

Драгана З. СТАНОЈЕВИЋ*

Миљана С. ПАВИЋЕВИЋ**

Универзитет у Приштини са привременим седиштем у Косовској Митровици,
Филозофски факултет

ДА ЛИ ЗА СВЕ ВАЖИ „СРЕЋНА НОВА ГОДИНА И БОЖИЋ!“? КАКО СМО РАСПОЛОЖЕНИ ТОКОМ ПРАЗНИКА***

Апстракт. Празнична атмосфера којом обилује крај једне и почетак друге године неминовно асоцира на срећу, радост, узбуђење и друге лепе емоције. То је период емоционалне, али и материјалне, размене с члановима породице, пријатељима, колегама... Велики број људи у Републици Србији тада одлази на краћи одмор од посла и обавеза, пожелевши једни другима срећне празнике. Међутим, ово је и период када се сумира остварено у претходној години, када људи постају свесни својих неуспеха, малог броја оних на које се могу ослонити и који им могу пружити љубав и подршку. Основни циљ овог истраживања био је испитати како су људи у Србији расположени током ових празника, тј. да ли жеље за лепо расположење одговарају реалности. Онлајн упитником испитали смо 450 одраслих, узраста 18–68 година, од који су 65% биле жене. Поред социодемографских података, испитаници су давали и одговоре на ставке из Кратке скале интроспекције расположења. Резултати су показали да су позитивна расположења значајно израженија од негативних, и да се највећи број испитаних у време ове Нове Године и Божића осећа емоције: пун љубави, срећан, задовољан и активан. Међутим, код значајног броја испитаних заступљени су нервоза, напетост, умор, презасићеност и друге негативне емоције. У раду су дискутовани добијени резултати као и њихове практичне импликације.

Кључне речи: расположење, Божић, Нова Година.

УВОД

Крај календарске године се обично сматра периодом када сумирамо дешавања из претходне године и правимо неке планове за следећу. Да ли је прошла година била успешна за нас? Јесмо ли задовољни собом и оним што је обележило наше животе у току те године? Можемо ли боље у наредној години? Како да поправимо себе и унапредимо свој живот у наредном „кругу евалуације“? Ово су мисли које

* Ванредни професор, dragana.stanojevic@pr.ac.rs

** Доцент, miljana.pavicevic@pr.ac.rs

*** Ово истраживање подржало је Министарство науке, технолошког развоја и иновација Републике Србије (Уговор бр. 451-03-47/2023-01/200184).

заокупљују велики број људи крајем старе и почетком нове календарске године. А опет, то је период када око нас све светли, све је ужурбано. Чини се да влада неко специфично расположење и да се очекује да будемо радосни и весели. Људи се поздрављају са „Срећна Нова Година“ и „Срећан Божић“, а да ли они то заиста јесу? Како смо расположени у време ових празника?

ПРАЗНИЦИ И МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ

За многе породице, Божић и Нова Година су од велике емотивне вредности. То је период када се негује заједништво, породичне вредности и верски ритуали. Широм света, ови годишњи празници праћени су променама у обрасцу живљења, укључујући породична окупљања и ритуале (Páez, Bilbao et al. 2011: 374), док се истовремено прекидају уобичајене дневне рутине као што су свакодневни одласци на посао (Syrek, Weigelt et al. 2018: 314). За многе запослене ово је период одмора коме се радују унапред (Miller, Rathouse et al. 2007: 23). То је период окупљања породице и пријатеља и период испуњен важним породичним и верским ритуалима који јачају осећај припадности и среће. Истраживања показују да дружење и активности са пријатељима, партнерима и рођацима позитивно корелирају са задовољством животом (Javaloy, Páez et al. 2007: 101) и да су тада позитивне емоције повишене (Gaucher 2010: 122). Истовремено, сасвим је уобичајено да људи праве когнитивну процену свега оног што су радили и постигли у претходном периоду. Перцепција незавршених пословних или животних задатака може довести до стреса и утицати на когнитивно и емотивно благостање појединаца (Syrek, Weigelt 2018: 314315). Према теорији контроле (Carver, Scheier 1982: 112–115), људи опажају дискрепанцу између циљева и постигнућа, како у професионалном тако и у личном животу (Syrek, Weigelt 2018: 315), а то може утицати на њихово ментално здравље у овом периоду. Празнични дани обично се представљају као време радости и уживања. Међутим, то време може бити праћено додатним стресорима – великим трошковима, породичним конфликтима, већом употребом алкохола. Такође, код оних који су претпели неки губитак или нису у могућности да буду заједно са породицом и пријатељима, празници могу повећати осећање усамљености и туге (Barker, Gorman et al. 2014: 125).

Празници су период у годишњем циклусу када је могуће развити екстремна расположења, као што су еуфорија и депресивно расположење. „Празнична туга“ сама по себи не представља психопатолошку појаву, али може довести до декомпензације код оних особа које имају предиспозиције да развију неку менталну болест. Промене у менталном здрављу током Нове Године и Божића биле су предмет многих истраживања широм света. Њихови резултати, међутим, нису једнозначни. Нека истраживања су показала да се број психијатријских пацијената не мења значајно током године, укључујући и период око Нове Године и Божића (Velamoor, Cernovsky 1999: 403). Као најзначајнији стресори у овом периоду код студената обично се истичу усамљеност и раздвојеност од породице (Velamoor, Voguganti 1999: 305). Једно истраживање (Vidal, Infer, Tomas-Dols et al. 2007: 134–141) је показало и повећану злоупотребу супстанци у време ових празника,

посебно алкохола и кокаина. Студије у Финској (Poikolainen, Leppanen et al. 2002: 1039) и Данској (Mäkelä, Martikainen et al. 2005: 770) показале су да се највећи број смртних случајева насталих као последица злоупотребе алкохола дешава у периоду око божићних празника. С друге стране, нека истраживања показују да је степен самоповређивања током Божићних празника мањи него у другим периодима током године (Masterton, 1991: 156; Cullum, Catalan et al. 1993: 40–41; Bergen, Hawton 2007: 865), као и да је постотак самоубистава нижи (Jessen, Jensen et al. 1999: 416; Phillips, Wills 1987: 10–11; Sparhawk 1987: 245–246). Једно истраживање (Nakamura, McLeod et al. 1994: 347–348) је указало на разлику између броја самоубистава током Божића и Нове Године, јер су резултати указивали на то да је стопа самоубистава нижа у данима око католичког Божића док се повећава у данима око Нове Године. Међутим, да се појава лошег, депресивног расположења, злоупотребе супстанци и покушаја самоубистава током празника не може са сигурношћу назвати урбаном легендом или празничним митом, показује нам истраживање из Аустралије. Баркер и сарадници (Barker, Gorman et al. 2014: 122–126) су испитивали учесталост самоубистава током следећих празника: Ускрса, Божића, Нове Године, Дана заљубљених и Дана војске Аустралије и Новог Зеланда. Резултати су показали да до значајног пораста броја самоубистава долази једино у време Нове Године и Божића. Разматрајући резултате већег броја лонгитудиналних студија, Сансон и Сансон (Sansone, Sansone 2011: 12–13) закључују да Божић делује протективно на појаву већине психопатолошких појава, осим на поремећаје расположења и злоупотребу алкохола.

Иако је широм света спроведен немали број истраживања о расположењу људи током божићних и новогодишњих празника, као и о евентуалним ефектима на ментално здравље, у Србији такво истраживање није пронађено. Чак неколико недеља пре Нове Године, медијски простор Србије преплављен је упадљивим рекламама, снимцима породичне радости и среће и жељама да сви буду лепо расположени и уживају у предстојећим данима. Након престанка празничне еуфорије, у истим медијима (мада знатно ређе) стручњаци из области менталног здравља говоре о томе да је ово период у коме рањиве групе људи могу претрпети значајне емотивне проблеме и проћи кроз личне или породичне конфликте са озбиљним последицама. Да би смо испитали да ли „Срећна Нова Година“ и „Срећан Божић“ заиста јесу срећни, односно, како су људи у Србији расположени током празника спровели смо истраживање у коме смо проценили расположење од средине децембра до средине јануара и пријатно/непријатно расположење повезали са појавом симптома депресивности, анксиозности и стреса.

МЕТОДОЛОШКИ ОКВИР ИСТРАЖИВАЊА

Циљ

Основни циљ овог истраживања био је испитати како су одрасли расположени у периоду око Нове Године и Божића, односно које емоције су најзаступљеније. Поред тога, хтели смо да испитамо и да ли постоје евентуалне

разлике у расположењу зависно од пола и образовног статуса испитаника. На основу теоријских разматрања и прегледа ранијих истраживања из других земаља, претпостављали смо да ће током празника бити израженије позитивно него негативно расположење.

Поступак и узорак

Прикупљање података спроведено је дистрибуцијом онлајн упитника (Google), почев од 25. децембра 2022. до 12. јануара 2023. године, како би се обухватио период око календарске Нове Године и православног Божића.

Узорком је било обухваћено 450 испитаника, узраста од 18 до 68 година ($M=34,24$, $SD=10,99$). Већину узорка сачињавале су особе женског пола (65%).

Варијабле и инструменти

Поред уобичајених социодемографских (пол и образовни статус), овим истраживањем обухваћене су и варијабле *позитивно и негативно расположење*.

Позитивно расположење обухвата оне емоције које су обично вредноване као пожељне, а негативно она расположења која се обично вреднују као непожељна. Ове варијабле операционализоване су помоћу *Крайке скале интроспекције расположења* (Brief Mood Introspection Scale–BMIS, Mayer, Gaschke 1988: 102–111). Скала је у јавном домену и слободна за коришћење у истраживачке сврхе. Састоји се од 16 расположења, а од испитаника се тражи да означи степен у коме сваки придев (којим се означава расположење) описује њихово тренутно осећање. Понуђени су следећи одговори на скали Ликертовог типа: уопште не осећам (1), благо осећам (2), умерено осећам (3), у потпуности осећам (4). За потребе овог истраживања, преведена је на српски језик и спроведен је поступак експлоративне факторске анализе, како би се утврдило факторско решење које одговара нашем узорку. Детаљни подаци добијени овим поступком приказани су у наредном поглављу.

РЕЗУЛТАТИ

Како би се испитала факторска структура Упитника интроспекције расположења (Mayer, Gaschke 1988: 102–111) методом експлоративне факторске анализе (Extraction Method: Principal Component Analysis), задата је екстракција два фактора са Варимакс ротацијом. Резултати показују да се шеснаест расположења распоређују у две компоненте, које укупно засићују 51% варијансе, а најбоље се могу описати као позитивно и негативно расположење (табела 1). Ова два фактора по опису одговарају оригиналном решењу скале, иако се по броју ставки и њиховом распореду разликују од оног који су добили аутори скале. Наиме, оригинално осмишљен биполарни *позитиван афекат/осећање умора* обухвата

живахно, брижно, енергично, активно расположење и осећање особе да је пуна љубави, као и обрнуто кодирана осећања умора и поспаности (Mauger, Cavallaro 2019: 5). Као што се може видети у табели 1, у нашем истраживању фактор позитивно расположење засићују следећа расположења: енергично, живахно, срећно, задовољно, активно, смирено, пуно љубави и брижно. Оригинално осмишљен биполарни *негативан афекат*/осећање *ојушћености* обухвата позитивно усмерено тужно и суморно расположење, напетост, нервозу и осећање презасићености, као и обрнуто кодирано осећање смирености (Mauger, Cavallaro 2019: 5). Као што се може видети у табели 1, у нашем истраживању фактор негативно расположење засићују следећа расположења: мрзовољно, суморно и тужно расположење, осећања умора, поспаности, нервозе, напетости и презасићености. Анализом добијеног факторског решења јасно је да у нашем истраживању нису добијени биполарни фактори већ димензије позитивног и негативног расположења и као такви ће бити коришћени у даљим анализама.

Табела 1: Матрица ротираних фактора

	Компоненте	
	1	2
Енергично	.782	
Живахно	.745	
Срећно	.727	
Задовољно	.726	
Активно	.666	
Смирено	.628	
Пун љубави	.617	
Брижно	.536	
Мрзовољно		.742
Суморно		.738
Тужно		.714
Уморно		.711
Поспано		.675
Нервозно		.660
Узбуђено		.643
Ситсвега		.642

Дескриптивна статистика

Након израчунавања скорова за позитивно и негативно расположење приступили смо анализи дескриптивних показатеља како за ове две супскеале тако и за појединачна расположења у оквиру њих. Добијени резултати приказани су у табели 2.

Табела 2: Дескриптивни показатељи расположења

	N	Min-Max	M	SD	Skewness	Kurtosis
Позитивне емоције	450	8-32	23.92	5.243	-.628	.141
Негативне емоције	450	8-32	18.27	5.352	.259	-.507
Пун љубави	450	1-4	3.12	.994	-.858	-.401
Задовољно	450	1-4	3.10	.827	-.690	-.051
Срећно	450	1-4	3.09	.822	-.717	.095
Активно	450	1-4	3.04	.959	-.749	-.395
Брижно	450	1-4	3.00	.930	-.618	-.505
Живахно	450	1-4	2.90	.919	-.606	-.377
Енергично	450	1-4	2.87	.944	-.505	-.621
Смирено	450	1-4	2.80	1.013	-.445	-.885
Поспано	450	1-4	2.65	1.059	-.175	-1.194
Уморно	450	1-4	2.56	1.022	-.075	-1.113
Напето	450	1-4	2.46	1.005	.144	-1.057
Нервозно	450	1-4	2.35	1.022	.231	-1.059
Сит свега	450	1-4	2.29	1.174	.273	-1.422
Мрзовољно	450	1-4	2.06	1.066	.551	-.997
Суморно	450	1-4	1.95	.973	.632	-.734
Тужно	450	1-4	1.94	.942	.719	-.434

Ако погледамо добијене вредности скјуниса и куртозиса можемо утврдити да су за већину испитаних варијабли у оквирима који указују на нормалну расподелу, осим када је реч о вредности куртозиса за поспано, уморно, напето, нервозно расположење и осећање презасићености. Међутим, како ни те вредности не одступају много од 1, донешена је одлука да се за анализу података користе параметријске методе.

Разлике у изражености позитивних и негативних емоција

Када погледамо податке у табели 2, можемо уочити да су наши испитаници током божићних и новогодишњих празника доживљавали више позитивних него негативних емоција. Т-тест упарених узорака показао је да је разлика у степену доживљавања позитивних и негативних емоција значајна на нивоу .000, односно да су позитивне емоције биле израженије (табела 3).

Табела 3: Значајност разлика у нивоу изражености позитивних и негативних емоција

	M	SD	95% интервал		t	df	Sig.
			поузданости разлика	Нижи			
Позитивне емоције	5.65	9.155	4.806	6.501	13.099	449	.000
Негативне емоције							

Даљом анализом појединачних емоција можемо утврдити да су најизраженија расположења била пун љубави, задовољан, срећан и активан, а најмање изражена негативна расположења попут тужног, суморног и мрзовољног расположења. Међутим, како би смо стекли биљи увид у то како су људи расположени током ових празника, анализирали смо појединачна расположења и ти подаци су приказани у табели 4. И ту можемо уочити да су позитивне емоције доминантне. Ако сумирамо одговоре „умерено се осећам“ и „у потпуности се осећам“ онда бисмо могли рећи да се чак 73% осећа живахно, 80% срећно, 73% брижно, 80% задовољно, 70% енергично, 66% смирено, 75% активно и 76% пуно љубави. Међутим, на исти начин добијамо да се 25% испитаних осећа тужно, 53% уморно, 29% суморно, 45% напето, 56% поспанно, 41% нервозно и 42% осећају да су „сити свега“.

Ако сумирамо одговоре „уопште се не осећам“ и „благо се осећам“, видећемо да највећи проценат испитаних тврди да током божићних и новогодишњих празника не доживљава тугу (75%), суморно (71%) и мрзовољно расположење (67%). С друге стране, свака трећа особа се не осећа смирено (34%) и енергично (32%), свака четврта се не осећа живахно (27%), пуно љубави (24%), активно (24%) и брижно (23%), а свака пета се не осећа срећно (20%) и задовољно (20%).

Табела 4. Одговори испитаника изражени у процентима (%)

	Уопште се не осећам	Благо се осећам	Умерено се осећам	У потпуности се осећам
Живахно	10,2	16,7	45,6	27,6
Срећно	5,1	14,4	47,1	33,3
Тужно	39,3	35,8	16,7	8,2
Уморно	18,4	28,7	31,6	21,3
Брижно	8,2	18,4	38,4	34,9
Задовољно	4,7	15,6	44,7	35,1
Суморно	42,0	29,3	20,7	8,0
Напето	18,2	36,9	25,1	19,8
Поспано	17,8	26,0	29,3	26,9
Мрзовољно	40,0	26,9	19,3	13,6
Енергично	10,7	19,8	41,3	28,2
Нервозно	23,3	35,3	24,0	17,3
Смирено	14,9	18,9	38,0	28,2
Пун љубави	10,0	14,0	30,0	46,0
Сит свега	35,6	22,7	18,9	22,9
Активан	9,8	14,7	37,3	38,2

Како бисмо испитали да ли су добијене разлике у изражености позитивних и негативних емоција зависно од пола испитаника статистички знајне спровели смо т-тест. Добијени резултати су показали да разлике нису значајне (табела 4).

Табела 5: т- тест значајности разлика у односу на пол испитаника

	Пол	М	SD	t	df	Sig.
Позитивне емоције	Мушки	23,76	5,42	-,46	448	.644
	Женски	24,00	5,15			
Негативне емоције	Мушки	17,82	5,42	-1,27	448	.205
	Женски	18,50	5,31			

Како бисмо тестирали евентуалне разлике у погледу изражености позитивних и негативних емоција зависно од степена образовања испитаника спровели смо АНОВА-у. Подаци приказани у табели 5 указују на то да значајне разлике нису добијене.

Табела 6: Резултати АНОВА-е за варијабле ниво образовања и материјални статус

	F	Sig.
Позитивне емоције	1.489	.227
Негативне емоције	1.035	.356

ДИСКУСИЈА

Основни циљ овог истраживања био је испитати које емоције и расположења преовлађују током божићних и новогодишњих празника, тј. да ли смо тада позитивно расположени или доминирају негативне емоције?

Наши подаци показују да су позитивне емоције знатно заступљеније у периоду око Нове Године и Божића. То значи да су наши испитаници тада лепо расположени, да се осећају активно, задовољно, срећно, да су пуни љубави, а да су туга, суморно и мрзовољно расположење најмање заступљени. Ови резултати у складу су са налазима ранијих истраживања која показују да су у периоду интензивних пријатељских и породичних активности и дружења, као што су празници, позитивне емоције повишене (Franz, Frick 2011: 9; Gaucher 2010: 122) и да те активности корелирају са задовољством животом (Javaloy, Pérez et al. 2007: 101). Новогодишњи и божићни празници су период када се људи окупљају у већој мери, евоцирају породичне и пријатељске успомене, више се баве једни другима, а интензивнија је емотивна размена и размена дарова. Резултати једног истраживања (Franz, Frick 2011: 9) су показали да је породица значајан предиктор позитивних емоција током празника.

Када је реч о негативном расположењу, наши подаци показују да се више од половине испитаних осећало поспаном и уморно, скоро свака друга особа напетом, нервозном и „сити свега“. Такође, скоро свака трећа особа се не осећа смирено и енергично, већ је расположење суморно. Свака четврта се не осећа живахно, пуно љубави, активно и брижно, а осећа се тужно, док свака пета не осећа срећу и задовољство. Чак и ако поспаност и умор схватимо као последицу празничне ужурбаности и славља, ипак нам остаје значајан постотак оних који махом доживљавају

негативне емоције. Као један од разлога лошег празничног расположења други аутори наводе додатне финансијске издатке (David 1983: 1083–1086) и фокусираност на трошење новца и добијање поклона (Kasser, Sheldon 2002: 328). Бајер (Baier 1987: 65) указује на то да људи усмерени на божићну куповину показују виши ниво стреса и анксиозности који их уводе у празничну депресивност и негативан афекат, као и да разлоге лошег празничног расположења код појединаца можемо тражити у недостатку планова за породично дружење и у осећању усамљености. Други аутори наводе да се разлози могу огледати у немогућности да буду са породицом и пријатељима (Barker, Gorman et al. 2014: 123–125) или у опажању да неки важни животни задаци нису завршени, односно да постоји дискрепанца између циљева и постигнућа (Syrek, Weigelt et al 2018: 314–315). У сваком случају, на основу наших података можемо закључити да се свака четврта или свака пета особа не осећа срећно, задовољно или не доживљава неко друго позитивно расположење, већ током празника код њих доминирају нека негативна расположења (нпр. тужно, суморно, мрзовољно). Овакви резултати јесу забрињавајући зато што је у другим истраживањима добијено да се у време Божића и Нове Године повећава стопа самоубистава (Barker, Gorman et al. 2014: 122–126) као и злоупотребе различитих супстанци (Vidal-Infer, Tomas-Dols et al. 2007: 134–141), што су показатељи нарушеног менталног здравља. Иако истраживања показују да се број психијатријских пацијената не мења значајно током године, укључујући и период око Нове Године и Божића (Velamoor, Cernovsky et al. 1999: 403) треба имати у виду да већ постојеће „рањиве групе“ људи ове празнике могу доживети као доказ да су сами и да други не брину о њима. Зато ови резултати имају своје практичне импликације. Стручна лица и ауторитети одговорни за креирање медијског простора би могли осмислити и/или интензивирати кампање у којима се промовише породична и социјална укљученост како би се минимизирали ефекти недостатка социјалне подршке, осећања усамљености или неких других фактора.

У овом истраживању нисмо добили значајне разлике у погледу расположења зависно од пола и образовног статуса испитаника. Могуће је да су други фактори, као што су црте личности, околности у којима испитаници живе, социјална подршка, високо позиционирање празника у систему вредности особе много стабилнији предиктори празничног расположења него што су социодемографске карактеристике које смо ми испитивали.

На крају, морамо се осврнути на нека ограничења са којима се ово истраживање суочава. Највеће ограничење огледа се у томе да овај истраживачки нацрт није био конципиран тако да мери расположење испитаника пре и након празника, нити у неко друго време (нпр. током летњих одмора и сл.). То нас онемогућава да доносимо закључке о евентуалним разликама између празничног и ванпразничног расположења. С друге стране, ни узорак није уједначен по полу, већ две трећине испитаника чине жене. Ипак верујемо да су добијени резултати значајни, како због додатне могућности да разумемо како се ови празници емотивно рефлектују на људе, тако и због указивања на постојање једне „ризичне“ групе оних чије емотивно функционисање, а последично и ментално здравље, у овом периоду може бити угрожено.

ЗАКЉУЧАК

Ово истраживање показало је да су током Нове Године и Божића позитивне емоције знатно израженије него негативне. У овом периоду људи у Републици Србији у највећој мери осећају пуно љубави, срећу и задовољство. Ипак, код не тако малог процента испитаних заступљене су и негативне емоције попут осећаја умора, поспаности, нервозе, напетости, суморног и мрзовољног расположења. Иако су оваква непријатна осећања „непожељна“, она су сасвим нормална и представљају део широког спектра људских емоција. Иако празници славе породицу, традицију и заједништво, неповољни догађаји и непријатне емоције су део људских живота и неминовно се дешавају током целе године. Можемо закључити да празничне активности, породична окупљања и целокупна празнична атмосфера имају позитивно дејство на емотивни статус велике већине људи, док су код одређеног броја заступљена негативна расположења. Код њих је потребан додатни опрез како би се предупредиле евнтуалне последице по ментално здравље.

ЛИТЕРАТУРА

- Baier 1987: Marjorie Baier. The 'holiday blues' as a stress reaction. *Perspectives in Psychiatric Care*, 24(2), 64–68.
- Barker, Gorman et al. 2014: Emma Barker, John O'Gorman, Diego De Leo. Suicide around public holidays. *Australasian Psychiatry*, 22(2), 122–126.
- Bergen, Hawton 2007: Hellen Bergen, Keith Hawton. Variation in deliberate self-harm around Christmas and New Year. *Social Science & Medicine*, 65, 855–867.
- Velamoor VR, Voruganti LP, Nadkarni NK. Feelings about Christmas, as reported by psychiatric emergency patients. *Soc Beh Pers*. 1999;27:303–308.
- Velamoor, Cernovsky et al. 1999: Varadaraj R. Velamoor, Zack Z. Cernovsky, Lakshmi P. Voruganti. Psychiatric emergency rates during the Christmas season in the years 1991 to 1997. *Psychological Reports*, 85:403–404.
- Vidal–Infer, Tomas–Dols 2009: Antonio Vidal–Infer, Sofia Tomas–Dols, Remedios Aguilar–Moya, Teresa Samper–Gras, Maria J. Zarza, Julia AguilarSerrano. Christmas work dinners. A pattern of recreational use of alcohol and other drugs? *Adicciones*, 21, 133–142.
- Gaucher 2010: Renaud Gaucher. *La psychologie positive : Ou l'étude scientifique du meilleur de nous-mêmes*. Paris: L'Harmattan.
- David 1983: Daniel J. David. Christmas and depression. *The Journal of Family Practice*, 17(6), 1083–1086.
- Javaloy, Páez et al. 2007: Federico Javaloy, Dario Páez, José Manuel Cornejo; Besabe Nekane; Rodríguez Álvaro; Valera Sergi, Espelt Esteve. *Bienestar y felicidad de la juventud española*. Madrid: Injuve.
- Jessen, Jensen et al. 1999: Gert Jessen, Borge F. Jensen, Ella Arensman, Unni Bille–Brahe, Paolo Crepet, Diego de Leo, Keith Hawton, Christian Haring, Heidi Hjelmeland, Konrad Michel, Aini Ostamo, Ellinor Salander–Renberg, Armin Schmidtke, B. Temesvary, Danuta Wasserman. Attempted suicide and major public holidays in Europe: findings from the WHO/EURO multicentre study on parasuicide. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 99, 412–418.
- Kasser, Sheldon 2002: Tim Kasser, Kennon M. Sheldon. What Makes for a Merry Christmas? *Journal of Happiness Studies*, 3(4), 313–329.
- Mäkelä, Martikainen 2005: Pia Mäkelä, Pekka Martikainen, Elina Nihtila. Temporal variation in deaths related to alcohol intoxication and drinking. *International Journal of Epidemiology*, 34, 765–771.
- Mayer, Gaschke 1988: John D. Mayer, Yvonne N. Gaschke. The experience and meta-experience of mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 102–111.

- Mayer, J. D., & Cavallaro 2019: John D. Mayer, Rachael Cavallaro. *Brief mood introspection scale (BMIS): Technical and scoring manual (3rd Edition)*. New Hampshire, UK: Research Institutes, Centers and Programs at University of New Hampshire Scholars' Repository.
- Masterton 1991: George Masterton. Monthly and seasonal variation in parasuicide: a sex difference. *The British Journal of Psychiatry*, 158, 155–157.
- Miller, Rathouse et al. 2007: Graham Miller, Kathryn Rathouse, Caroline Scarles, Kirsten Holmes, John Tribe. *Public understanding of sustainable leisure and tourism: A report to the department for environment, food and rural affairs*. London: Delfra, University of Surrey.
- Nakamura, McLeod et al. 1994: Jon K. Nakamura, Carol R. McLeod, John F. McDermott. Temporal variation in adolescent suicide attempts. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 24, 343–349.
- Páez, Bilbao et al. 2011: Dario Páez, Maria Angeles Bilbao, Magdalena Bobowik, Miryam Campos, Nekane Basabe. Merry Christmas and Happy New Year! The impact of Christmas rituals on subjective well-being and family's emotional climate. *Revista De Psicología Social*, 26, 373–386.
- Poikolainen, Leppanen 2002: Kari Poikolainen, Kalervo Leppanen, Erkki Vuori. Alcohol sales and fatal alcohol poisonings: a time-series analysis. *Addiction*, 97, 1037–1040.
- Phillips, Wills 1987: David P. Phillips, John S. Wills. A drop in suicides around major national holidays. *Suicide Life-Threatening Behavior*, 17, 1–12.
- Sansone, Sansone 2011: Randy A. Sansone, Lori A. Sansone. The Christmas Effect on Psychopathology. *Innovations in Clinical Neuroscience*, 8(12), 10–13.
- Sparhawk 1987: Thomas G. Sparhawk. Traditional holidays and suicide. *Psychological Reports*, 60, 245–246.
- Syrek, Weigelt et al. 2018: Christine J. Syrek, Oliver Weigelt, Jana Kühnel, Jessica de Bloom. All I want for Christmas is recovery—changes in employee affective well-being before and after vacation. *Work & Stress*, 32(4), 313–333.
- Franz, Frick 2011: Torin Franz, Evan Frick. *Positive affect before, during and after the holidays*, Senior Research Project. Hanover: Hanover College.
- Carver, Scheier 1982: Charles S. Carver, Michael F. Scheier, M. F. Control theory: A useful conceptual framework for personality—social, clinical, and health psychology. *Psychological bulletin*, 92(1), 111–135.
- Cullum, Catalan 1993: Sarah J. Cullum, Jose Catalan, Kaye Berelowitz, Stephanie O'Brien. Deliberate self-harm and public holidays: is there a link? *Crisis*, 14, 39–42.

Dragana Z. STANOJEVIĆ
Miljana S. PAVIĆEVIĆ

IS „HAPPY NEW YEAR AND MERRY CHRISTMAS!“ FOR EVERYONE? HOW WE ARE IN THE MOOD DURING THE HOLIDAYS

SUMMARY

The festive atmosphere that abounds at the end of one year and the beginning of another is inevitably associated with happiness, joy, excitement and other positive emotions. It is a period of emotional, but also material exchanges with family members, friends, colleagues... A large number of people in the Republic of Serbia, in this time of year, go on a short vacation from work and obligations, wishing each other happy holidays. However, this is also the period when the achievements of the previous year are summed up, when people become aware of their failures, the small number of close people they can rely on and who can provide them with love and support. The main goal of this research was to examine the mood of people in Serbia during these holidays, i.e. do wishes for a good mood correspond to reality. We surveyed 450 adults aged 18-68, 65% of whom were women,

using an online questionnaire. In addition to sociodemographic data, respondents also provided answers to items from the Brief Mood Introspection Scale. The results showed that positive moods are significantly more pronounced than negative ones, and that the largest number of respondents feel emotions around New Year's and Christmas: full of love, happy, satisfied and active. However, nervousness, tension, fatigue, oversaturation and other negative emotions are present in a significant number of respondents. We can conclude that one of four, or one of five persons don't feel happiness, satisfaction or other positive emotion during these holidays, but they feel some negative emotions. Those results are important because some earlier researches showed that rate of suicide (Barker, Gorman, De Leo 2014:122-126) and substance abuse (Vidal-Infer et al, 2007: 134-141) are higher in New Year and Christmas season. In present research we didn't obtained any significant differences regarded to sex or education level of the respondents. Finally, we have to assume that there are one group of people who are in risk to feel bad during holidays and to have a lower mental health. Professionals and authorities should pay additional attention on this vulnerable people and try to improve their social inclusion and support.

Key words: mood, Christmas, New Year.