

Huumori hyvinvoinnin edistäjänä

Jukka Valkonen

Julkaistu 15.1.2019

Tiivistelmä

Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen toimintaan osallistuvat ihmiset arvioivat huumorin edistäneen omaa hyvinvointiaan enemmän kuin mikään muu tekijä. Huumori on sen verran vakava asia, että sitä oli syytä tutkia hieman tarkemmin. Tässä katsauksessa selvitetään sitä, miten huumori liittyy muihin hyvinvointia edistäviin tekijöihin, millaisia eroja on sukupuolten välillä ja miten huumori on yhteydessä ihmisten hyvinvoinnin kokemuksiin.

MIPA -hankkeen (www.a-klinikka.fi/mipa) kyselyyn vastasi 936 päihde- ja mielenterveysjärjestöjen toiminnassa mukana olevaa ihmistä. Vastajat olivat avoimissa kohtaamispaikoissa kävijöitä, palvelun käyttäjiä, vertaisia ja kokemusasiantuntijoita, työllistettyjä ja kuntouttavassa työtoiminnassa olevia sekä järjestöjen vapaaehtoisia. Kyselyn tavoitteena oli selvittää ihmisten omia näkemyksiä siitä, mitkä asiat olivat edistäneet heidän hyvinvointiaan.

Hyvinvointia edisti eniten huumori, mikä taas oli yhteydessä erilaisiin sosiaalisiin tekijöihin. Huumorilla on siten sosiaalisia vaikutuksia, jotka puolestaan ovat tärkeitä hyvinvoinnille. Joillekin vastaajille huumori on yhteydessä myös lepoon ja rentoutumiseen. Tämä voi olla yhteydessä siihen, että huumorin on todettu suojaavan stressiltä ja auttavan tunteiden hallinnassa. Sukupuolten välillä oli eroa siinä, että naiset saivat korkeamman keskiarvon sille, miten huumori edisti hyvinvointia, mutta miehillä huumori oli suhteellisesti tärkeämpää hyvinvoinnille.

Sen lisäksi, että vastaajat arvioivat huumorin edistäneen omaa hyvinvointiaan, yhteys näkyi myös suhteessa vastaajien hyvinvoinnin kokemuksiin. Vahvin yhteys oli positiiviseen mielen hyvinvointiin ja vähemmän vahva onnellisuuteen. Tämä viittaa siihen, että huumori koetaan ensisijassa osaksi ihmisen psyykkistä toimintakykyä.

Järjestöjen toiminnassa osallistujat pitävät hyvinvoinnilleen keskeisenä mahdollisuutta tulla kohdatuksi. Järjestöjen mahdollistamissa kohtaamisissa huumorilla voi olla oma paikkansa. Huumori on kuitenkin monitahoinen ilmiö, jota on tarpeen tarkastella jatkossa esimerkiksi erilaisten huumorin tyylien kannalta. Kaikki huumori ei edistä hyvinvointia.

Ydinviestit

- Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen toimintaan osallistuvat arvioivat huumorin edistävän eniten hyvinvointiaan
- Huumori liittyy vahvasti sosiaaliseen toimintaan, mutta sillä on myös psykologisia tehtäviä
- Huumori on yhteydessä hyvinvointikokemuksissa ensisijaisesti psyykkiseen toimintakykyyn
- Järjestön toiminnassa huumori voi omalta osaltaan edistää kokemusta kohdatuksi tulemisesta

Johdanto

”Nauru pidentää ikää” on usein kuultu aforismi. Vanha kansa on tunnetusti osannut yhdistellä asioita toisiinsa jo kauan ennen kuin näitä on ryhdytty tutkimaan tieteellisesti. Tutkimukset näyttävät kuitenkin pitkälti vahvistavan tämän vanhan viisauden.

Huumorilla näyttää olevan monenlaisia yhteyksiä ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin ja erityisesti psyykkiseen hyvinvointiin (Kuiper 2014). Yhteydet ovat kuitenkin monisyisiä ja jo pelkästään huumorin käsite pitää sisällään useita merkityksiä. Huumori viittaa paitsi edellä mainittuun nauruun, siis huvittuneisuuden ilmaisuun, myös naurun takana (usein) olevaan emotionaaliseen virittymiseen. Lisäksi huumori edellyttää tietynlaista sosiaalista kontekstia, jossa jokin asia havaitaan ja tulkitaan humoristiseksi. (Martin 2007)

Huumorintajulla voidaan tarkoittaa sekä kykyä ymmärtää että tuottaa huumoria ja reagoida toisten tuottamaan huumoriin vastaanottavasti. Sitä voidaan kuvata myös sellaisena asenteena, jossa ihminen tarkkailee itseään ja ympäristöään useista näkökulmista ja tunnistaa yllättäviäkin asioiden välisiä yhteyksiä. (Martin 2007)

Hyvinvoinnin kannalta on todettu olevan merkitystä sillä, millaista huumoria ihminen käyttää missäkin tilanteessa (Schneider 2015). Huumorin tyylit voidaan jakaa liittymistä vahvistavaan, itseä vahvistavaan, aggressiiviseen ja itseä vahingoittavaan huumoriin. Kahta ensin mainittua pidetään hyvinvointia edistävinä huumorin tyyleinä ja kahta jälkimmäistä hyvinvoinnille vahingollisina tyyleinä. Liittymistä vahvistava huumori on yhteydessä siihen, miten ihminen luo yhteyden toisiin ihmisiin ja rakentaa ilmapiiriä yhteisössään. Itseä vahvistava huumori auttaa tulkitsemaan tilanteita ja tapahtumia oman hyvinvoinnin kannalta myönteisellä tavalla. Aggressiivista huumoria sen sijaan käytetään toisten mitätöimiseen tai piikittelyyn. Itseä vahingoittavalla huumorilla ihminen taas asettaa itsensä alisteiseen tai kyseenalaiseen asemaan. (Martin ym. 2003)

Huumorilla on eri tutkimuksissa todettu olevan monenlaisia yhteyksiä terveyteen ja hyvinvointiin. Sosiaaliset vaikutukset näkyvät vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Arnie Cann (Cann & Kuiper 2014) on todennut tutkimuksissaan, että pidät todennäköisesti toisesta ihmisestä, jos hän nauraa kertomillesi vitseille. Huumori vaikuttaa pitämiseen enemmän kuin samankaltaisuus. Voidaan siten olettaa, että huumori ja huumorintaju tarjoavat ihmiselle sellaisia interpersoonallisia etuja, jotka lisäävät hänen mahdollisuuttaan saada hyväksyntää, suosiota ja sosiaalista tukea. Yhteinen nauru on osoittautunut myös parisuhteen laadun osoittimeksi (Kurtz & Algoe 2015).

Toisena huumorin hyvinvointivaikutuksena pidetään huumorin psykologisia tai kognitiivisia tehtäviä. Huumorin olennainen piirre on asioiden monitulkintaisuus ja epäjohdonmukaisuuksien tunnistaminen. Tällainen näkökulma uhkaavaan tai kuormittavaan tilanteeseen voi tarjota vaihtoehdoisen ja toiveikkaamman tulkinnan asioista. Huumori voi tällöin auttaa hallitsemaan tilannetta, se voi puskuroida stressiä ja sen avulla voi säädellä tilanteen herättämiä tunteita. (Martin 2007)

Myönteiset emootiot ovat eduksi hyvinvoinnille. Huumorin onkin tulkittu tuottavan hyvinvointia myös siten, että altistuminen huumorille saa aikaiseksi hilpeyttä (engl. *mirth*), mikä lisää positiivista mielialaa ja ehkäisee negatiivisia emootioita. Tämä taas voi johtaa positiiviseen kierteeseen, jossa positiiviset emootiot ruokkivat itseään ja lisäävät energisyyttä sekä jaettuja myönteisiä kokemuksia. Tällaiset hyvinvointia edistävät vaikutukset edellyttävät kuitenkin sopeutumista tukevaa huumoria. Aggressiivinen tai itseä

vahingoittava huumori voi johtaa päinvastaiseen emotionaaliseen kierteeseen. (Cann & Kuiper 2014; Maiolino & Kuiper 2014)

Huumorin on katsottu voivan vaikuttaa hyvinvointiin myös fysiologisten mekanismien kautta. Sen lisäksi, että nauru ja muut huumoriin liittyvät fysiologiset ilmiöt ovat yhteydessä fyysiseen terveyteen, on tällä nähty olevan merkitystä myös psyykkiselle hyvinvoinnille. Nauraminen itsessään aikaansaa muutoksia hengityksessä, lihaksistossa ja verenkierrossa, jotka voivat rentouttaa ja tuottaa mielialaan positiivisesti vaikuttavia hormoneja. Hilpeys tai huvittunut mieliala taas itsessään voivat parantaa kivunsietokykyä ja immuunijärjestelmän toimintaa. Tutkimustulokset huumorin vaikutuksista fyysiseen terveyteen eivät kuitenkaan ole täysin yksimielisiä. (Korander 2010)

Ristiriitaisia tuloksia huumorin terveysvaikutuksista selittää osaltaan se, että huumori ei näyttäisi olevan yhteydessä terveisiin elämäntapoihin, vaan pikemminkin päinvastoin (Edwards & Martin 2012). Tämä tutkimussuuntaus tosin käsittelee lähinnä humorintajun yhteyttä terveyteen. Huumorintajuisimmat ihmiset käyttävät Kerkkäsen (2003) tutkimuksen mukaan enemmän alkoholia kuin vähemmän humorintajuiset ihmiset ja heillä on myös korkeammat veren kolesteroliarvot. Viitteitä myös muista humorintajuisten ihmisten terveysriskeistä on esitetty, mutta tulokset eivät ole tältäkin osin yksiselitteisiä (Korander 2010).

Huumorin, terveyden ja hyvinvoinnin yhteydet saavat tutkimuksista sekä vahvistusta että kyseenalaistusta. Vähintäänkin näyttää siltä, että huumorin terveysvaikutukset ovat tilannesidonnaisia ja riippuvaisia siitä, mitä huumorilla tarkoitetaan. Huumori osoittautuu tutkimusten perusteella monimerkityksiseksi ja monitulkintaiseksi ilmiöksi. Se, mitä minä pidän huumorina, on jonkun toisen mielestä vain pitkästyttävää tai pahimmillaan loukkaavaa. Yhtä lailla tulkintaan vaikuttavat hyvinvoinnin arvioimiseen käytettävät mittarit. Fysiologiset, psykologiset ja elämänlaadun mittarit nostavat esille eri puolia hyvinvoinnista.

Tässä artikkelissa luodaan katsaus päihde- ja mielenterveysjärjestöjen toimintaan osallistuneiden ihmisten näkemyksiin huumorin merkityksestä omalle hyvinvoinnilleen. Lähtökohtana on kyselytulos, jonka mukaan huumori edistää hyvinvointia enemmän kuin muut kyselyssä ehdotetut asiat. Artikkelissa selvitetään huumorin yhteyksiä muihin hyvinvointia edistäviin tekijöihin, eroja erilaisten osallistujien kesken, huumorin yhteyksiä arjessa selviytymiseen ja koherenssin tunteeseen ja lopuksi vielä huumorin yhteyttä muilla tavoin mitattuihin hyvinvointikokemuksiin.

Katsaus on osa Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelman (www.a-klinikka.fi/mipa) osahanketta ”järjestöjen toimintaan osallistuvien hyvinvointia edistävät tekijät”. Osahankkeen tehtävänä on kartoittaa eri tavoin toiminnassa mukana olevien ihmisten taustoja, osallistumistapoja, hyvinvointikokemuksia ja näkemyksiä siitä, mitkä asiat ovat edistäneet heidän hyvinvointiaan joko yleisellä tasolla tai erityisesti järjestön toiminnassa. Tässä katsauksessa keskitytään huumorin käytön ja hyvinvointia kuvaavien muuttujien välisiin yhteyksiin.

Aineisto ja menetelmät

Kyselyyn vastasi 936 päihde- ja mielenterveysjärjestöjen toimintaan osallistunutta ihmistä. Mukana oli avoimissa kohtaamispaikoissa käyviä, vertaisia ja kokemusasiantuntijoita, palveluita käyttäviä asiakkaita, vapaaehtoistyöntekijöitä, työllistettyjä ja kuntouttavassa työtoiminnassa mukana olevia sekä joitakin muilla tavoin osallistuvia henkilöitä (työntekijöitä, toimihenkilöitä, hallituksen jäseniä, opiskelijoita jne.). Monet

vastaajat osallistuivat toimintaan useissa rooleissa. Naisia oli 54 %, yli 55 -vuotiaita oli 42 %, neljäsosa oli käynyt vain perus-, keski- tai kansakoulun, eläkkeellä oli 40 % ja yksin asuvia oli 53 % vastanneista.

Kyselyn yhtenä osana selvitettiin vastaajien näkemyksiä heidän hyvinvointiaan edistäneistä asioista. Yhtenä vaihtoehtona tarjottiin huumoria. Kysymys esitettiin muodossa: ”Mieti seuraavia kysymyksiä ajatellen elämäsi edeltävän vuoden aikana. Mitkä asiat ovat edistäneet hyvinvointiasi?” Vastausvaihtoehtoina olivat 1 – 5, jossa 1 tarkoitti ”ei lainkaan” ja 5 ”erittäin paljon”.

Menetelminä käytetään keskiarvojen tarkastelua ja korrelaatioita. Osa vastausten jakaumista painottuu vahvasti asteikon yläpäähän, minkä vuoksi korrelaatioissa käytetään ei-parametrisille muuttujille tarkoitettua Spearmanin korrelaatiokerrointa.

Huumori ja hyvinvointia edistävät tekijät

Vastaajille esitettiin 26 erilaista hyvinvointia edistävää asiaa, jotka oli koottu osittain teoreettisin perustein ja osittain järjestöjen omassa toiminnassaan tekemien havaintojen perusteella ([kyselylomake](#)). Näistä asioista huumori sai koko aineistossa korkeimman keskiarvon (4,11). Muut korkeita keskiarvoja saaneet asiat olivat ”yhdessäolo perheen tai läheisten kanssa” (3,92), ”lepo tai rentoutuminen” (3,91), ”yhdessäolo tai yhteydenpito ystävien kanssa” (3,81) sekä ”koti tai muu paikka” (3,76). Ero huumorin ja seuraavaksi korkeimman keskiarvon saaneen asian välillä on tilastollisesti erittäin merkitsevä ($p=,000$). Myös ”luonnossa tai viheralueilla vietetty aika” (ka 3,69), ”päivittäiset rutiinit” (ka 3,59), ”vapaa-aikaan liittyvä toiminta” (ka 3,57) ja ”kuuluminen yhteisöön” (ka 3,55) ovat edistäneet keskimäärin melko paljon hyvinvointia.

Huumori on siis eniten päihde- ja mielenterveysjärjestöjen toimintaan osallistuvien hyvinvointia edistänyt yksittäinen asia. Käytännössä hyvinvointi on kuitenkin useimmiten monen asian summa. Tätä kokonaisuutta arvioitiin tarkastelemalla huumorin yhteyksiä muihin hyvinvointia edistäviin tekijöihin. Voimakkain yhteys huumorilla on ”lepoon tai rentoutumiseen” ($r=,443$; $n=887$) ja ”yhdessäoloon tai yhteydenpitoon ystävien kanssa” ($r=,406$; $n=893$). Näyttää siltä, että huumori liittyy toisaalta rentoutumiseen ja toisaalta sosiaaliseen yhdessä oloon. Myös ”muiden auttaminen” ($r=,335$; $n=855$) ja ”viihde ja kulttuuri” ($r=,319$; $n=847$) olivat yhteydessä huumoriin yli 0,3 kertoimella. Kaikki yhteydet ovat tilastollisesti erittäin merkitseviä ($p=,000$).

Huumorin yhteys sosiaalisiin tekijöihin tulee vielä vahvemmin esille hyvinvointia edistävien tekijöiden ryhmittelyssä faktorianalyysin avulla. Faktorianalyysin avulla tiivistettiin muuttujien määrää kuuteen ryhmään, joissa keskenään yhteydessä oleville tekijöille etsittiin yhdistäviä nimittäjiä. Faktorianalyysin tuottamat luokat nimettiin sosiaalisiin tekijöihin, toimintaan liittyviin tekijöihin, hedonistisiin tekijöihin, altruistisiin tekijöihin ja vetäytymiseen liittyviin tekijöihin. Kaikki muut muuttujat sijoitettiin niihin luokkiin, joihin niillä oli korkein lataus, paitsi kaksi muuttujaa sijoitettiin toiseksi korkeimman latauksen mukaisesti vetäytymisen faktoriin sisällöllisin perustein.

Huumori latautui faktorianalyysissä voimakkaimmin sosiaalisia tekijöitä kuvaavaan luokkaan (faktorilataus 0,478). Muut tähän luokkaan latautuneet muuttujat ovat ”yhdessäolo tai yhteydenpito ystävien kanssa” (lataus 0,671), ”yhdessäolo perheen tai läheisten kanssa” (0,635), ”koti tai muu paikka” (0,465) ja ”päivittäiset rutiinit” (0,306). Lepo tai rentoutuminen latautui voimakkaimmin sosiaalisten tekijöiden faktoriin (0,488), mutta sijoitettiin kuitenkin vetäytymisen faktoriin (0,424) sisällön perusteella.

Huumori ja hyvinvointi

Kyselyssä arvioitiin vastaajien hyvinvointia useilla tavoilla. Keskeisenä hyvinvointimittarina käytettiin Warwickin ja Edinburghin yliopistoissa kehitettyä The Short Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale (SWEMWBS) positiivisen mielen hyvinvoinnin mittaria (Tennant ym. 2007). Tämä mittari pitää sisällään seitsemän kysymystä, jotka koskevat toisaalta hyvän olon kokemusta (hedoninen hyvinvointi) ja toisaalta kokemusta hyvästä elämästä ja psyykkisestä toimintakyvystä (eudaimoninen hyvinvointi).

Hyvinvoinnin kokemuksia kysyttiin myös suoraan kysymyksillä ”kuinka onnelliseksi koet itsesi tällä hetkellä” ja ”kuinka merkitykselliseksi koet elämäsi tällä hetkellä”. Kumpaankin kysymykseen pyydettiin vastaamaan asteikolla 4-10, joista 4 tarkoitti ”en lainkaan onnelliseksi” tai ”en lainkaan merkitykselliseksi” ja 10 ”erittäin onnelliseksi” tai erittäin merkitykselliseksi”.

Taulukko 1 Huumorin ja hyvinvoinnin mittareiden väliset korrelaatiot

Spearmanin korrelaatio	SWEMWBS	Onnellisuus	Merkityksellisyys
Huumori edistänyt hyvinvointia	,372*** n=819	,291*** n=877	,340*** n=876

*** p=,000

Taulukkoon 1 on koottu huumorin ja hyvinvoinnin kokemusten väliset korrelaatiot. Korkeita pisteitä huumorin hyvinvointia edistävälle vaikutukselle antaneet vastaajat saavat korkeita pisteitä myös positiivisen mielen hyvinvoinnin mittarilla ja he myös kokevat itsensä onnellisiksi ja elämänsä merkitykselliseksi. Voimakkain yhteys on huumorin ja positiivisen mielen hyvinvoinnin välillä. Heikoin yhteys huumorilla on tässä selvitetystä asioista onnellisuuteen.

Vaikuttaako huumori hyvinvointiin vai hyvinvointi huumoriin? Teoreettisesti yhteys voi olla kaksisuuntainen – huumorin käyttö voi auttaa ottamaan etäisyyttä elämäntapahtumiin siten, että ne eivät uhkaa omaa hyvinvointia ja toisaalta myönteiset kokemukset ja tuntemukset voivat lisätä kyvykkyyttä humorististen asioiden tunnistamiseen ja huumorin tuottamiseen. Kiinnostava näkökulma huumorin ja hyvinvoinnin väliseen suhteeseen on sosiaalisuus. Sekä huumori että hyvinvointi korreloivat merkittävästi sosiaalisten tekijöiden kanssa. Voikin olla, että sosiaalisuus toimii ainakin joskus huumoria ja hyvinvointia välittävänä tekijänä.

Huumorin merkitys naisilla ja miehillä

Keskiarvovertailu erilaisen taustan omaavien ihmisten ja eri tavoin osallistuvien kesken on ongelmallista, koska vastaajat eivät eroa toisistaan ainoastaan yksittäisiin kohtiin antamiensa vastausten mukaan vaan usein eri vastaajaryhmissä on nähtävissä trendinomaista taipumusta antaa korkeita tai matalia arvioita koko kysymysosioon. Keskiarvoerot eri vastaajaryhmien välillä eivät siten välttämättä kuvaa sitä, miten tärkeää esimerkiksi huumori on kunkin ryhmän hyvinvoinnille, vaan voivat heijastella yhtäläillä taipumusta arvioida asioita ylipäänsä erilaisella asteikolla.

Pitäen mielessä edellä todettu varaus, vastaajien sukupuoli vaikuttaa osaltaan siihen, miten huumorin nähdään edistäneen hyvinvointia. Naiset antavat huumorin hyvinvointia edistävälle vaikutukselle keskimäärin 4,2 (ka) ja miehet 3,98 (ka) pistettä. Toisaalta naiset antavat lähes kaikille muillekin 25 asialle miehiä korkeampia pisteitä. Ainostaan seksi ja kunnalliset palvelut saavat miehillä naisia korkeamman keskiarvon. Miehillä ero seuraavaksi korkeimman keskiarvon saaneeseen asiaan (lepo tai rentoutuminen, ka 3,76) on suurempi kuin naisilla (yhdessäolo perheen ja läheisten kanssa, ka 4,14). Näyttää siten siltä, että huumorilla on miesten hyvinvoinnille suhteellisesti suurempi merkitys kuin naisille, vaikka naiset antavat asteikolla korkeampia arvosanoja.

Sukupuolten välinen ero voi selittyä osittain naisten paremmalla hyvinvoinnilla, jolloin on luonnollista, että he kokevat monien asioiden edistävän hyvinvointiaan miehiä enemmän. Eroon voi vaikuttaa kuitenkin myös vastustapa. Käytetty asteikko on järjestysasteikollinen, jolloin naiset voivat käyttää enemmän annetun asteikon yläpäättä ja miehet puolestaan asteikon keskiosaa. Tulosta on muutoinkin syytä pitää vain kuvaavana, sillä muita tekijöitä ei ole tarkastelussa vakioitu. Naiset ovat yliedustettuja esimerkiksi vapaaehtoistyöntekijöiden joukossa, mikä selittää osaltaan myös heidän miehiä parempaa hyvinvointiaan.

Huumori ja arjessa selviytyminen

Korrelatiivinen tarkastelu auttaa jossain määrin ratkaisemaan edellä kuvattuun vastaustrendiin liittyvän ongelman, mutta tällöin tulkinnanvaraiseksi jää kysymys asioiden välisestä vaikutussuunnasta. Huumorin ja elämäntilanteen, ihmisen toiminnan tai hyvinvointikokemuksen välillä voi olla korrelaatio, mutta yhteyden suuntaa ei voida empiirisesti osoittaa. Huumorin käyttö voi vaikuttaa hyvinvointiin, mutta yhtälailla hyvinvointi voi vaikuttaa huumorille altistumiseen.

Huumorin ja arjessa selviytymisen välillä on tilastollisesti merkitsevä yhteys ($r=,235$; $p=,000$; $n=868$). Lähes puolet vastaajista, jotka kertoivat selviytymisen päivittäisistä toimista olevan erittäin tai melko vaikeaa, arvioi huumorin edistäneen hyvinvointiaan enintään jonkin verran (taulukko 2). Yhtä suuri osuus selviytymistä erittäin tai melko helppona pitäneistä näki huumorin edistäneen hyvinvointia erittäin paljon. Taulukossa 2 on yhdistetty ne vastaajat, jotka ovat arvioineet huumorin edistäneen hyvinvointiaan ”ei lainkaan”, ”vain vähän” tai ”jonkin verran” luokkaan ”enintään jonkin verran”. Selviytymisen ja huumorin välinen kausaalisuus voi olla kumpaankin suuntaan. Arkiajattelun mukaista lienee kuitenkin olettaa, että vaikeudet päivittäisistä toimista selviytymisessä voivat vähentää kykyä löytää elämästä huumorin aineksia.

Taulukko 2 Selviytyminen päivittäisistä toimista ja huumorin merkitys hyvinvoinnille

Selviytyminen päivittäisistä toimista	Huumori edistänyt hyvinvointia		
	enintään jonkin verran (≤ 3) (n=194)	melko paljon (4) (n=335)	erittäin paljon (5) (n=339)
Erittäin tai melko vaikeaa (n=109)	43 %	34 %	23 %
Ei vaikeaa eikä helppoa (n=177)	26 %	44 %	31 %
Erittäin tai melko helppoa (n=582)	17 %	38 %	45 %
<i>Kaikki (n=868)</i>	22 %	39 %	39 %

Huumori ja koherenssin tunne

Koherenssin tunne on Aaron Antonovskyn (1987) kehittämä malli arvioida ihmisten terveyttä ylläpitäviä resursseja. MIPA-kyselyssä käytettiin koherenssin tunteen lyhyttä 13 -kohtaista mittaria. Mittarista on laskettu summamuuttujat koherenssin tunteen kokonaisuudelle ja sen osa-alueille (ymmärrettävyys, hallittavuus ja mielekkyys).

Koherenssin tunne korreloi positiivisesti sen kanssa, miten vastaajat arvioivat huumorin edistäneen hyvinvointiaan ($r=,217$, $p=,000$, $n=814$). Korkean koherenssin tunteen omaavat näkevät siis huumorin edistäneen hyvinvointiaan enemmän kuin matalan koherenssin tunteen saaneet. Yhteys on kuitenkin vain korrelatiivinen, eli huumorilla voi olla vaikutusta koherenssin tunteeseen tai koherenssin tunne voi vaikuttaa huumoriin.

Voimakkain yhteys on huumorin ja koherenssin tunteen mielekkyyden ulottuvuuden välillä ($r=,260$, $p=,000$, $n=854$). Näyttää siten siltä, että huumori on ensisijassa yhteydessä siihen, miten merkitykselliseksi ja mielekkääksi vastaajat näkevät elämänsä. Tällainen tulkinta on aiemman kirjallisuuden perusteella johdonmukainen. Huumori voi auttaa suhteuttamaan asioita sopivaan mittakaavaan, jolloin erilaiset vaikeudet eivät välttämättä estä näkemästä elämään mieltä ja merkitystä tuovia asioita.

Huumori on siis yhteydessä koherenssin tunteen ja sen mielekkyyden osa-alueen kanssa, mutta korrelaatiokertoimet jäävät kuitenkin kohtuullisen mataliksi. Näin ollen huumori ei ole palautettavissa pelkästään osaksi koherenssin tunnetta. Huumorilla voi olla siten myös itsenäisiä vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin.

Johtopäätelmät ja pohdinta

Huumori otettiin tässä tutkimuksessa mukaan varsin intuitiivisesti yhtenä potentiaalisena hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä. Lista hyvinvointia edistävästä tekijöistä koottiin osittain erilaisiin hyvinvointiteorioihin nojautuen, osittain järjestötoimintaa tuntevien ihmisten käytännön kokemusten ohjaamana. Lista koottiin suhteellisen kattavasti, jolloin yksittäiset tekijät ilmaistiin hyvin yleisellä tasolla. Se, että huumori osoittautui tärkeimmäksi yksittäiseksi hyvinvointia edistäväksi tekijäksi, oli yllätys. Koska huumorin merkitystä hyvinvoinnille ei osattu tässä määrin ennakoida, ei tätä teemaa käsitelty kyselylomakkeessa sen laajemmin kuin muitakaan potentiaalisesti hyvinvointiin vaikuttavia teemoja.

Toinen rajausta tutkimuskysymysten muotoilussa liittyy siihen, että hyvinvointiin vaikuttaneita asioita pyydettiin arvioimaan edeltävän vuoden aikana toteutuneena asiana. Muotoilu ei erottele asian tärkeyttä ja sen toteutumista. Voi olla, että jollekin vastaajalle huumori on tärkeä ja potentiaalisesti hyvinvointia paljon edistävä asia, mutta hänellä nyt ei vaan edeltävän vuoden aikana ole ollut hauskaa. Tämä rajausta ei ole tulosten tulkinnan kannalta ongelma, kunhan muistaa, että kyse on siitä, miten toteutunut huumori on vaikuttanut hyvinvointiin vuoden ajanjaksolla. Jää jatkotutkimuksen tehtäväksi selvittää tarkemmin eroa huumorin merkityksen ja toteutumisen välillä ja esimerkiksi huumorin tyylien yhteyksiä järjestötoimintaan osallistuvien ihmisten hyvinvointiin.

Keskiarvon perusteella huumori on kyselyyn vastanneiden mielestä eniten heidän hyvinvointiaan edeltävän vuoden aikana edistänyt asia. Koko aineiston keskiarvo (4,11) on lähinnä asteikolla kohtaa ”melko paljon”. Vain reilu viidennes (22 %) vastaajista oli nähnyt huumorin edistäneen hyvinvointia ”ei lainkaan”, ”vain vähän” tai ”jonkin verran”. Voitaneen siis todeta, että huolimatta järjestysasteikkoon liittyvistä

tulkintaongelmista, merkittävällä osalla kyselyyn vastanneista huumori oli edistänyt hyvinvointia melko tai erittäin paljon.

Aiemman kirjallisuuden mukaisesti huumorilla näyttää olevan tärkeitä sosiaalisia tehtäviä (Kurtz & Algoe 2015, Martin 2007). Huumori sijoittui tehdyssä faktorianalysissä samaan ryhmään erilaisia sosiaalisia tekijöitä kuvaavien asioiden kanssa. Tulosta voi tulkita siten, että huumori helpottaa sosiaalista kanssakäymistä, lisää keskinäistä pitämistä ja luo yhteenkuuluvuuden ilmapiiriä. Naisten ja miesten välillä on kuitenkin joitakin eroja siinä, mitkä muut asiat ovat edistäneet hyvinvointia. Naisilla toiseksi nousi perhe ja läheiset ja miehillä puolestaan lepo ja rentoutuminen. Voikin olla, että huumorilla on miehille joiltakin osin erilaisia tehtäviä kuin naisille ja esimerkiksi huumorin stressiä puskuvoivat ja tunteiden hallintaa edistävät funktiot voivat olla miehillä yhtäläillä tärkeitä kuin huumorin sosiaaliset edut (ks. Dyck & Holtzman 2013).

Arjessa selviytyminen on yhteydessä siihen, onko huumori edistänyt ihmisen hyvinvointia. Onko niin, että niillä, joilla on vaikeuksia selviytyä jokapäiväisistä toimista, ei vain ole ollut samassa määrin mahdollisuuksia käyttää tai altistua huumorille? Toisaalta eniten vaikeuksia selviytymisessään kokeneet antavat matalampia arvioita myös muille hyvinvointia edistäville tekijöille, mikä voi viitata myös erilaiseen järjestysasteikon käyttöön. Voikin olla, että elämäntilanteeseensa tyytymättömämmät ihmiset kokevat vähemmän hyvinvointia, eivätkä koe tällöin minkään asian edistävän hyvinvointiaan erittäin paljon. Huumori voi olla silti ihmisille suhteessa muihin hyvinvointia edistäviin asioihin tärkeä, vaikka hän välttäisikin asteikon ääripäiden käyttöä arvioinneissaan.

Koherenssin tunnetta pidetään keskeisenä ihmisen terveyttä edistävänä ja suojaavana resurssina. On myös johdonmukaista olettaa, että koherenssin tunne toimii välittävänä tekijänä ihmisen toiminnan ja hyvinvoinnin välillä (Valkonen & Ringbom 2018). Välittääkö koherenssin tunne myös huumorin vaikutuksia hyvinvointiin? Tässä tutkimuksessa huumorin ja koherenssin tunteen välillä osoittautui olevan tilastollisesti merkitsevä yhteys. On siten mahdollista, että kyky tuottaa tai mahdollisuus altistua huumorille vahvistaa koherenssin tunnetta, mikä puolestaan edistää ihmisen hyvinvointia. Korrelaatio huumorin ja koherenssin tunteen välillä ei kuitenkaan ole niin suuri, että huumoria voisi nähdä vain yhtenä koherenssin tunteen osatekijänä. Vahvin yhteys huumorilla on mielekkyyden ulottuvuuteen, eli näyttää siltä, että huumori on yhteydessä erityisesti kykyyn nähdä elämäntapahtumat mielekkäinä ja elämä ponnistelemisen arvoisena.

Tässä artikkelissa ihmisiltä on kysytty ensinnäkin yksinkertaisesti ja suoraan, mikä sinun hyvinvointiasi on edistänyt. Toisaalta hyvinvointia on arvioitu erilaisten indikaattoreiden kautta ja on tutkittu sen jälkeen, miten erilaiset tekijät ovat yhteydessä näihin hyvinvoinnin indikaattoreihin. Se, että vastaaja on kokenut huumorin edistäneen hyvinvointiaan, on yhteydessä myös positiiviseen mielen hyvinvointiin, onnellisuuteen ja elämän merkityksellisyyden kokemukseen. Yhteys on vahvin positiiviseen mielen hyvinvointiin, mikä viittaa siihen, että huumori edistää erityisesti psyykkistä toimintakykyä ja vähemmässä määrin onnellisuutta. Jatkotutkimuksissa on perusteltua pyrkiä vakioimaan hyvinvointi ja selvittämään minkä tyyppinen huumori puree missäkin tilanteessa (Martin 2007).

Järjestöissä huumori ilmenee ensisijassa yhteisöllisenä toimintana. Sen katsotaan vaikuttavan myös työyhteisöjen toimintaan ja hyvinvointiin (Cann & Kuiper 2014). Artikkelin keskiössä ovat kuitenkin toimintaan osallistuvat ei-palkatut ihmiset. Toisessa MIPA-hankkeen tutkimuksessa on todettu, että järjestöjen toiminnassa toimintaan osallistuvien hyvinvointia edistää eniten kokemus kohdatuksi tulemisesta (Valkonen 2018). Huumorin voi nähdä luontevaksi osaksi kohdatuksi tulemisen kokemusta. Edellä on kuvattu jo sitä, miten huumori voi edesauttaa liittymistä toisiin ja edistää kokemusta hyväksytyksi

tulemisesta. Se, mistä ei ole vielä juurikaan puhuttu, on huumorin leikillisuus. Svend Brinkmann (2016) korostaa sellaisen kohtaamisen tarpeellisuutta, jossa yhdessäolo on itseisarvo eikä väline jonkin itsekään tavoitteen saavuttamiseen. Leikki on malli tällaiselle toiminnalle. Voisiko huumorin nähdä eräänlaisena aikuisten leikkinä, jossa yhdessä viihtyminen on päämäärä itsessään (Dyck & Holtzman 2013)? Järjestöjen toiminnassa tällainen leikkisä ja vastikkeeton kohtaaminen voi olla mahdollista.

Huumorilla on tämän tutkimuksen perusteella yhteys hyvinvointiin, mutta lisää tutkimuksia tarvitaan sen selvittämiseen, millainen huumori missäkin tilanteessa ja kenelle toimii hyvinvointia edistävästi. On myös tunnistettava huumorin haitalliset vaikutukset, sillä huumorilla mitä ilmeisimmin pystyy myös vahingoittamaan sekä itseä että muita (Schneider ym. 2018). Toivon kuitenkin, että jo tässä artikkelissa esitetyt päihde- ja mielenterveysjärjestöjen toimintaan osallistuvien kokemukset rohkaisevat järjestöjä luomaan omassa toiminnassaan huumorille altistavia tiloja ja tilanteita. Lupaavia tuloksia on saatu myös huumoriin liittyvien taitojen kehittämisestä (Crawford & Caltabiano 2011). Jollei nauru aina pidennäkään ikää, niin tekisikö se kuitenkin siitä jäljelle jäävästä ajasta vähän hauskenpää?

Kirjoittaja

Jukka Valkonen, tutkija, VTT, Suomen Mielenterveysseura/MIPA-hanke

Yhteyshenkilö: Jukka Valkonen jukka.valkonen@mielenterveysseura.fi

Avainsanat: huumori, päihdejärjestö, mielenterveysjärjestö, hyvinvointi

ISSN: 2343-3876.

Copyright: © Valkonen. Julkaisu on vapaasti käytettävissä ja levitettävissä, kunhan kirjoittajat ja alkuperäinen lähde mainitaan.

Kiitokset

FinFami Uusimaa ry:n toiminnanjohtaja Leif Berg ehdotti huumorin ottamista mukaan kyselyyn. Kiitos Leif. Tutkija on toki vastuussa siitä, että kyselylomake on muutoin vähemmän hauska.

Lähteet

- Antonovsky, A. (1987): *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well.* San Francisco. Jossey-Bass.
- Brinkmann, S. (2016): *Pysy lujana. Elämä ilman self-helpiä.* Helsinki. Tammi.
- Cann, A. & Kuiper, N.A. (2014): Research on the role of humor in well-being and health. An interview with professor Arnie Cann. *Europe's Journal of Psychology* 10 (3): 412-428.
- Crawford, S.A. & Caltabiano, N.J. (2011): Promoting emotional well-being through the use of humour. *The Journal of Positive Psychology* 6 (3): 237-252.
- Dyck, K.T.H. & Holtzman, S. (2013): Understanding humor styles and well-being: The importance of social relationships and gender. *Personality and Individual Differences* 55 (1): 53-58.
- Edwards, K.R. & Martin, R.A. (2012): Do Humorous People Take Poorer Care of Their Health? Associations Between Humor Styles and Substance Use. *Europe's Journal of Psychology* 8 (4): 523-534.
- Kerkkänen, P. (2003): *Huumorintaju ja terveys itäsuomalaisten poliisien työssä 1995-1998.* Akateeminen väitöskirja. Joensuun yliopiston Yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja 62. Joensuun yliopisto.
- Korander, M. (2010): *Huumorin ja myönteisen elämänsentteen vaikutus stressiin ja fysiologisiin reaktioihin.* Pro gradu -tutkielma. Psykologian laitos, Tampereen yliopisto.
- Kuiper, N.A. (2014): Investigating the role of humor in psychological health and well-being. *Europe's Journal of Psychology* 10 (3): 408-411.
- Kurtz, L.E. & Algoe, S.B. (2015): Putting laughter in context: Shared laughter as behavioral indicator of relationship well-being. *Personal Relationships* 22 (4): 573-590.
- Maiolino, N.B. & Kuiper, N.A. (2014): Integrating humor and positive psychology approaches to psychological well-being. *Europe's Journal of Psychology* 10 (3): 557-570.
- Martin, R.A. (2007): *The Psychology of Humor: An integrative approach.* Elsevier Science & Technology. ProQuest Ebook Central.
- 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.
- Schneider, M., Voracek, M. & Tran, U.S. (2018): "A joke a day keeps the doctor away?" Meta-analytical evidence of differential associations of habitual humor styles with mental health. *Scandinavian Journal of Psychology* 59 (3): 289-300.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J. & Stewart-Brown, S. (2007): The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes* 5:63.
- Valkonen, J. & Ringbom, H. (2018): *Päihde ja mielenterveysjärjestöjen toimintaan osallistuvien koherenssin tunne.* Tietopuu: Katsauksia ja näkökulmia 3/2018.
- Valkonen, J. (2018): Kohdatuksi tuleminen edistää hyvinvointia. *Tiimi* 4/2018: 26-27.