšlení, vede k tvořivosti a schopnosti dívat se na věci z různé perspektivy. Emocionální komponenta neboli veselí ovlivňuje to, jak se cítíme a pomáhá překonávat negativní emoce. Smích jakožto fyziologická komponenta pak ovlivňuje především tělo, může vést k tělesnému uvolnění či posílení imunity (Sultanoff, dle Nešpor, 2002).

4.3 Procesuální hledisko

Jak již bylo naznačeno, humor představuje soubor interakcí zahrnující individuální fyziologické, emoční a kognitivní reakce na humorný podnět (Sultanoff, 2003). V interakci všech složek, které tvoří humor, můžeme vidět určitý proces.

Jurčová (2005) dělí jednotlivé aspekty humoru z procesuálního hlediska na:

- *Zdroje a příčiny* humoru, kterými mohou být vtip, komično, situace, kontext
- Kognitivní *zpracování* a emoční *prožívání* humorného podnětu, které závisí na individuálních charakteristikách jako jsou osobnostní rysy, postoje, hodnoty, vzdělání, zkušenosti, věk a podobně.
- *Důsledky* humoru, tedy smích, radost, pobavení

Hayová (2001) uvádí pro vznik humoru 4 podmínky:

- Rozpoznání humorného rámce
- Porozumění humoru
- Ocenění humoru

- Souhlas s vyzněním humoru

Také Mareš a Marešová (2003) chápou humor jako několikafázový proces, kam zařazují 1) *podnět* spouštějící specifickou reakci, 2) *mentální proces* zahrnující produkování, vnímání, chápání a oceňování humoru a 3) *emocionální reagování* tedy pobavení, dobrou náladu, smích.

Dá se říci, že humor je v podstatě individuální psychický proces, který vyplývá z emocionální reakce vyvolané percepcí hravého inkongruentního podnětu v rámci určitého sociálního kontextu a může být vyjádřen prostřednictvím úsměvu a smíchu.

4.4 Ontogenetické hledisko

Jelikož veškeré psychologické aspekty, podílející se na humorném procesu, od kognitivních procesů vztahujících se k vnímání, jazyku, paměti, schopnosti řešit problémy, tvořivosti, přes hru, emoce a sociální vztahy, až k biologickým procesům, podléhají od narození po smrt určitým vývojovým změnám, zaměříme se nyní na vznik humoru z pohledu vývojové psychologie.

4.4.1 Úsměv a smích v raném dětství

Jak jsme již naznačili, úsměv se u kojenců začíná obvykle objevovat již během prvního měsíce života. Zpočátku jako odezva na stimulaci hmatem doprovázenou hlasem pečující osoby, později v reakci na vizuální podněty jako je světlo, pohyb, různé objekty a v následujících měsících v závislosti na rozpoznání známých tváří. Smích se pak začíná objevovat okolo desátého až dvacátého týdne a rychle se stává častou součástí interakce mezi matkou a dítětem (Martin, 2007). Jak uvádí Sroufe a Wunsch (1972) mezi nejčastější spouštěče smíchu u dětí v jednom roce patří například neobvyklý výraz matky v obličeji, lechtání, různé zvuky vytvářené rty či hry typu „*peek-a-boo*” (hry na schovávanou - „dělání kuk”). Obecně můžeme říci, že se dítě nejčastěji směje v závislosti na jakémkoli chování matky, které se liší od chování známého a obvyklého. Inkongruentní událost přivolá pozornost dítěte, které musí vyvinout úsilí pro zpracování informací, což je doprovázeno fyziologickým vzrušením vyvolávajícím smích. Situace však musí odpovídat kognitivní úrovni dítěte a odehrávat se v bezpečném a hravém prostředí (Sroufe & Wunsch, 1972). Smích a humor se v kontextu hry dále rozvíjejí interakcí s vrstevníky v rámci mateřské školy.

4.4.2 Humor a hra

Humor a hra spolu úzce souvisí. Začínají se u dětí rozvíjet v podobném věku a vynikají spontánně bez zjevného účelu. Avšak humor v sobě obsahuje větší míru nesourodosti, kdy dítě úmyslně deformuje realitu a chová se neobvyklým způsobem. McGhee (1979, dle Martin, 2007) vidí úzké spojení humoru zejména s námětovou hrou (*make-believe, pretend play*). Udává, že o opravdovém humoru jako takovém můžeme u dítěte mluvit až od poloviny druhého roku, kdy dochází k rozvoji fantazie a dítě začíná být schopno předstírání a námětové hry. Z hlediska teorie kognitivního vývoje Jeana Piageta (dle Langmeier & Krejčířová, 2006) jde o přechod ze senzomotorického k předoperačnímu vývojovému stadiu, kdy dítě začíná využívat symboly a znaky, včetně slov, k reprezentaci jiných objektů. Dle této teorie, když dítě vnímá informace, které neodpovídají jeho existujícímu schématu, prožívá nesoulad, kognitivní konflikt. Ten řeší pomocí *asimilace*, kdy reinterpretuje vnímané informace, aby se vešly do stávajícího schématu, či pomocí *akomodace*, kdy modifikuje dané schéma. McGhee vidí podstatu humoru ve *fantazijní asimilaci*, pomocí které dítě reaguje na nesoulad tím, že hrově aplikuje na objekty špatná schémata (např. chce si rozčesat vlasy tužkou).

4.4.3 Kognitivní vývoj

Na základě Piagetovy ontogenetické teorie rozlišuje McGhee (1979, dle Martin, 2007) *čtyři stadia vývoje humoru* od raného dětství po školní věk. První etapa vývoje (*incongruous actions toward objects*), jak jsme již zmínili, začíná od poloviny druhého roku dítěte. Děti jsou schopny reprezentovat objekty pomocí mentálních schémat a humor spočívá v asimilaci objektů do schémat, do kterých obvykle nepatří. Druhá etapa (*incongruous labeling of objects and events*) nastává počátkem třetího roku a spočívá v hravém používání jazyka, kdy dítě nesprávně označuje objekty či události (např. nazve psa kočkou). Aby byl podnět vnímán jako vtipný, musí dítě chápat správný význam slova. Třetí etapa (*conceptual incongruity*) se rozvíjí ve třetím roce života, kdy si podle Piageta dítě začíná uvědomovat, že slova odkazují na třídy objektů a událostí, humor spočívá v porušení tohoto konceptu (představa či zhlédnutí obrázku kočky s více hlavami, která místo mňoukání bučí). Poslední, čtvrtá etapa (*multiple meanings*) začíná okolo sedmi let, kdy děti postupují z předoperačního stadia ke stadiu konkrétních operací a začínají přemýšlet v operacích, chápou vratnost (reverzibilitu) operací, stávají se méně egocentrickými a začínají být schopni uznat odlišnou perspektivu druhého (decentrace), rozumí stálosti množství (konzervace) a podobně. To vše

přispívá ke schopnosti ocenit sofistikovanější druhy humoru. Například schopnost rozpoznávat nejednoznačnost jazyka vede k chápání vtipů s dvojitými významy, rozvoj jazyka je tudíž velmi důležitý pro chápání ironie a sarkasmu. McGheeův model humoru ukazuje, že jakmile dítě dosáhne nové kognitivní schopnosti, začne vytvářet humor hrou s těmito koncepty, přičemž jako nejzábavnější se jeví koncepty nedávno zvládnuté.

Komiksy, které mají na děti příliš velký kognitivní požadavek, nejsou dětmi pochopeny a nejsou pro ně zábavné. Ale i ty, které vyžadují příliš málo kognitivního úsilí, nepovažují děti jako zábavné, ačkoli jim rozumí. Nejzábavnější se tudíž zdají podněty optimálně náročné vzhledem ke kognitivní úrovni dítěte. Tento vztah mezi kognitivní obtížností a humorem označili Zigler, Levine a Gould (1966) termínem *kognitivní kongruence*. Hypotézu potvrdil také McGhee (1976) ve svém výzkumu konzervace, kdy otestoval děti, zda rozumí zachování hmoty a následně jim prezentoval vtipy, založené na porušení tohoto konceptu.

Příklad vtipu:

Pan Jones jde do restaurace a objedná si k večeři pizzu. Když se ho číšník zeptá, zda chce pizzu rozdělit na šest nebo osm dílků, pan Jones odpoví: „Ach, raději na šest! Osm bych nesnědl!” (McGhee, 1976, s.422)

4.4.4 Emocionální aspekty

Z psychoanalytického hlediska může humor u dětí sloužit jako metoda k vyrovnání se s negativními emocemi některých témat. Například Wolfensteinová (1978, dle Šedřová, 2013) poznamenává, že dětský humor často souvisí s bolestivými, ohrožujícími tématy jako jsou smrt, násilí, trest, sexualita, hloupost, nemoci, které mohou vzbuzovat úzkost, vinu nebo zklamání. Prostřednictvím humoru mohou ohrožující transformovat do zábavného. Také McGhee (1974, dle Marin 2007) poznamenal, že témata vtipů v různých věkových kategoriích jsou obvykle spojená s úzkostí a konflikty dané fáze vývoje. Že může být humor řešením konfliktů vyplývajících z vývojových krizí naznačují též Loeb a Wood (1986), kteří načrtli vývojový model humoru dle Eriksonova osmi fází psychosociálního vývoje.

4.4.5 Sociální aspekty

Humor může mít od dětství po dospělost v rámci sociálních interakcí řadu funkcí. Například již u kojenců vedou veselé, humorné interakce s matkou k rozvoji citové vazby, která je velmi důležitá pro pozdější sociální a emocionální vývoj dítěte (Ainsworth, Bell

& Stayton, 1974). Ve školním věku může být podstatný při zakládání a udržování skupin, komunikaci, prosazování norem a postavení jedince v rámci skupiny. V dospívání pak může hrát důležitou úlohu při navazování partnerských vztahů. Vnímání a prožívání humoru dětí je dle výzkumů usnadněno pouhou přítomností jiných osob. Z hlediska sociálního prostředí má značný vliv na rozvoj humoru u dítěte rodina. S ohledem na rodinné vlivy existují dvě rozdílné hypotézy (*Modeling/Reinforcement Hypothesis; Stress and Coping Hypothesis*) o rozvoji humoru u dětí. Dle první z nich se rozvíjí humor spíše na základě funkčnosti rodiny, dobrých humorných vzorů a podporování humoru u dítěte. Druhá hypotéza chápe vznik smyslu pro humor u dětí jako prostředek k vyrovnání se s úzkostí v nepříznivém rodinném prostředí, způsob, jak uvolnit nepřátelské pocity a získat si pozornost rodičů (Martin, 2007).

4.4.6 Humor a stárnutí

V rámci této podkapitoly jsme byli zaměřeni především na postupný rozvoj humoru v dětství. Nicméně způsob tvoření, chápání a prožívání humoru se pravděpodobně vyvíjí a mění v průběhu celého života, v závislosti na změnách v kognitivních schopnostech, psychosociálních vztazích, postojích, zkušenost s nepříznivými životními událostmi a podobně. Znalosti v této oblasti jsou však omezené, jelikož výzkum srovnávající specifika humoru mladších a staších dospělých může být ovlivněn nejen vývojovými změnami, ale i například tím, že starší lidé vyrůstali v jiné době s odlišnými kulturními normami či vzdělávacími příležitostmi. Porozuměním a oceněním humoru ve stáří se ve svém výzkumu zabývali Schaier a Cicirelli (1976) a došli k závěru, že s poklesem kognitivních funkcí úroveň humoru klesá a potvrdili tak výše zmíněnou hypotézu *kognitivní kongruence*. Dle výzkumu Martina a kol. (2003) má humor v průběhu dospělosti různé funkce. u mladších jedinců může sloužit spíše k vyjádření agrese společensky přijatelným způsobem, navazování vztahů a budování společenského postavení, zatímco u starších lidí, zejména žen, může častěji spočívat v humorném pohledu na svět a být využíván při zvládnání stresu.

5 Výzkum a diagnostika humoru

Výzkum humoru představuje interdisciplinární okruh studia s využitím v různých oblastech psychologické praxe. Ačkoli se povahou komiky, smíchu a humoru zabývali lidé od pradávna, empirické studium humoru, smíchu a dalších pozitivních fenoménů se objevuje převážně v druhé polovině 20. století a rozmach vědeckého zájmu o pozitivní psychologii jako takovou přichází až s počátkem 21. století (Slezáčková, 2012). Postupem času se

vědecký zájem o fenomén humoru s využitím různých výzkumných metod rozšířil do rozmanitých oblastí psychologie.

Jak uvádí Ruch (2008), jelikož má psychologie své kořeny ve filosofii a fyziologii, není divu, že časné psychologické studie nejen humoru vycházejí z této tradice. V návaznosti na rané popisy smíchu Darwina (1872) a Spencera (1860), bylo na přelomu 19. a 20. století provedeno několik empirických studií zaměřených na fyziologické a neurologické aspekty smíchu. V rámci filosofické disciplíny estetiky začal vznikat zájem o studium komiky, jejíž první empirické studie provedli například Hall a Allin (1897) či Hollingworth (1911). Historicky nejstarším empirickým výzkumem samotného humoru je pravděpodobně studie, kterou uskutečnil Kambouropoulou (1926) s cílem zjistit různé preference humorných situací. Na základě humorných deníků studentů například klasifikoval šest různých zdrojů smíchu. Vývoj „humorného výzkumu“ můžeme sledovat v několika vlnách různého empirického zaměření. Například zatímco 70. léta 20. století se vyznačovala silným experimentálním, vývojovým a kognitivním výzkumným zaměřením, v polovině 80. let můžeme zpozorovat větší zájem o výzkum humoru v oblasti psychologie osobnosti a aplikovaných oblastech jako je psychologie zdraví a psychoterapie. Humor byl však stále okrajovým tématem psychologického výzkumu a k upoutání větší pozornosti došlo až začátkem 21. století v rámci rozvoje pozitivní psychologie, kdy byl humor Petersonem a Seligmanem (2006) uchopen a zařazen mezi silné stránky charakteru (Ruch, 2008). V současné době jsou výzkumné oblasti humoru velmi různorodé.

Častými oblastmi výzkumného zájmu jsou například vztah humoru a smíchu k duševnímu, ale i fyzickému zdraví, individuální osobnostní rozdíly ve smyslu pro humor, terapeutické využití humoru či neurologické aspekty humoru. V současné době se větší pozornosti těší různé sociální aspekty humoru. Na některé z nich se následně zaměříme, nejprve je však nasnadě uvést výzkumné metody, pomocí kterých je humor empiricky zkoumán.

Ve snaze kvantifikovat smysl pro humor popisuje Eysenck (1942) čtyři výzkumné metody:

- První metodou k určení jedincova humoru je porovnání pořadí humorných položek dle míry zábavnosti testovaného s pořadím položek standardní skupiny
- Podobnou metodou je srovnání absolutní hodnoty míry vtipnosti, zábavnosti („*funniness*“) položek s odvozeným standardem

- Podstatou třetí metody je výběr nejzábavnějšího konce daného vtipu z několika možných odpovědí
- Poslední metoda spočívá v samotném vytvoření co nejvtipnějšího popisku karikatury či dokončení vtipu

Mareš a Marešová (2003) dělí metodologické přístupy k diagnostice humoru podle dvou základních hledisek na *přímé* (pozorování) a *nepřímé* (dotazníkové šetření); *kvalitativní* (dotazníky, posuzovací škály) a *kvantitativní* (deníkové zápisky).

Pozorování může mít podobu *standardizovaného pozorování*, kdy je zaznamenáván čas a reakce osob (viditelně nereaguje, usmívá se, směje se) na standardní podnětový materiál (např. kreslený vtip, čtená humorná příhoda, vyprávěný slovní vtip), či podobu *pozorování zúčastněného, etnografického*, kdy je badatel dlouhodoběji součástí daného sociálního prostředí (př. školní třídy) a může tak odhalit též podmíněnost humoru sociálními vztahy a jeho situační povahu.

„Co vás (co tě) rozesměje?“ Tak může znít začátek *rozhovoru*, díky kterému badatel odhaluje subjektivní vnímání humoru dotazovaného. Zjišťuje se, co přesně pokládá dotazovaný za vtipné nebo zda dokáže tvořivě doplnit neúplný humorný podnět.

Další metodou v diagnostice humoru jsou tzv. *deníky humoru*, do kterých si jedinec každý den zapisuje vše, co jej daný den pobavilo. Obsahová analýza zápisů pak zkoumá, které podněty a události vnímá zkoumaná osoba jako humorné, jak často se tyto epizody vyskytují a na jaké osoby a situace jsou vázány (Mareš & Marešová, 2003).

Pro zjišťování smyslu pro humor byla vytvořena řada dotazníků, škál a testů:

- *Sense of Humor Questionnaire (SHQ)* - Svebak, 1974

Dotazník vychází ze Svebakova dělení individuálních rozdílů smyslu pro humor do tří dimenzí: 1) citlivost na metasdělení tj. schopnost přijmout iracionální pohled na situaci a rozpoznat její humorné aspekty; 2) obliba humoru a humorných rolí; 3) emoční expresivita, tendence smát se v rozsahu různých situací. Každá dimenze sytí 7 položek, dohromady je tedy tvořen 21 položkami, na které je odpovídáno pomocí čtyřstupňové škály Likertova typu (Svebak, 1974). u prvních dvou dimenzí byla zjištěna dobrá vnitřní

konzistence, avšak u třetí dimenze byla zjištěna Cronbachovo alfa 0,20-0,40. Později byla publikována kratší verze dotazníku SHQ-6 (Svebak, 1996).

- *Coping Humor Scale (CHS)*- Martin, Lefcourt, 1983

Dotazník vytvořili Rod Martin a Herbert Lencourt v rámci jejich výzkumu smyslu pro humor jako osobnostního rysu, který může mít vliv na snižování úrovně stresu. Test byl tedy navržen k měření míry, kterou jedinci využívají humor jako strategii zvládnání stresu. Obsahuje 7 sebesuzovacích položek, na které je odpovídáno na čtyřstupňové škále. Byla prokázána přijatelná vnitřní konzistence a test- retest reliability (Martin & Lefcourt, 1983).

- *Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ)* - Martin, Lefcourt, 1984

Také tento dotazník sestavili autoři během jejich výzkumu. Je však konstruován k obecnému měření smyslu pro humor, který definují z hlediska četnosti smíchu, je tedy zaměřen na emocionálně expresivní složku humoru. Skládá se z 21 položek, respektive z 18 stručných popisů situací, které jsou v různé míře zábavné, specifické a strukturované a ze 3 sebesuzovacích otázek. Respondent odpovídá, v jaké míře by byl pravděpodobně pobaven a smál se na pětistupňové škále. Cronbachovo alfa byla shledána v rozmezí 0,70 – 0,83 (Martin & Lefcourt, 1984).

- *Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS)* - Thorson, Powell, 1993

Obsahuje 124 položek, na které je odpovídáno na pětistupňové Likertově škále. Položky odpovídají 6 elementům, které mohou tvořit smysl pro humor: 1) tvorba humoru a tvůrčí schopnosti; 2) hravost nebo smysl pro rozmarnost; 3) schopnost užívat humor k dosažení sociálních cílů; 4) rozpoznání humoru; 5) ocenění, pochopení humoru; 6) zvládnání zátěže pomocí humoru (Thorson & Powel, 1993).

- *Sense of Humor Scale (SHS)* - McGhee, 1996

SHS je 40položkový dotazník, na který se odpovídá pomocí čtyřstupňové škály. Je zaměřen na smysl pro humor a jeho 8 složek: 1) požitek z humoru; 2) vážnost a špatná nálada; 3) hravost a dobrá nálada; 4) smích; 5) verbální humor; 6) nalézání humoru v každodenním životě; 7) umění smát se sám sobě; 8) humor ve stresových situacích (Ruch & Carrell, 1998).

- *State-Trait-Cheer-Fulness-Inventory (STCI)* - Ruch, Köhler, van Thriel, 1996

Inventář vychází z chápání smyslu pro humor jako převažující tendence k veselé náladě a hravému postoji. Je tudíž zaměřen na emocionální složku humoru a individuální rozdíly v prožívání veselosti, vážnosti a špatné nálady, což jsou tři základní dimenze inventáře. Veselost (*Trait cheerfulness*) spočívá v prevalenci veselé nálady či tendence k úsměvu a smíchu i za nepříznivých životních situací. Vážnost (*Trait seriousness versus playfulness*) vyjadřuje míru, do jaké jsou lidé zvyklí být seriózní, racionální, zaměřeni na cíl. Špatná nálada (*Trait bad mood*) představuje tendenci ke smutné, sklíčené náladě s negativními reakcemi na zábavné situace. Obsahuje 101 položek, na které se odpovídá na čtyřstupňové škále. Psychometrické kvality jsou uspokojivé (Ruch, Köhler, & Thriel, 1996).

- *Humor Styles Questionnaire (HSQ)* - Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray, & Weir, 2003

Dotazník byl vytvořen k rozlišení potencionálně prospěšných a škodlivých humorných stylů, zaměřuje se na funkci humoru jedince v každodenním životě. Vychází z teoretického rozlišení čtyř humorných stylů, z nichž dva jsou relativně prospěšné, adaptivní (humor afiliativní a útěšný) a dva maladaptivní (agresivní a sebezničující humorný styl). Každá ze čtyř dimenzí je sycena 8 položkami, z čehož vyplývá, že dotazník obsahuje 32 položek, každá z nich prokázala dobrou vnitřní konzistenci (Martin a kol., 2003).

Dále bylo vytvořeno i několik metod k hodnocení humoru učiteli a žáky, které jsou zaměřené na zlepšení edukačního procesu. Příkladem může být *Humor Effectiveness Evaluation (HEE)* od Berka (1996), pomocí kterého je možné určit efektivitu humoru ve třech oblastech: 1) snižování školní úzkosti, 2) zvýšená schopnosti učit se, 3) snaha podávat co nejlepší výkon. Skládá se z 22 položek, na které odpovídají studenti na pětistupňové škále (Berk, 1996).

5.1 Humor a osobnost

Osobnost můžeme popsat jako komplexní a relativně stabilní systém, který funguje jako celek. Skládá se ze vzájemně propojených somatických a psychických vlastností a projevuje se v reakcích na různé podněty a situace. Představuje určitý způsob prožívání, uvažování, chování a zachycuje jedinečnost každého člověka (Vágnerová, 2010). Právě humor tvoří v rámci osobnosti souhrn vlastností a schopností, ve kterých můžeme shledávat značné *individuální rozdíly*, jejichž studium vede k hlubšímu pochopení fenoménu humoru.

V souladu s různými aspekty osobnosti mohou jedinci preferovat určitý druh humoru, produkovat, vyhledávat, chápat a oceňovat humor v různé míře, odlišně vyjadřovat emoce spojené s humorem a podobně. Studium osobnostních rozdílů má v humorném výzkumu nejdelsí tradici a nejčastěji je zaměřen na samotný smysl pro humor, jakožto stabilní osobnostní charakteristiku.

Dle Canna a Calhouna (2001) je vysoký smysl pro humor jedince obecně značnou společenskou výhodou. Lidé s vysokým smyslem pro humor jsou vnímáni jako přátelští, příjemní, inteligentní, vnímaví, kreativní, zajímaví, méně si stěžující, ale zároveň více impulzivní, chlubití a méně zralí. Z hlediska pětifaktorového modelu osobnosti jsou lidé s nadprůměrným smyslem pro humor zdají jako emočně stabilní, extravertovaní, otevření ke zkušenosti, přívětiví, ale méně svědomití (McCrae & John, 1992).

Individuální osobnostní rozdíly jsou nejčastěji zkoumány ve vztahu k *oceňování, chápání humoru (humor appreciation)*. Tato pasivní složka smyslu pro humor spočívá v míře náchylnosti k veselému prožitku, míře pobavení v závislosti na určitém typu humoru. Účastníkům výzkumů jsou předkládány série vtipů a karikatur, které hodnotí z hlediska míry zábavnosti. Další přístup ve výzkumu humoru vychází z obsahové kategorizace humorných podnětů dle jednotlivých teorií humoru. Jiné výzkumy pro klasifikaci různých dimenzí humoru využívají faktorových analýz, analýz klastrů či multidimenzionálního škálování. Willibald Ruch tyto tři přístupy k taxonomii humorných podnětů označuje jako *přístup intuitivní, racionální a empirický*. V jeho výzkumech se můžeme setkat s faktorově-analytickým rozdělením vtipů a karikatur dle jejich struktury a obsahu do trojrozměrného systému. Do něj řadí vtipy, které staví na nesourodosti, která je však v pointě vyřešena (*incongruity-resolution jokes*); vtipy nesmyslné, jejichž nesoulad není zcela vyřešen (*nonsense jokes*) a dimenzi obsahující humor se sexuálním obsahem (*sex jokes*). Na základě této analýzy pak sestavil humorný test 3WD (Ruch, 1989; Ruch & Forbacsó, 1996, Martin, 2007).

Výsledky starších výzkumů humoru a osobnostních rysů uvádí například Hehl a Ruch (1989): Již v první polovině minulého století začalo vznikat mnoho důkazů o spojitosti extraverte se sexuálním a agresivním humorem. Jedním z prvních, kdo v rámci humoru upozornil na významnost extraverte, byl Krambouropoulou (1930), dle kterého preference humoru založeného na superioritě souvisela s vyšší extravertí. Později Catell a Eysenck potvrdili tezi, že vyšší extraverte souvisí s oceněním sexuálního humoru a introverze s humorem kognitivním, který pramení z nesouladu a kontraindikací. Samotný

Hehl a Ruch (1989) došli k závěru, že extraverti, pravděpodobněji než introverti, inklinují ke všem výše zmíněným dimenzím humoru. Naopak spíše negativní reakce vůči všem humorným podnětům obecně vykazují lidé se sklony k negativním emocím jako je úzkost a deprese. Jak uvádí Jurčová (2005) extraverteze a s ní související vřelost, asertivita, pozitivní emoce, vysoká sebedůvěra, vysoké sebeoceňování patří mezi základní znaky, které se nejfrekventovaněji potvrdily i v současných empirických výzkumech. z hlediska dalších osobnostních rysů a různých dimenzí humoru pak například lidé s konzervativními a autoritářskými postoji upřednostňují humor, ve kterém je vyřešen nesoulad (*incongruity-resolution jokes*) a odmítají humor nesmyslný (*nonsense jokes*). Ten je spojován bažením po nových a intenzivních zážitcích (*sensation-seeking*) a odvahou. Sexuální obsah humoru pak preferují dominantní jedinci (Hehl & Ruch, 1989). Dle Ruchova výzkumu je pro vnímání vtipu či karikatury jako vtipné, zábavné, rozhodující struktura, nikoli obsah vtipu.

Pomocí hodnocení vtipů a karikatur vědci doložili, že lidé preferují určité typy v souvislosti s určitými osobnostními rysy. V každodenním životě se však setkáváme i s odlišnými formami humoru, ve kterých se mohou jednotlivci lišit, pro jejichž měření byla vyvinuta řada metod. Odlišnosti můžeme spatřovat v úrovni schopnosti spontánně tvořit humor a bavit jím ostatní či v míře využití humoru k vyrovnání se s náročnými stresujícími situacemi, což může mít také různý vliv na naše zdraví (Marin & Ford, 2018).

5.2 Humor a zdraví

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje zdraví jako: „*Stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo zdravotního postižení.*”

Právě humor je fenomén, který tuto osobní pohodu (*well-being*) může ovlivňovat. s myšlenkou zdravotních výhod humoru a smíchu je operováno již po staletí a v posledních letech je stále populárnější. Jak uvádí Martin (2007), myšlenka zdravotního přínosu humoru je složitější, než by se mohlo zdát. Existuje totiž mnoho různých složek zdraví, které spolu nemusí nutně souviset, tudíž co je pro některé aspekty zdraví prospěšné, může být pro jiné aspekty škodlivé. Navíc humor je komplexní jev, přičemž jednotlivé složky humoru mohou ovlivňovat různé aspekty zdraví různými způsoby.

5.2.1 Fyzické zdraví

Jak jsme uváděli v podkapitole zabývající se fyzickou složkou humoru, humor a smích mohou ovlivnit náš fyzický stav. V rámci fyzického zdraví je nejčastěji zkoumán

vliv humoru ve vztahu k imunitě, toleranci bolesti, krevnímu tlaku, srdeční frekvenci či dlouhověkosti.

Účinky humoru na *imunitu* jsou experimentálně zjišťovány získáváním a rozborem vzorků krve nebo slin před a po pozorování humorných kazet účastníky. Tyto výzkumy naznačují, že vystavení humorným podnětům může mít krátkodobé účinky na některé složky imunity. Velký výzkumný zájem o přínos humoru pro zdraví můžeme vidět v Japonsku. Kimata (2001) například uvádí, že humor může snížit alergickou reakci u jedinců s alergiemi, Hayashi a kol. (2003) uvádějí v závislosti na humoru snížení glukózy v krvi. Ačkoli výzkum nabízí zajímavé návrhy možných efektů humoru na imunitu, existuje jen málo důkazů, že lidé s lepším smyslem pro humor a smích mají častěji lepší imunitu. Jeden z výzkumů dokonce navrhuje, že veselejší lidé umírají v dřívějším věku, než lidé vážní, což může být způsobeno jejich tendencí k rizikovějšímu životnímu stylu a menšímu zájmu o zdraví.

Největší výzkumná podpora zdravotních přínosů humoru a smíchu byla nalezena pro potencionální *analgetické účinky*. Před a po sledování humorných filmů mají jedinci tendenci tolerovat zvýšenou úroveň bolesti (Zilmann a kol., 1993) a existuje několik omezených klinických důkazů, že humor může snížit bolest v pooperačním stavu. Další výzkumy naznačily, že nižší smysl pro humor může být rizikovým faktorem pro srdeční onemocnění, vyšší je spojován s větší subjektivní spokojeností s celkovým zdravím. Nezdá se, že by měl humor pozitivní vliv na dlouhověkost, ačkoli veselejší lidé se mohou těšit lepší kvalitě života s větší celkovou životní spokojeností (Martin, 2007).

5.2.2 Duševní zdraví

Právě životní spokojenost je jedním z důležitých elementů pozitivního duševního zdraví. Potencionální přínos humoru v rámci duševního zdraví je zjišťován ve vztahu ke schopnosti regulovat negativní emoce a podporovat emoce pozitivní, ke schopnosti vyrovnat se se stresem a přizpůsobit se změnám a schopnosti navazovat smysluplné a trvalé vztahy s ostatními.

Emocionální pohoda

Jak jsme mohli vidět v předchozích kapitolách, jednou ze složek humoru je pozitivní emoce veselí. Při nejmenším v krátkodobém horizontu se zdá, že humor podporuje pozitivní náladu a působí proti negativní emocím. Jeden ze způsobů, jak může být smysl pro humor

prospěšný pro duševní zdraví je ten, že přispívá ke schopnosti člověka regulovat emoce, což je jeden ze základních aspektů duševního zdraví (Martin, 2007)

Experimentální výzkum v této oblasti provedl například Szabo (2005), který zkoumal psychologické výhody pozorování 20minutového stand-up komika ve srovnání s 20minutovým během a 20minutovým sledováním nehumorného dokumentu. Vždy 5 minut před a 5 minut po každé akci byla zjišťována osobní psychická pohoda jedince (*Subjective Exercise Experience Scale,pielberger State Anxiety Inventory*). Dokument bez humorných aspektů výrazně neovlivnil psychický stav, zatímco humorná nahrávka a cvičení vedly ke snížení úzkosti a zvýšení pozitivního well-being, přičemž humor měl ve snížení úzkosti větší účinek než cvičení. Výsledky studií naznačují, že humor vytváří pozitivní emocionální změny, ačkoli jen v krátkodobém horizontu. Pozitivní emoční ladění může vést k pružnějšímu a komplexnějšímu myšlení. Dle Golemana (2011) výzkumy naznačují, že lidé po zhlédnutí úsměvného televizního programu úspěšněji nacházeli řešení hlavolamu určeného k posuzování tvořivého myšlení

Dá se říci, že pokud humor vede ke krátkodobým pozitivním emocionálním změnám, mohl by v případě humorného působení v rámci každodenního života vést k dlouhodobější dobré psychické pohodě. Ačkoli však některé korelační studie potvrzují souvislost vyššího smyslu pro humor například s nižším výskytem deprese, poruch nálad či vyšší sebeúctou, celkově neposkytují konzistentní důkazy, že by smysl pro humor jako jednotná dispozice globálně souvisel s pozitivnějším well-being. Jelikož je humor vícerozměrný konstrukt, je vhodnější se zaměřit na psychickou pohodu ve vztahu k jednotlivým humorným stylům (Martin & Ford, 2018). Nejvýznamněji je pak s vyšší sebeúctou, psychickou pohodou, optimismem, spokojeností a nižší úrovní hladiny deprese a úzkosti spojován afiliativní a sebezdokonalující humorný styl (Martin a kol, 2003).

Copingová strategie

Další oblastí potenciálně pozitivního působení humoru na psychické (ale i fyzické) zdraví jedince je jeho využití ke zmírnění škodlivých účinků stresových událostí. Takovými událostmi mohou být náročné životní situace spojené s konflikty ve vztazích, finanční problémy, tlak v práci, nezaměstnanost, smrt milovaného člověka, ale i přírodní katastrofy, které mohou nepříznivě ovlivnit psychický stav jedince (Martin & Ford, 2018).

Experimentální studie ukazují, že humor příznivě ovlivňuje psychickou pohodu tím, že zmírňuje negativní dopad stresujících událostí. Příkladem takové studie je výzkum Canna

a kol. (2000), kteří porovnávali účinky sledování humorného a neutrálního videa před, nebo po sledování stresujícího filmu obsahujícího scény se smrtí. Účastníci, kteří sledovali humorné video ať před či po stresujícím filmu, vykazovali nižší hladiny deprese a hněvu a vyšší hladinu pozitivní nálady oproti těm, kteří sledovali před a po video neutrální. Úzkost byla však zmírněna humorným filmem pouze v případě jeho sledování před filmem stresujícím, což naznačuje, že humor působí na negativní emoce různými mechanismy.

Pokud humor pomáhá vyrovnat se se stresem, měli by lidé s větším smyslem pro humor méně často pociťovat negativní dopady stresových událostí a schopněji se vyrovnávat s náročnými životními událostmi. Řada korelačních studií (Martin a Lefcourt, 1983 – poruchy nálad; Fry, 1995- emocionální vyčerpání, sebeúcta u žen ve vedoucích pozicích) tuto hypotézu do značné míry potvrzují, opět však zdůrazňují multidimenzionalitu humoru. Je tudíž potřeba dalších výzkumů, které by umožnily rozpoznat, jaké způsoby využití humoru usnadňují zvládnutí různých typů stresorů ke zmírnění různých negativních výsledků (Martin & Ford, 2018).

Humor jako facilitátor sociálních vztahů

Humor, jakožto častá součást interpersonálních interakcí, se podílí na tvorbě sociálních vztahů, což může mít dopad na psychické zdraví jedince. Dle Martina a Forda (2018) hraje humor důležitou roli při navazování a udržování uspokojivých vztahů například v manželství, u blízkých přátel či na pracovišti. Výzkumy naznačují, že sociální vztahy mají hluboký vliv na úroveň všeobecné osobní pohody a že sociálně angažované osoby jsou šťastnější, zdravější a žijí déle než osoby sociálně izolované. Manželé mají například průměrně lepší duševní a fyzické zdraví než nesezdaní lidé. Výzkum také ukázal, že lidé s lepšími sociálními dovednostmi, které jim umožňují vytvářet blízké a uspokojivé vztahy, jsou méně náchylní k depresi, úzkostným poruchám a jiným formám psychických poruch (Segrin, 2000, dle Martin a Ford, 2018).

Obecně vzato se dá tedy říci, že potenciální zdravotní přínosy humoru mohou vyplývat z pěti mechanismů 1) z některých fyziologických účinků smíchu jako takového, 2) prostřednictvím účinků pozitivních emocí, 3) kognitivními mechanismy, 4) nepřímo prostřednictvím interpersonálních mechanismů, 5) mechanismy behaviorálními (životní styl). k aplikaci humoru ve zdravotnictví a podpoře zdraví je tudíž potřeba systematického výzkumu v rámci všech těchto modelů (Martin, 2007).

5.3 Humor jako sociální fenomén

Jak již bylo několikrát naznačeno, humor a smích jsou v podstatě sociálními jevy. Ostatně dokazuje to řada výzkumů. Již malé děti se při hře *peek-a-boo* (hra na schovávanou - „dělání kuk“) smějí pouze schovává-li se člověk, zakrytí a odkrytí hračky děti nerozesměje (Schultz, 1976, dle Martin, 2007). Sociální povaze smíchu se ve svých studiích věnoval Antony Chapman (1983). Dokládá, že se sedmileté děti smějí humorným nahrávkám častěji v přítomnost ostatních dětí, množství a frekvence smíchu dokonce odpovídá smíchu jejich společníka. Děti se smály a usmívaly více, když seděly tváří v tvář, než když seděly zády a když u sebe seděly blíž. Také Provine a Fischer (1989) udávají, že se lidé v průběhu dne usmívají a smějí nejčastěji v přítomnosti jiných lidí. Dále upozorňují na fakt, že smích a úsměv jsou spíše reakcí na sociální kontakt s někým, než projevem emocionálního stavu. Tuto tezi dokládají výzkumem bowlingových hráčů Krauta a Johnsona (1979, cit dle Provine & Fisher, 1989), kteří se často usmívali na své přátele, ne však nutně při navýšení hracího skóre.

Jelikož je humor výrazným sociálním jevem, který má ve společnosti řadu sociálních funkcí a následků, výzkumný zájem o něj roste. Řada výzkumů se zabývá jeho úlohou v rámci různých *mezilidských vztazích*, jejichž pozitivní vliv na jedince jsme naznačili výše. Větší smysl pro humor opačného pohlaví zvyšuje atraktivitu jedince, jakož i vhodnost k navazování vztahů s ním (McGhee & Shevlin, 2009). z hlediska dlouhodobých vztahů uvedlo dle Ziva (1988) více než 90% párů, že humor má na jejich manželství pozitivní vliv. Výzkumy však dokládají, že vliv humoru na spokojenost ve vztahu může být i negativní. Cann a kolektiv (2011) apelují na důležitou roli různých humorných stylů, které mohou mít na vztah různý vliv a uvádějí, že nebyla nalezena podobnost humorných stylů mezi partnery. Mareš a Marešová (2003) chápou humor jako *specifický prostředek sociální opory* ve zdravotnictví a zaměřují se na jeho přínosy pro zdravotníky a pacienty. Uvádějí, že humor sblížuje lidi, usnadňuje sociální začleňování do skupiny, navozuje spolupráci při léčbě, snižuje intenzitu negativního prožívání nepříjemných zážitků či usnadňuje rekonvalescenci.

Jak jsme již uváděli, humor může mít různou funkci *uvnitř sociálních skupin* a ovlivňuje vztahy *mezi jednotlivými skupinami*. Uvnitř skupiny slouží humor například k udržení statusu ve skupině (Robinson & Lovin, 2001), konkrétně afiliativní humor posiluje soudržnost skupiny a skupinovou identitu. Jak již bylo naznačeno v rámci *teorie sociální identity*, ve vztahu skupiny k jiným skupinám často dochází ke vzniku znevažujícího humoru, který vytváří a posiluje předsudky jednotlivců k ostatním skupinám (Martin

& Lefcourt, 2018). Dále se zdá, že například prostřednictvím reklam (Weinberger & Gulas) může být humor považován za prostředek k navozování změn postojů (*persvaze*).

Využitelnost humoru jakožto formy interpersonální komunikace můžeme vidět ve *výuce*. Stávající empirický výzkum naznačuje, že vhodné formy humoru mohou vést k pozitivnějšímu vnímání učitelů žáky, většímu požitku z výuky, snižování psychologické vzdálenosti mezi učiteli a studenty, lepšímu zapamatování učiva či ke zmírnění úzkosti spojené s testovými situacemi (Martin & Ford, 2018). Přehled dosavadního výzkumu humoru ve třídách a nové směry pro budoucí studie v této oblasti uvádí ve své studii Banas, Dunbar, Rodriguez a Liu (2011). u nás se školnímu humoru v prostředí druhého stupně věnuje Klára Šedřová (2013) ve své monografii *Humor ve škole*. Poskytuje souhrn poznatků v této oblasti a zaměřuje se například na funkčnost humoru ve vztahu k efektivitě učení, specifika žakovského a učitelského humoru a na podoby a funkce humoru v rámci celé školy.

Řada sociálních aspektů humoru může mít vliv na efektivnost *organizací*. Psychologickými aspekty humoru na pracovišti se zabývali Clouse s Spurgeon (1995). Uvádějí, že efektivní využití humoru zlepšuje pracovní vztahy a zvyšuje produktivitu. Humor může mít na organizace pozitivní, ale i negativní vliv. Vztahem mezi jednotlivými humornými styly a organizačními proměnnými jako je míra stresu, spokojenosti se spolupracovníky, týmová spolupráce a angažovanost ve firmě se zabývali Romero a Arendt (2011). Pozitivní a přátelské škádlení a žertování mezi kolegy může snižovat nudu (Pleser & Sayers, 2007), humor může zvyšovat soudržnost a solidaritu mezi spolupracovníky, ale i vést ke vzniku hostility ve skupině (Janes & Olson, 2015). Humor může být vnímán jako důležitá komunikační dovednost, užitečná pro vedoucí pracovníky a manažery (Decker & Rotondo, 2001). Výzkumná pozornost je též věnována negativnímu humoru na pracovišti, zejména humoru, který vede k ponižování, utlačování, tvorbě stereotypů či humoru sexistickému (LaFrance & Woodzicka, 1998).

6 Negativní vlivy humoru

Nejen na základě přechozí kapitoly jsme si mohli všimnout, že humor není ryze pozitivní jev a bylo by chybné je za něj považovat. Negativním pólem humoru je například právě jeho působení proti příslušníkům rozdílných ras, národností, náboženství či pohlaví. Například sexistický humor v rámci pracovního prostředí je velmi často chápán jako sexuální obtěžování a vyjadřování předsudků vůči ženám a může vytvářet nepřátelské

pracovní prostředí (LaFrance & Woodzicka, 1998). Výsledky studií naznačují, že vyprávění znevažujících vtipů může posilovat negativní stereotypy o cílové skupině (Matin, 2007).

Specifickou, často agresivní formou humoru, vyskytovanou převážně v dětství, může být škádlení (*teasing*), které stejně jako znevažující humor, umožňuje říkat potenciálně nepřijatelné, urážlivé věci bez sociální sankce a může být způsobem, jak udržovat postavení v rámci skupiny vrstevníků (Martin, 2007). Dle Shapira a kolektivu (1991) jsou nejběžnějšími tématy škádlení dětí školního věku fyzický vzhled, intelektuální výkon a fyzický výkon, ze kterých si ostatní děti dělají legraci, jedinci se smějí nebo jej oslovují směšnými přezdívkami. Převážně humorné škádlení může být vnímáno neškodně, zatímco formy, ve kterých převládá agresivní složka jsou vnímány jako nepřátelské. Opakované zesměšňování a shazování v dětství může vést ke traumatizaci a vzniku gelotofobie.

Gelotofobii definoval Michael Titze jako patologický strach z bytí předmětem smíchu a zesměšnění. Lze ji považovat ze specifickou variantu úzkosti vázanou na pocit hanby. Gelotofobie ve své extrémní formě zahrnuje zřetelné paranoidní tendence, výraznou přecitlivělost na útok a urážení ze strany ostatních a následné sociální stažení. Gelotobní pacienti věří, že je s nimi něco zásadního špatně a sami za sebe se stydí. Postrádají radost a spontaneitu, což se odráží také v jejich vzhledu. Ústředním rysem gelotofobie a zásadním kritériem pro jeho posouzení je vedle dalších fyziologických symptomů (pocení, zrychlený srdeční tep, červenání, třes, svalové záškuby, sucho v ústech) ztuhlost. Ta se projevuje nehybným, neživým výrazem v obličeji, nepřirozenými pohyby končetin a držením celého těla. Tato „dřevěnost“ je označována jako „*Pinocchioův syndrom*“ (Titze, 2009). Ve vztahu k posměchu rozlišují Ruch a Proyer (2009) dále *gelotofilii* (lidé, kteří si užívají, když se jim ostatní smějí) a *katagelasticismus* (lidé vyhledávající situace, kdy se mohou smát ostatním, jejich slabostem a vadám).

Na nevhodné užití humoru ve zdravotnictví poukazují Mareš a Marešová (2003). Naprosto nevhodné používat humor je na příklad při sdělení vážné diagnózy, u pacienta se špatným psychickým stavem, pokud je mu špatně, při bolestech či těžce nemocných. Jak uvádí Nešpor (2002), nevhodný humor je ten, který zesiluje negativní a nepříjemné emoce, snižuje sebevědomí druhého, je bezohledný, vytváří napětí, je rasistický nebo jinak urážlivý druhému člověku nebo skupině lidí, vede k hněvu či smutku a má blízko k pomluvě a odmítání.

7 Humor v psychoterapii a poradenství

Jelikož psychoterapie probíhá jako sociální interakce, není divu, že se také zde můžeme setkat s častým výskytem humoru. Na základě rostoucího výzkumného zájmu o fenomén humoru a doložených zjištění především z oblasti přínosu pro duševní zdraví, roste i zájem o potenciální roli humoru v psychoterapii a poradenství. Zájem můžeme spatřit ve značném počtu publikací vydaných na toto téma v průběhu posledních desetiletí. Intervence založené na humoru jsou zkoumány při léčbě širokého spektra psychických problémů od deprese (Walter a kol., 2007), schizofrenie (Walsh, 2015), narcismu (Lachmann, 2008) po poruchy spojené se stresem (Prerost, 1988) a další. Humor je doporučován jako užitečný nástroj terapie individuální (Rutherford, 1994) skupinové (Kopytin & Lebedev, 2013), v rámci rodinného a manželského poradenství (Odell, 1996), při léčbě dětí a adolescentů (Grover, 2010), ale i starších osob (Konradt a kol., 2013). Léčebné výhody humoru sleduje mnoho různých teoretických škol.

Terapeutický humor je definován jako „*jakákoli intervence, která podporuje zdraví a pohodu prostřednictvím podněcování hravého objevování, exprese nebo smyslu pro absurditu či inkongruenci životních situací*” (Kulka, 2008, s. 135).

Jak uvádí Martin a Ford (2018) na aplikaci humoru v psychoterapii můžeme nahlížet z hlediska tří obecně přijatých přístupů:

7.1 Humor jako terapie

Známým přístupem v terapii, který široce využívá humor, je *racionálně-emoční terapie* (RET), vyvinutá Albertem Ellisem (Ellis & Grieger, 1986). Dle Ellise vychází poruchy z přehánění významů, závažnosti a serióznosti věcí. Cílem terapie je nahradit falešné přesvědčení klientů realističtějšími předpoklady a upozornit na iracionalitu víry klienta pomocí humorné nadsázky a sarkasmu. Humor dále může do psychoterapie přinášet radost, pomáhat měnit pohled na život a přinášet alternativní postupy, jak se vyrovnat s problémy. Ellis zdůraznil, že humor musí být užíván takovým způsobem, aby vedl k povzbuzení klienta a pomohl mu se akceptovat navzdory všem lidským slabostem. Nicméně většina kliniků kvůli potenciálně škodlivému účinku humoru takový přístup neuznává a když už tak s apelem na velkou obezřetnost a opatrnost (Martin & Ford, 2018). Konfrontaci pomocí humoru využívá také *provokativní terapie*, od Franka Farrelly, jejímž cílem je vyvolat emoční reakci klienta, která vede ke změně jeho vnímání. Stejně jako RET se může zdát agresivní a nepřátelská, Farrelly však zdůrazňuje vlídný a podporující přístup

terapeuta (Farrelly & Lynch, 1989). Méně konfrontační je pak humanisticky zaměřená *Natural High Therapy* Waltera O'Connella (1981), vychází z myšlenek Carla Junga a Alfreda Adlera. Snaží se rozvíjet zdravý smysl pro humor, vedoucí k autonomii a seberealizaci, za využití různých technik jako je hraní rolí, psychodrama, meditace.

7.2 Humor jako specifická terapeutická technika

Spíše, než celý systém terapie humorem, jsou často vyvíjeny specifické intervenční techniky založené na humoru. Například klinický psycholog Larry Ventis začal aplikovat humor v rámci systematické desenzibilace při léčbě sociální úzkosti, snižování maladaptivního hněvu či arachnofobie. Ve své studii o systematické desenzibilizaci fobie z pavouků (2001) dokládá, že využití desenzibilizace založené na humoru (např. dokončování vtipných vět o pavoucích, vtipné popisky) může být stejně účinná jako standardní svalová relaxace. Na humoru je založena také Franklova technika zvaná *Paradoxní intence*, využívaná při léčbě úzkostí, obsedantně kompulzivních symptomů, deprese či agorafobie. Klient dostává od terapeuta pokyn, aby zvýšil frekvenci a zveličil závažnost svých příznaků, což může vést k uznání absurdity symptomů.

7.3 Humor jako komunikační dovednost

Humor se v psychoterapii vyskytuje, i když nejde o specifickou techniku. Je přirozenou součástí interakce mezi terapeutem a klientem. Humor může být v terapii využit ke snížení napětí, společný smích terapeuta a klienta může podporovat důvěru. Humor klienta může být pro terapeuta bohatým zdrojem informací o klientově vnímání, pocitech, postojích. Přítomnost nebo nepřítomnost humoru u klienta může svědčit o míře, do jaké pociťuje kontrolu nad svými problémy. Také může pomoci klientovi k získání vhledu a alternativních perspektiv, vést ke snížení emocionální úzkosti a podobně. Na základě nejednoznačnosti humoru může však dojít ke špatnému pochopení terapeutova humoru klientem a mít škodlivý dopad. Řadu potencionálních rizik využití humoru v psychoterapii uvádí například Kubie (1970). Zdá se, že schopnost používat humor účinně a vhodně je určitým typem sociální dovednosti či interpersonální kompetence. Výzkum účinků humoru na terapeutický proces je omezený a poskytuje smíšené výsledky, jelikož různé typy a použití humoru v terapii mohou mít zcela odlišné účinky (Marin & Ford, 2018).

8 Diskuse

V rámci přehledové studie jsme se snažili poskytnout přehled relevantních aktuálních informací o fenoménu humoru. Jelikož je humor obtížně uchopitelný jev, velká část práce byla zaměřena na teoretické vymezení humoru a jeho psychologických aspektů. Ve zbylé části jsme se zaměřili na psychologický výzkum humoru a různorodá empirická zjištění. Rozsáhlost a obtížná definovatelnost humoru často způsobuje obtížné měření humoru a výzkumy občas přinášejí protichůdná zjištění. Nejobsáhlejší oblastí výzkumu humoru představuje psychologický výzkum osobnosti, zaměřený na smysl pro humor jako osobnostní rys.

Humor je velmi široký konstrukt, který je možno studovat z hlediska více vědeckých oborů a v samotné psychologii dle různých hledisek. Vzhledem k rozsahu práce nebylo možné uvést veškeré souvislosti tohoto rozmanitého jevu. Konkrétně jsme se nedotkli například psychopatologie humoru, zajímavých souvislostí humoru a tvořivosti, kulturních rozdílů ve smyslu pro humor, či podrobnějších historických aspektů vývoje humoru a komiky.

Vycházeli jsme z českých a zahraničních publikací, zaměřených na problematiku humoru, smíchu a komiky, publikovaných zhruba od poloviny 20. století. Mezi hlavní české zdroje, ze kterých jsme čerpali, patří publikace Vladimíra Boreckého *Imaginace, hra a komika a Teorie komiky*. Přehled teorie komična, vtipu a smíchu poskytuje ve své knize *Záhady komična* Jan Orlický a ucelený soubor vědomostí o humoru představuje dílo slovenského klinického psychologa Antona Heretika *Humor je vážná vec*. Smíchu se pak v několika publikacích, jako *Léčivá moc smíchu* věnuje český psychiatr Karel Nešpor. Nejen v oblasti vtipu nesmíme opomenout přínos Sigmunda Freuda s dílem *Vtip a jeho vztah k nevědomí*. Z hlediska zahraničních zdrojů nám byla k proniknutí do problematiky nejvýznamněji nápomocna rozsáhlá publikace profesora Roda Martina *The psychology of humor: an integrative approach*, která shrnuje dosavadní výzkum psychologie humoru. Sběr výzkumných článků probíhal za využití serverů Google Scholar, databáze Scopus, a ScienceDirect.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo podat přehledný systém informací sloužící k objasnění humoru jakožto psychologického fenoménu, kterému se zdá být, na vzdory jeho rozsáhlému vlivu na jedince, z hlediska psychologie u nás, věnována poměrně malá pozornost.

Na začátku práce jsme se pokusili vymezit pojem humor, který původně znamenal vláhu, vlhkost a nyní je chápán jako radostný citový stav, schopnost pozitivně nazírat na svět či vnímat a vytvářet komické situace. Jednotná definice humoru neexistuje a jeho podstata a příčiny vzniku jsou vysvětlovány různě, primárně několika teoriemi humoru. Základní makroteorie chápou humor jako zpracování něčeho inkongruentního či nesmyslného; jako výsměch a útok; nebo jako ventil, tedy prostředek k uvolnění nahromaděné psychické energie. Stabilnější charakteristikou osobnosti je pak smysl pro humor a fyziologickým doprovodem humoru je smích. Směšnost neboli komika je pojem starší a nadřazenější než humor. Dále jsme zjistili, že humor je ve své podstatě sociální jev, spočívající v emocionálním veselí, které je reakcí na kognitivní zpracování inkongruentních podnětů a může být vyjádřen úsměvem a smíchem. Od dětství po stáří podléhá jedincův smysl pro humor vývojovým změnám v závislosti na kognitivním a emočním zrání a sociálních okolnostech. V další části jsme upřeli pozornost na samotný výzkum humoru, který se začal rozvíjet v druhé polovině 20. století a za využití různých metod měření se rozšířil do psychologického výzkumu osobnosti, zdraví, sociálních vlivů, ale i neuropsychologie a dalších oblastí, v popředí uchopení humoru pozitivní psychologií. Výzkum v oblasti osobnosti naznačuje, že smysl pro humor odráží osobnostní rysy jedince a v celé své šíři je značně individuální. Podporovat pozitivní duševní zdraví může humor pomocí krátkodobé stimulace pozitivních emocí, zmírněním negativního dopadu stresových událostí a snazším navazováním a udržováním zdravých sociálních vztahů. Byly také naznačeny pozitivní účinky humoru na zvládání bolesti. z hlediska sociálního, jsme odhalili řadu funkcí humoru a usoudili, že humor je primárně sociálním jevem. Načerpáné vědomosti mohou být aplikovány v oblasti školství, na úrovni organizací či v psychoterapii.

Překvapujícím zjištěním bylo nalezení velkého množství výzkumné činnosti zaměřené na humor v zahraničí. Za důležitý výstup této práce považujeme zjištění, že humor není jednoznačně pozitivní nebo negativní jev, ve své podstatě dokáže v různých směrech pomáhat i škodit. k využití potencionálních výhod a potlačení nežádoucích účinků humoru je potřeba dalších detailních empirických šetření za využití kvalitních výzkumných metod.

Ačkoli není výzkum humoru tak zábavnou záležitostí jako samotný prožitek humoru, který nás na okamžik dokáže uvést do slastného stavu veselosti a smíchu a odkázat na nové perspektivy nazírání na svět, představuje plodnou výzkumnou oblast psychologie s velice zajímavými a využitelnými poznatky. Formou této bakalářské práce se tudíž snažíme naznačit, že humor má v psychologii pevné místo a ztotožňujeme se s výrokiem Miroslava Horníčka, že „*humor je vážná věc.*”

„Humor je solí země. Kdo je jím dobře prosolený, vydrží dlouho čerstvý.”

Karel Čapek

Seznam literatury:

- Ainsworth, M. D. S., Bell, s. M., & Stayton, D. F. (1974). Infant-mother attachment and social development: Socialization as a product of reciprocal responsiveness to signals. In M. P. M. Richards (Ed.), *The integration of a child into a social world* (s. 99-135). New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Attardo, S., & Raskin, V. (1991). Script theory revis(it)ed: joke similarity and joke representation model. *Humor-International Journal of Humor Research*, 4(3-4), 293-347.
- Banas, J. A., Dunbar, N., Rodriguez, D., & Liu, S.-J. (2011). a review of humor in educational settings: Four decades of research. *Communication Education*, 60(1), 115-144.
- Bečka, J. V. (1946). Komika a humor v jazyce. *Naše řeč*, 30, 71-78.
- Berk, R. A. (1996). Student ratings of 10 strategies for using humor in college teaching. *Journal on Excellence in College Teaching*, 7 (3), 71-92
- Berger, A. A. (1987). Humor. An introduction. *American Behavioral Scientist*, 30(3), 6-15.
- Bergson, H. (1994). *Smích*. Praha: Naše vojsko.
- Bippus, A. B., Young, s. L., & Dunbar, N. E. (2011). Humor in conflict discussions: Comparing partners' perceptions. *Humor*, 14(3), 287-303.
- Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada.
- Borecký, V. (2000). *Teorie komiky*. Hynek: Praha.
- Borecký, V. (2005). *Imaginace, hra a komika*. Triton: Praha.
- Bremmer, J., & Roodenburg H. (2005). *a cultural history of humour*. Cambridge: Polity press.
- Budinský, V. (2001). *Zábavná humorologie a praktická humoterapie*. Vimperk: Lucie.
- Buxman, K. (2008). Humor in the OR: a Stitch in Time?. *AORN journal*, 88(1), 67-77.
- Cann, A., Calhoun, L. G., & Nance, J. T. (2000). Exposure to humor before and after an unpleasant stimulus: Humor as a preventative or a cure. *Humor-International Journal of Humor Research*, 13(2), 177-192.

- Cann, A., & Calhoun, L. G. (2001). Perceived personality associations with differences in sense of humor: Stereotypes of hypothetical others with high or low senses of humor. *Humor: International Journal of Humor Research, 14*(2), 117-130.
- Cann, A., Davis, H. B., & Zapata, C. L. (2011). Humor styles and relationship satisfaction in dating couples: Perceived versus self-reported humor styles as predictors of satisfaction. *Humor - International Journal of Humor Research, 24*(1), 1–20.
- Chapman, A. J. (1983). Humor and laughter in social interaction and some implications for humor research. In P. E. McGhee & J. H. Goldstein (Eds.), *Handbook of humor research, Vol. 1: Basic issues* (s. 135-157). New York: Springer-Verlag.
- Clouse, R. W., & Spurgeon, K. L. (1995). Corporate analysis of humor. *Psychology: a Journal of Human Behavior, 32*(3-4), 1-24.
- Decker, W. H., & Rotondo, D. M. (2001). Relationships among gender, type of humor, and perceived leader effectiveness. *Journal of Managerial Issues, 13*(4), 450-465.
- Drapela, V. J. (2011). *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál.
- Duncan, W. J. (1985). The superiority theory of humor at work: Joking relationships as indicators of formal and informal status patterns in small, task-oriented groups. *Small Group Behavior, 16*(4), 556-564.
- Ellis, A., & Grieger, R. (1986). *Handbook of rational-emotive therapy*. New York: Springer
- Eysenck, H. J. (1943). An Experimental Analysis of Five Tests of "Appreciation of Humor". *Educational and Psychological Measurement, 3*(1), 190-214.
- Farrelly, F., & Lynch, M. (1987). Humor in provocative therapy. In W. F. Fry, & W. A. Salameh (Eds.), *Handbook of humor and psychotherapy: Advances in the clinical use of humor* (pp. 81-106). Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.
- Ferguson, M. A., & Ford, T. E. (2008). Disparagement humor: a theoretical and empirical review of psychoanalytic, superiority, and social identity theories. *Humor-International Journal of Humor Research, 21*(3), 283-312.
- Ferris, D. R. (1972). Humor and creativity: Research and theory. *The Journal of Creative Behavior, 6*(2), 75-79.

- Freud, S., (2005). *Vtip a jeho vztah k nevědomí*. (1905) In: Sebrané spisy Sigmuna Freuda. Praha: Psychoanalytické nakladatelství
- Fry, W. F. (1994). The biology of humor. *Humor-International Journal of Humor Research*, 7(2), 111-126.
- Fry, P. s. (1995). Perfectionism, humor, and optimism as moderators of health outcomes and determinants of coping styles of women executives. *Genetic, Social, & General Psychology Monographs*, 121(2), 211-245.
- Goel, V., & Dolan, R. J. (2001). The functional anatomy of humor: segregating cognitive and affective components. *Nature neuroscience*, 4(3), 237.
- Goleman, D. (2011). *Emoční inteligence*. Praha: Metafora
- Hall, G. S., & Allin, A. (1897). The psychology of tickling, laughing, and the comic. *The American Journal of Psychology*, 9(1), 1-41.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hay, J. (2001). The pragmatics of humor support. *Humor*, 14(1), s.55-82.
- Hayashi, K., Hayashi, T., Iwanaga, S., Kawai, K., Ishii, H., Shoji, s. I., et al. (2003). Laughter lowered the increase in postprandial blood glucose. *Diabetes Care*, 26(5), 1651-1652
- Hehl, F.-J., & Ruch, W. (1985). The location of sense of humor within comprehensive personality spaces: An exploratory study. *Personality and Individual Differences*, 6(6), 703–715.
- Heretik, A. (2013). *Humor je vážná věc*. Bratislava: Trio Publishing.
- Hess, U., & Thibault, P. (2009). Darwin and emotion expression. *American Psychologist*, 64(2), 120.
- Hollingworth, H. L. (1911). Experimental studies in judgment: Judgments of the comic. *Psychological Review*, 18(2), 132.
- Honzák, R. (2017). *Psychosomatická prvouka*. Praha: Vyšehrad.
- Janes, L., & Olson, J. (2015). Humor as an abrasive or a lubricant in social situations: Martineau revisited. *Humor*, 28(2), 271-288.

- Jurčová, M. (2005). Humor a tvorivost'. *Československá psychologie*, 49(5), 446-458.
- Humor a tvorivost'. *Československá psychologie*, 49(5), 446-458.
- Kambouropoulou, P. (1926). Individual differences in the sense of humor. *The American Journal of Psychology*, 37(2), 268-278.
- Kimata, H. (2001). Effect of humor on allergen-induced wheal reactions. *JAMA: Journal of the American Medical Association*, 285(6), 737.
- Klapetek, M. (2008). *Komunikace, argumentace, rétorika*. Praha: Grada.
- Konradt, B., Hirsch, R. D., Jonitz, M. F., & Junglas, K. (2013). Evaluation of a standardized humor group in a clinical setting: a feasibility study for older patients with depression. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(8), 850-857.
- Kopytin, A., & Lebedev, A. (2013). Humor, self-attitude, emotions, and cognitions in group art therapy with war veterans. *Art Therapy*, 30(1), 20-29.
- Kubie, L. s. (1970). The destructive potential of humor in psychotherapy. *American Journal of Psychiatry*, 127(7), 861-866.
- Kuiper, N. A., Kirsh, G. A., & Leite, C. (2010). Reactions to humorous comments and implicit theories of humor styles. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), 236-266.
- Kulka, J. (2008). Využití humoru v psychoterapii. *Psychiatria-psychoterapia-psychosomatika*, 15(2), 135-138.
- Lachmann, F. M. (2008). *Transforming narcissism: Reflections on empathy, humor, and expectations*. New York, NY: The Analytic Press.
- LaFrance, M., & Woodzicka, J. A. (1998). No laughing matter: Women's verbal and nonverbal reactions to sexist humor. In J. Swim, & C. Stangor (Eds.), *Prejudice: The target's perspective* (s. 61-80). Boston, MA: Academic Press.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada
- Loeb, M., & Wood, V. (1986). Epilogue: a nascent idea for an Eriksonian model of humor. In L. Nahemow, K. A. McCluskey-Fawcett, & P. E. McGhee (Eds.), *Humor and aging* (s. 279-284). Orlando, FL: Academic Press.

- Mareš, J., & Marešová, J. (2003). Humor jako prostředek zrodu a udržování sociální opory ve zdravotnictví. In J. Mareš a kol. (Eds.), *Sociální opora u dětí a dospívajících III.* (s. 24-33). Hradec Králové: Nucleus.
- Mareš, J. & Krivohlavý, J. (1995). *Komunikace ve škole*. Brno: Masarykova univerzita.
- Martin, R. A. (1998). Approaches to the sense of humor: a historical review. In W. Ruch (Ed.), *The Sense of Humor: Explorations of a Personality Characteristic* (3., s. 15-60). Belín: Walter de Gruiter.
- Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: an integrative approach*. Boston: Academic Press.
- Martin, R. A., & Ford, T. (2018). *The psychology of humor: An integrative approach (Second Edition)*. Boston: Academic press.
- Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal of Personality & Social Psychology*, 45(6), 1313-1324.
- Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1984). Situational Humor Response Questionnaire: Quantitative measure of sense of humor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(1), 145-155.
- 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.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175-215.
- McGhee, P. E. (1976). Children's Appreciation of Humor: a Test of the Cognitive Congruency Principle. *Child Development*, 47(2), 420-426.
- McGee, E., & Shevlin, M. (2009). Effect of humor on interpersonal attraction and mate selection. *The Journal of psychology*, 143(1), 67-77.
- Nešpor, K. (2002). *Léčivá moc smíchu*. Praha: Vyšehrad.

- O'Connell, W. E. (1981). Natural high therapy. In R. J. Corsini (Ed.), *Handbook of innovative psychotherapies* (pp. 554-568). New York: John Wiley & Sons.
- Odell, M. (1996). The silliness factor: Breaking up repetitive and unproductive conflict patterns with couples and families. *Journal of Family Psychotherapy*, 7(3), 6975.
- Orlický, J. (2003). *Záhady komična: teorie komična, vtipu, gagu a smíchu*. Praha: Futura.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 17-26.
- Plháková, A. (2003). *Obecná psychologie*. Praha: Academia.
- Plester, B. A., & Sayers, J. (2007). "Taking the piss": Functions of banter in the IT industry. *Humor: International Journal of Humor Research*, 20(2), 157- 187.
- Provine, R. R., & Fischer, K. R. (1989). Laughing, smiling, and talking: Relation to sleeping and social context in humans. *Ethology*, 83(4), 295-305.
- Prerost, F. J. (1988). Use of humor and guided imagery in therapy to alleviate stress. *Journal of Mental Health Counseling*, 10(1), 16-22.
- Pytlík, R. (1982). *Malá encyklopedie českého humoru*. Praha: Československý spisovatel.
- Romero, E. J., & Arendt, L. A. (2011). Variable Effects of Humor Styles on Organizational Outcomes. *Psychological Reports*, 108(2), 649–659.
- Robinson, D. T., & Smith-Lovin, L. (2001). Getting a laugh: Gender, status, and humor in task discussions. *Social forces*, 80(1), 123-158.
- Ruch, W. (2008). Psychology of humor. In V. Raskin (Ed.), *The Primer of Humor Research* (s. 17-100). Belín: Walter de Gruiter.
- Ruch, W., & Carrell, A. (1998). Trait cheerfulness and the sense of humour. *Personality and Individual Differences*, 24(4), 551–558.
- Ruch, W., & Forabosco, G. (1996). a cross-cultural study of humor appreciation: Italy and Germany. *Humor-International Journal of Humor Research*, 9(1), 1-18.
- Ruch, W., & Proyer, R. T. (2009). Extending the study of gelotophobia: On gelotophiles and katagelasticians. *Humor-International Journal of Humor Research*, 22(1-2), 183-212.

- Ruch, W., Köhler, G., & Van Thriel, C. (1996). Assessing the „humorous temperament “: Construction of the facet and standard trait forms of the State-Trait-Cheerfulness-Inventory—STCI. *Humor-International Journal of Humor Research*, 9(3-4), 303-340.
- Rutherford, K. (1994). Humor in psychotherapy. *Individual Psychology*, 50(2), 207-222.
- Sedlák, J. (2007). *Humorem k pohodě*. Brno: Šimon Ryšavý.
- Shapiro, J. P., Baumeister, R. F., & Kessler, J. W. (1991). a Three-Component Model of Children’s Teasing: Aggression, Humor, and Ambiguity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 10(4), 459–472.
- Schaier, A. H., & Cicirelli, V. G. (1976). Age differences in humor comprehension and appreciation in old age. *Journal of Gerontology*, 31(5), 577-582.
- Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií*. Praha: Grada.
- Sroufe, L. A., & Wunsch, J. P. (1972). The development of laughter in the first year of life. *Child development*, 43(4), 1326-1344.
- Sultanoff, s. M. (2003). Integrating humor into psychotherapy. In C. E. Schaefer (Ed.), *Play therapy with adults* (s. 107-143). Hoboken: John Wiley & Sons.
- Svebak, s. (1974). Revised questionnaire on the sense of humor. *Scandinavian Journal of Psychology*, 15(1), 328-331.
- Svebak, s. (1996). The development of the Sense of Humor Questionnaire: From SHQ to SHQ-6. *Humor-International Journal of Humor Research*, 9(3-4), 341-362.
- Szabo, A. (2003). The Acute Effects of Humor and Exercise on Mood and Anxiety. *Journal of Leisure Research*, 35(2), 152–162.
- Šedřová, K. (2013). *Humor ve škole*. Brno: Masarykova univerzita.
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993). Development and validation of a multidimensional sense of humor scale. *Journal of clinical psychology*, 49(1), 13-23.
- Titze, M. (2009). Gelotophobia: The fear of being laughed at. *Humor-International Journal of Humor Research*, 22(1-2), 27-48.
- Vágnerová, M. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum.

- Ventis, W. L., Higbee, G., & Murdock, s. A. (2001). Using humor in systematic desensitization to reduce fear. *Journal of General Psychology, 128*(2), 241-253.
- 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-5 personality dimensions. *Personality and Individual Differences, 44*(5), 1116-1125.
- Vráblík, V. (2015). *Proč se smějeme: psychologie a psychoanalýza humoru, komiky a ironie*. Uherský Brod: Eltisk.
- Walsh, J. (2015). The therapeutic use of humor with clients who have schizophrenia. *Social Work in Mental Health, 13*(1), 70-81.
- Walter, M., Hanni, B., Haug, M., Amrhein, I., Krebs-Roubicek, E., Muller-Spahn, F., & Savaskan, E. (2007). Humour therapy in patients with late-life depression or Alzheimer's disease: a pilot study. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 22*(1), 77-83.
- Weinberger, M. G., & Gulas, C. s. (1992). The impact of humor in advertising: a review. *Journal of advertising, 21*(4), 35-59.
- World health organization*. [webová stránka]. (n.d.). Dostupné z <https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
- Wild, B., Rodden, F. A., Grodd, W., & Ruch, W. (2003). Neural correlates of laughter and humour. *Brain, 126*(10), 2121-2138.
- Wrench, J. S., & McCroskey, J. C. (2001). a temperamental understanding of humor communication and exhilaratability. *Communication Quarterly, 49*(2), 142-159.
- Zigler, E., Levine, J., & Gould, L. (1966). Cognitive Processes in the Development of Children's Appreciation of Humor. *Child Development, 37*(3), 507-518.
- Zillmann, D., Rockwell, S., Schweitzer, K., & Sundar, s. S. (1993). Does humor facilitate coping with physical discomfort? *Motivation & Emotion, 17*(1), 1-21.
- Ziv, A. (2010). The Social Function of Humor in Interpersonal Relationships. *Society, 47*(1), 11-18.