

Humor and stress in organizations

Sîntion Filaret¹, Vasile Magdalena²

¹Ovidius University of Constanta,
Faculty of Psychology and Educational Sciences

²Independent researcher, Psychologist.

Abstract. Stress accompanies any activity in which man is involved, this being one of the possible results of a conflict generated between the activity itself and the one who performs it. As such, stress exists in any of the dimensions of the living space: family, friends, school, profession. The general tendency in the assessment of stressful situations is to link the occurrence of stress to the direct environment of activity, by virtue of the increasing requirements of professional development, reconversion and adaptation to new occupational areas, increasing the rate of change of place of work, work, etc., all these being effects of the high rate of change, imposed especially by the last 50 years of technological and informational revolution. But stress, in one form or another, exists even in the most elementary interaction between the individual and the environment or, in other words, in everything that can be included under the name of "life events", not necessarily of a professional nature.

Keywords. Humor, stress, organizations

Stressul cotidian și efectele sale

Conceptul de *stress* a fost introdus în vocabularul științific de către medicul canadian Henri Selye (1950), care definea noul termen drept un “*răspuns nespecific al organismului la sollicitările cu care este confruntat*” (apud Enescu, 1975, p.20). De atunci termenul a căpătat o largă utilizare curentă, devenind o prezență ubicuă în realitatea cotidiană.

Una dintre definițiile de relativă actualitate date stresului tratează acest fenomen drept o “*modalitate interacțională dintre individ și mediu, concretizată printr-o stare tensională, de încărcare*” (Pitariu, 1988). Sau, prin prisma unei accepțiuni mult mai recente: “*Stressul se definește drept orice acțiune sau grup de condiții în care un individ nu reacționează în mod corespunzător sau reacționează numai cu prețul uzurii sau oboselii excesive a organismului. Un organism stressat se află în stare de dezechilibru. Stressul fiind o stare nenaturală și neplăcută, organismul încearcă să restabilească echilibrul făcând apel la toate mijloacele de apărare, pentru a lupta împotriva elementului producător de stress. (...) Într-o altă perspectivă, stressul este o situație de alertă, care mobilizează organismul pentru a răspunde, a rezista unei amenințări sau unei sollicitări.*” (Sîntion, 2000, p.312).

Stressul este un “*fenomen relațional*” (Golu, 1993, p.192) și apare în contextul interacțiunii dintre motive, scopuri și mijloace, ca urmare a evaluării și interpretării date de individ raportului dintre situația-obstacol și capacitățile personale de a-i face față. Din acest punct de vedere pot apărea trei variante posibile:

- consecințe pozitive ale confruntării individ – situație, ceea ce duce la apariția eustresului, cu acțiune trofică, mobilizatoare, stare de activare necesară acțiunii de depășire a obstacolului;

- consecințe negative, ceea ce determină distresul, stare tensională, de încărcare, generatoare de frustrări, anxietate și eventual acuze psihosomatice, cu repercursiuni directe asupra performanței, atitudinilor, comportamentelor și întregii personalități;

- consecințe cu semnificație valorică neutră pentru individ.

Conform unui alt tip de clasificare, stressul este văzut în termenii raportului dintre tipul de solicitare și răspunsurile individului la acestea:

- stress de subsolicitare, întâlnit în activitățile cu grad ridicat de repetitivitate, monotone sub aspect informațional, situație în care individul poate deveni neatent, apatic, insensibil;

- stress de suprasolicitare, generat de activitățile cu grad înalt de nouitate și neobișnuit, care reclamă analiza unui volum mare de informații în timp scurt, decizii rapide și flexibilitate la contexte, care epuizează rapid resursele psihofizice ale individului, astfel apărând teama, tensiunea, oboseala, depresia și afecțiunile psihosomatice, de genul bolilor cardiovasculare (Sîntion, 2000).

Holmes și Rahe (1967) au pus la punct un instrument psihologic cunoscut sub numele “Scala de evaluare a evenimentelor de viață”, reprezentând un inventar de circumstanțe posibile în care se poate afla un individ, de la cele mai fericite (nașterea unui copil, căsătoria etc.) până la cele mai dureroase (de genul divorțului sau decesului unuia dintre parteneri) și care se impun ca o schimbare semnificativă în cursul obișnuit al vieții. Prin intermediul acestei scale, autorii au putut releva faptul că evaluarea și cumularea incidentelor survenite pe parcursul unei anumite perioade (de regulă, un an calendaristic) influențează negativ starea de echilibru psihologic și de sănătate psihofizică, din cauza caracterului lor stressant (*apud* Pitariu, 1988). Acest punct de vedere este împărtășit și de Golu (1993), care definește stressul ca “*stare de tensiune, încordare, disconfort, determinată de agenți afectogeni cu semnificație negativă, de frustrare sau reprimare a unor motivații (trebuințe, dorințe, aspirații – inclusiv subsolicitarea), de dificultatea sau imposibilitatea rezolvării unor probleme.*” (*ibid.*, p.194).

Însă stressul afectează indivizii în mod diferit și, din acest punct de vedere, nicio cercetare experimentală efectuată până în momentul de față nu a putut evidenția o relație de consensualitate, indiferent cât de slabă statistic, între numărul și intensitatea evenimentelor stressante trăite de individ și nivelul în care acesta este afectat de stress, sub aspectul dezechilibrului psihocomportamental și al scăderii performanței în activitate. Ceea ce înseamnă că unii oameni dețin (sau, mai bine zis, utilizează cu mai multă eficiență) unele “instrumente” speciale de protecție psihologică în fața stresului, și anume **mecanismele de coping** (Birkenbihl, 1999).

“Noi considerăm că, chiar în circumstanțe critice extreme, consecințele stressului nu pot fi înțelese numai în termenii evenimentelor stressante. Acestea nu își iau vama lor de la un individ pasiv, așa cum se subînțelege din definiția stressului ca stimul, ci de la un individ care întâmpină aceste situații cu o înțelegere personală și care luptă pentru a le controla și stăpâni. Datorită faptului că aceste procese psihice mediatore sunt determinanți importanți ai experienței la stress, devine inevitabil ca între severitatea solicitărilor impuse de situația de stress și consecință să nu existe o relație directă.” (Golu, 1993, p.189). Cu alte cuvinte, dacă între situația-stimul și capacitățile individului (privite obiectiv) intervine un termen de mediere, și anume interpretarea subiectivă pe care individul o dă raportului situație–posibilități personale, mecanismele de *coping* intervin ca factori de ponderare a acestor interpretări, modificând astfel

încărcătura potențial negativă, dată de eventuala percepție a situației-stimul ca fiind insurmontabilă.

Un astfel de mecanism de *coping* este simțul umorului.

Fără îndoială, în rezistența pe care fiecare o opune stressului există un stil personal, evidențiat prin chiar strategiile de apărare pe care fiecare și le construiește. Particularitățile temperamentale, structura aptitudinilor și atitudinilor, istoria propriilor confruntări cu viața, modelul parental și socio-cultural, precum și întreaga personalitate a individului conturează o manieră proprie de a trăi un eveniment sau altul. Iar stilul personal de *coping* este relevat de observația comună sub diferite sintagme: “este pesimist”, “este curajos”, “se teme și de umbra lui”, “îi tună și-i fulgeră”, “are simțul umorului” și așa mai departe (Toma, 1988). În plus, mecanismele de *coping* sunt cele care transformă distressul în eustres, sau durerea și spaima în bucurie și plăcere, împiedicând organismul să capete “*cicatrici chimice nevindecabile*” (Birkenbihl, 1999).

Ca atare, “*Important este nu ceea ce vi se întâmplă, ci felul în care percepeți faptul respectiv.*” concluziona Selye, în 1950 (apud Dinu, 2001, p.89).

Umor și societate

În aceeași măsură ca și stressul, umorul este un fenomen uman universal care intervine în fiecare aspect al vieții noastre sociale și personale. Însă spre deosebire de stress, umorul “moderează relațiile și interacțiunile care se stabilesc între indivizi” (Martin, 1984; 2002, p.19) și este un “lubrifiant” social (Sultanoff, 2002, p.1), adică o modalitate naturală de reducere a stressului generat de tensiunile interpersonale și de circumstanțele mai puțin plăcute ale existenței. El definește un stil de viață – acela de a nu lua lucrurile în tragic – și, nu în ultimul rând, deși se manifestă de la vârste timpurii (de cele mai multe ori involuntar), devine în timp o filosofie născută din experiență, oferind perspective mai puțin anxiogene asupra unor situații aparent fără ieșire.

Primul aspect sesizabil al umorului este chiar natura sa socială: se manifestă în societate, se exprimă – în genere – prin limbaj, are un rol deosebit de important în consolidarea coeziunii și a atmosferei de grup și se educă în și cu ajutorul grupului. “*Nimeni nu râde de unul singur; râsul este întotdeauna o expresie particulară și definitorie a unui grup social.*” scria psihologul american D. Viktoroff în 1953, subliniind astfel importanța relațiilor de grup în apariția și modul de manifestare a umorului. Cu treizeci de ani mai devreme, psihosociologul J.Y.T. Greig observa că: “*Nimic nu este hilar în sine; aceasta este o calitate specială pe care lucrul/evenimentul amuzant o “împrumută” de la acele persoane sau grupuri de persoane care fac haz de el.*” Lingvistul american V. Raskin postula, de asemenea, în 1985, că “*Gradul de înțelegere mutuală a umorului de către oameni variază direct proporțional cu gradul de similaritate al originii lor sociale.*” Tot în 1985, antropologul M. L. Apte lansează termenul de “*joking relationships*”, pe care îl definește drept “*pattern comportamental ce se desfășoară între doi indivizi care-și recunosc simultan apartenența socială la același grup.*” Ca atare, pentru Apte aceste “*joking relationships*” marchează identitatea de grup și reprezintă un semnal ritualizat de includere sau excludere din grupul de apartenență a unui nou individ, fiind practic manifestarea solidarității și a conștiinței apartenenței la grup (apud Carrell, 2000).

Grupurile, societățile și națiunile posedă propriul lor stil de umor, caracterizat prin teme și tehnici specifice producătoare de râs, ca și prin utilizarea aceluiași cod. Acest lucru conduce la plăcere colectivă și la întărirea sentimentului de apartenență la o anumită entitate socială. Iar faptul că umorul reprezintă una dintre cele mai socializate activități umane rezidă în însăși specificitatea sa națională – antropologul N. Feuerhahn vorbește chiar despre așa-numite “*culturi*

comice” (apud Cociu, 2002) Ori, ține de observația curentă remarcarea umorului englezesc, bazat pe paradox, calambur și ridiculizarea calm-cinică a cutumelor, sau a spiritului franțuzesc, axat pe replica ironică și pe o capacitate critică deosebită (mai toate marile vorbe de duh ale istoriei aparțin francezilor); apoi *comedia dell’arte*, în care ridiculizarea folosește ca mijloace gagul, exagerarea și metamorfoza, tipice temperamentului extravert-entuziast al italienilor; există, mai ales, inconfundabilul umor evreiesc, puțin amar și aparent autoironic, poate cel mai bun exemplu de catharsis prin râs al unor frustrări naționale ce numără secole și, de asemenea, poate cel mai bun exemplu uman de ritualizare a agresivității, poporul evreu respingând elegant și transformând în derizoriu și absurd imaginea negativă ce i-a fost atribuită. Iar exemplele ar putea continua.

Freud (1905; 2002, p.65) descrie natura socială a umorului printr-o condiție obligatorie care acompaniază – la nivel inconștient – perceperea unei împrejurări ca fiind rizibilă: “*Circumstanțele sociale pot încuraja (sau nu – n. ref.) resimțirea plăcerii produse de comicul unei situații.*” O condiție restrictivă, exclusiv societală, incumbată în individ de mai toți educatorii ontogenezei sale și care, prin încălcare – accidental sau dimpotrivă – produce atât reproș social cât și (uneori) marcante sentimente de vină.

Este evident faptul că, în urma tuturor argumentelor științifice care atestă natura sa socială, umorul (și, implicit, comunicarea rizibilă) îndeplinește *funcții sociale* foarte specifice:

1. *funcția agresivă* – evidențiată de umorul devalorizant, discreditat; element de:
 - diferențiere a indivizilor “*in*”- și “*out*”- grup, excluderea străinului sau deviantului;
 - întărire a coeziunii și a narcisismului social;
 - menținere și întărire a convențiilor ordinii sociale instituționalizate;
 - critica socială și politică;
 - dobândire și creștere a prestigiului social etc.
2. *funcția sexuală* – prin care se obține satisfacerea simbolică a pulsioniilor sexuale, în special a celor exhibiționiste și sado-masochiste, puternic refulate;
3. *funcția defensivă* – teme și situații anxiogene, care utilizează umorul negru sau autoironia;
4. *funcția intelectuală* – generează plăcerea prin încălcarea logicii raționale: jocul de cuvinte, calamburul, umorul absurd;
5. *funcția de homeostazie psihosocială* – menținerea echilibrului mental societal prin satisfacerea unor pulsioni frecvent reprimite într-un mod instituționalizat, ludic și transgresiv (arta comică, în general: burlescul, revista, teatrul de comedie, cirul) (Smajda, 2000; apud Cociu, 2002).

În concluzie, cei ce atestă prin cercetările lor natura socială a umorului propun o ordine interesantă a priorităților: astfel, un individ trebuie mai întâi să fie membru al unui anumit grup social (indiferent de criteriul de constituire al acestuia) ca abia apoi să “învețe” să râdă sau să sesizeze rizibilul conform normelor de grup. Aici își are originea un grup particular de teorii ale umorului, care postulează faptul că o glumă sau un text umoristic, de pildă, nu sunt *a priori* hazlii, ci totul depinde de variabilele psihosociale care definesc auditoriul: statut social, economic, profesional și marital, vârstă, sex, rasă, etnie, nivel cultural și intelectual etc. “Pretenția” lui Viktoroff (1953), că “*Nimeni nu râde singur...*”, este astfel întemeiată; până și cel mai solitar individ, o dată ce a fost socializat, va râde purtând “amprenta” normativă a grupului care l-a format ca om conștient de sine și de cei din jurul său.

După cum aminteam, umorul deservește un număr impresionant de funcții sociale: stă la baza formării legăturilor interpersonale – un vorbitor folosește umorul/râsul în medie cu 46 % mai mult decât auditoriul său (Provine, 1996); testează natura și “tăria” socio-afectivă a unei relații (van Hoof, 1967; 2002), subliniază implicit poziția ierarhică a unui individ în grupul de

apartenență (Muchielli, 2002) și așa mai departe. Studiile în domeniu au putut demonstra faptul că indivizii dominanți ai grupului -indiferent dacă este vorba de bătrânul tribului sau de tipicul șef al zilelor noastre - folosesc mult mai des umorul (și râsul) în relațiile lor cu subordonații decât se întâmplă invers, fapt ce a putut fi sintetizat sub formula: “Când șeful râde, toată lumea face la fel.” În astfel de cazuri, controlul râsului într-un grup (practic, controlul climatului socio-afectiv al respectivului grup) devine o formă de exercitare a puterii (Morreall, 1994; Holmes, 1996). Iar în sensul “împărțirii” istorice a puterii între sexe, a fost evidențiat faptul că femeile râd de două ori mai mult când se află în prezența unui bărbat (șef sau nu) decât atunci când se află în prezența unei alte femei (Provine, 1998). Cu toate acestea, bărbații sunt, statistic vorbind, creatori de glume mult mai talentați decât femeile, generarea umorului reprezentând un mecanism de coping specific masculin (*macho coping mechanism*), prin aceeași prismă a trebuinței de dominație (Moran, Massam, 1997). Iar din punctul de vedere al relațiilor interpersonale între sexe, prima calitate apreciată de femei la un bărbat o reprezintă un dezvoltat simț al umorului (Duck, 2000).

În plus, unul dintre cele mai relevante și mai la îndemână indicii prin care se poate aprecia un Eu normal dezvoltat la un individ este capacitatea acestuia de a râde pe seama propriilor sale fobii, erori sau gafe (Allport, 1968; 1981). Umorul ofera posibilitatea de a accepta sau a pune în discuție diferite atitudini, comportamente și dorințe altfel prohibite social, cel mai ilustrativ exemplu fiind, de pildă, bufonul regal din epoca Renașterii.

Oameni de știință din varii domenii au atribuit cele mai diverse “calități” sociale cu puțință umorului ca “ingredient” al vieții cotidiene (*apud* Sdorow, 1993):

- susține supraviețuirea mariajelor (Schlessinger, 1982);
- furnizează un mijloc de confruntare pozitivă a individului cu realitatea existențială a morții (Thornson, 1985);
- îmbunătățește relațiile sociale din organizații (Duncan, Feisal, 1989);
- dezamorsează conflictele interpersonale (McClane, Singer, 1991);
- contribuie direct la învățarea socială (Safford, 1991);
- construiește raporturile pozitive dintre subiect și terapeut (Warner, Studwell, 1991);
- ajută personalul medical să înlăture factorii stressori (Warner, 1991) etc.

Coping-ul prin umor

Simțul umorului este una dintre trăsăturile de personalitate despre care se spune că îi protejează pe fericiții înzestrați cu ea de multe necazuri. Acest lucru se întâmplă deoarece organismul uman dispune atât de un sistem imunitar fizic, care îl apără de agenții patogeni proveniți din mediul exterior, cât și de un “sistem imunitar” psihologic, care produce “anticorpii” necesari anihilării toxinelor psihice, în foarte mare măsură generate de stress (Sultanoff, 1997). Acest ultim “sistem imunitar” este simțul umorului.

Umorul crează rezistență. Rezistența privită ca o abilitate specială a organismului uman de a face față factorilor stressori, indiferent de natura lor. Rezistența privită ca o adaptare inteligentă la un mediu relativ ostil și care nu se lasă altfel asimilat, modalitate prin care ființa umană devine capabilă să facă față stressului, concomitent cu a-și păstra regimul normal de funcționare. Iar dacă rezistența fizică se poate “întreține”, de exemplu prin intermediul unei alimentații echilibrate nutrițional, alături de sport și un regim adecvat de activitate-odihnă, rezistența afectiv-emoțională se realizează prin intermediul unui sistem de idei, sentimente, atitudini și convingeri realiste despre lume și viață, precum și prin dezvoltarea conștiinței proprii valori și a stimei de sine. Ori, dacă suntem de acord că, din punct de vedere filogenetic, supraviețuiesc cei mai adaptați indivizi, în contextul de față se poate afirma că ei ar trebui să fie - probabil - și cei mai veseli.

“În limbajul comun, *coping-ul* presupune o “negociere” câștigată cu sarcinile și provocăcarile; antonimul *coping-ului* este eșuarea, ratarea. (...) reprezintă modalitățile prin care individul face față situației. (...) exprimă gradul de succes al unui efort cognitiv, comportamental și emoțional făcut pentru a conduce, a schimba, a tolera greutățile sau a depăși posibilitățile personale, propriile resurse.” (Sîntion, 2000, p.309).

Simțul umorului este unul dintre cele mai puternice mecanisme de apărare de care dispune ființa umană, dacă nu cumva cel mai puternic, primul argument fiind acela că integrează, concomitent, elemente care aparțin și de sfera conștientului și de cea a inconștientului (Freud, [1905]; 2002). În aceeași manieră, simțul umorului a fost văzut ca un “*mecanism al curajului*” (Martin, 2002) care, ca și mecanismele de apărare tipice, servește ca modalitate de înfruntare a aspectelor neplăcute ale realității însă, spre deosebire de acestea, se bazează pe procesele cognitive, care nu refuză sau ignoră cerințele realității, chiar dacă acestea se dovedesc a fi neplăcute. Simțul umorului permite modificarea punctelor de vedere rigidizate de stress și orientează atenția către absurdul, ridicolul sau paradoxul situațiilor, fără a utiliza procese de apărare patogene. În acest sens Vaillant (1992; 1993), pornind de la conceptul psihanalitic de “mecanism de apărare”, distinge – prin prisma simțului umorului – două tipuri de apărări:

- o apărare de sorginte *psihotică sau nevrotică*, imatură, realizată prin sarcasm și umor agresiv și care folosește, din punct de vedere psihanalitic, mecanismul deplasării;
- apărarea *matură* prin umor, capabilă de toleranță și altruism și care folosește mecanismele de sublimare și reprimare (*apud* Lopez, Snyder, 2002).

Dincolo de abordările psihanalitice există, totuși, la nivelul comunității științifice din lumea întreagă, un consens cvasiunanim că umorul performat de o persoană produce efecte adaptative majore la nivelul personalității acesteia. Simțul umorului, cu cât este mai prezent și mai “educat” la un individ, cu atât permite mai mult exprimarea deschisă a sentimentelor (nu neapărat negative, și prea multă fericire deodată poate produce disfuncții!) înlăturând disconfortul personal, hetero- sau autoagresivitatea ori imobilizarea afectelor negative la oricare dintre nivelurile personalității. De altfel, simțul umorului ca mecanism de apărare al unei personalități mature și adaptate a fost găsit ca fiind predictiv pentru un înalt nivel de sănătate psihică și fizică fiind, de asemenea, unul dintre “ingredientele” de bază pentru satisfacția personală, succesul în profesie și stabilitatea maritală (Vaillant, Martin, 1992; Martin, 2002).

Din punct de vedere empiric, se pare că la baza folosirii simțului umorului ca mecanism de *coping* la stress stă faptul că umorul dezvoltat de un individ conduce la întărirea relațiilor sale interpersonale și la îmbogațirea densității sociale pe care o construiește individul în mediul său de viață; cu alte cuvinte, indivizii cu un înalt simț al umorului sunt mult mai competenți social decât cei “fără” umor (McGhee, 1983; 1999). Mai mult decât atât, pentru persoanele cu un simț al umorului accentuat este mult mai ușor să atragă și să mențină multiple relații de prietenie, să dezvolte o rețea socială multinivelară și nuanțată și, în consecință, să beneficieze de sănătatea psihică și fizică pe care o conferă permanentele *feed-back*-uri valorizante și suportul social al celor din jur (Lopez, Snyder, 2002). Ei sunt cei care, prin intermediul umorului performat, “aruncă” în relațiile lor mari “cantități” de atractivitate, dezirabilitate și toleranță, au capacitatea de a-și intimiza spațiile sociale, securizându-le afectiv și obțin – statistic vorbind – un nivel mult mai înalt de satisfacție maritală decât cei cu un simț al umorului scăzut (Sultanoff, 1994).

Psihologia canadiană s-a aplecat cu foarte mult interes asupra simțului umorului, ca moderator al stressului cotidian, în cercetări paralele conduse la Universitățile din Ontario și Toronto, mai bine de 20 ani. Pionierii acestui tip de cercetări, psihologii R.A.Martin și H.M.Lefcourt, au pornit inițial de la studierea stressului, în încercarea de a continua opera medicului H.Selye (și el tot canadian) care, așa cum s-a mai amintit pe parcursul acestei lucrări,

în 1950 postula acest concept. Cei doi cercetători au pus la punct două chestionare, în vederea măsurării diferențelor interindividuale existente în populație în privința simțului umorului. Astfel, “*Situational Humor Response Questionnaire*”, apărut în 1983, operaționalizează simțul umorului sub forma tendinței de a râde (sau măcar de a zâmbi) în diferite situații, dintre care mai mult de jumătate nu tocmai plăcute. Cel de-al doilea chestionar, “*The Coping Humor Scale*” a fost creat la trei ani după primul, în încercarea de a se stabili cu mai multă acuratețe tendința respondenților de a-și folosi simțul umorului ca strategie de *coping* la stress. Folosind aceste instrumente, cei doi cercetători au descoperit o corelație negativă înalt semnificativă între scorurile obținute de subiecți la aceste teste și scorurile la alte probe, care evidențiau tendința indivizilor de a se simți dezechilibrați (depresivi, anxioși, tensionați etc.) în fața evenimentelor stressante ale vieții. Pentru control, ei au aplicat subiecților testați și scara Holmes-Rahe (1967), însă rezultatele obținute nu au fost semnificative, în sensul că nu există niciun fel de corelație între “cantitatea” de evenimente negative care marchează viața unui individ și nivelul de simț al umorului pe care acesta îl demonstrează (Martin, Lefcourt, 1983; 1986; Martin, 1993; 2002).

Principala problemă ridicată – teoretic și practic – în rândul celor care studiază simțul umorului ca mecanism de *coping* este cea legată de descifrarea modului în care acesta anulează efectele stressului. E adevărat că aceste efecte sunt familiare tuturor, atât la nivelul cunoașterii empirice cât și la nivel științific, însă procesul efectiv de anihilare a rămas încă un mister. Iar acesta devine cu atât mai adânc cu cât umorul intervine pozitiv nu numai echilibrul sistemul psihic uman, ci până și în biochimismul celular. Cercetările de neuropsihofiziologie și neurochimie din ultimul deceniu au indicat faptul că, în timpul râsului, crește considerabil cantitatea de imunoglobulină A, de această proteină și, mai ales, de concentrația în care se găsește ea în sânge depinzând starea de sănătate fizică generală a organismului uman în fața bolilor virotice și bacteriene (Sultanoff, 1998; 1999). De asemenea, modificările biochimice determinate de umor și râs produc anihilarea așa-numiților “hormoni ai stressului”, catecolamine responsabile de afecțiunile psihosomatice determinate de stress în sistemul cardiac, în cel circulator sau în metabolismul lipidic și glucidic (Enescu, 1975). În plus, la nivel cerebral se petrece sinteza unor neurotransmițători din grupul endorfinelor, substanțe înrudite din punct de vedere chimic-structural cu morfina, ceea ce explică relaxarea psihică și musculară, precum și efectul de drog slab pe care îl are râsul (Macavei, 2001). Tot râsul are ca rezultat creșterea pragului de toleranță la durerea fizică, prin activarea producerii de dopamină, adrenalină și noradrenalină, dar și a duranței psiho-morale, datorită stării de euforie generată biochimic și hormonal de eliberarea în sânge a endorfinelor și encefalinelor (Brody, 1983; 2002). Probabil din acest motiv, de exemplu, mulți medici stomatologi americani folosesc terapia suportivă prin umor (casete audio-video, benzi desenate etc.) înainte intervențiilor specifice (Sultanoff, 1999).

Alte studii de psiho-neuro-fiziologie demonstrează, de asemenea, că umorul este un mod de controlare a anxietății prin regândirea situației (schimbarea perspectivei) și recapacitarea individului pentru a-și lua din nou în stăpânire mediul în care se simțise dezechilibrat. Sentimentele de tristețe și de nefericire stau atât la baza anxietății cât și a depresiei; de exemplu, unul dintre simptomele depresiei este chiar inabilitatea individului de a mai aprecia sau folosi umorul în viața de zi cu zi (Fry, 1996; Sultanoff, 2000).

În aceeași ordine de idei, a modului în care simțul umorului anulează efectele stressului, au fost realizate o serie de studii privind capacitatea indivizilor de a face față prin umor la evenimente stressogene de intensitate obiectivă medie, dar cu semnificație diferită pentru cei testați, întrucât se viza *self-esteem*-ul acestora. Mai concret spus, a fost studiată capacitatea unui eșantion de studenți de a-și evalua performanțele înainte și după o sesiune de examene. Astfel, rezultatele obținute au dus la concluzia că indivizii cu scoruri ridicate la probele de *coping* prin

umor (SHRQ și CHS) au apreciat sesiunea ce urma să înceapă drept o provocare cu semnificație pozitivă, în timp ce ceilalți au privit-o ca pe o amenințare. Mai mult decât atât, grupul cu simțul umorului ridicat și-a evaluat performanțele cu mult mai multă precizie decât grupul de anxioși (examele fuseseră date dar nu se știau încă notele), lucru dovedit ulterior de rezultatele obținute în sesiune; de altfel, aceste studii au fost confirmate de cercetările efectuate în Statele Unite de Krugger și Dunning (1999) și ale căror rezultate vor fi prezentate în capitolul următor. În plus, indivizii cu scoruri înalte la simțul umorului au relevat scoruri la fel de semnificative în ceea ce privește nivelul *self-esteem*-ului demonstrând, totodată, o “distanță” psihologică mai mică și mai “obiectivă” între Eul ideal și Eul actual, precum și o mai bună stabilitate în timp a imaginii de sine (Kuiper, Martin, 1993; Martin, 1996; 2002).

În concluzie, umorul ajută la obținerea unei noi perspective asupra dificultăților vieții și, din acest motiv, este adesea întâlnit (la anumiți indivizi) în perioadele de criză existențială. Dar, de multe ori în aceste cazuri, umorul poate fi trăit și perceput de individul “scufundat” în propria sa nenorocire ca fiind lipsit de sensibilitate și chiar dăunător. Care ar fi, deci, elementele care diferențiază umorul benefic de cel “nociv”, în cazul unei crize?

Starea emoțională este influențată în mod direct de percepția evenimentelor din mediu. Ca atare, un stimul stressor capătă această calitate nu în mod inerent, ci în funcție de semnificația subiectivă atribuită acestuia, prin prisma experienței anterioare și a intensității de impact a acestei experiențe la nivelul Eului. Cu trei secole în urmă, Shakespeare (1681) observa că: “*Lucrurile nu sunt nici bune, nici rele. Gândirea noastră le face să fie așa.*” Perspectiva personală este aceea care face ca un stimul oarecare din mediu să aibă sau nu influență asupra psihicului, motiv pentru care oamenii se raportează cognitiv, emoțional și comportamental foarte diferit în fața aceluiași tip de stress. De exemplu, persoanele care resimt adesea stări de anxietate puternică au tendința să creadă că, pentru a fi acceptate și valorizate de cei din jur, comportamentele și acțiunile lor trebuie să fie ireproșabile. Ori de câte ori aceste persoane se vor afla înaintea unui obstacol, care le va pune la încercare capacitățile, ele se vor simți anxioase. În acest caz, dezvoltarea simțului umorului le poate ajuta să obțină o perspectivă mai eficientă în ceea ce privește corelația rigidă dintre performanțele obținute și nivelul aprecierii proprii lor persoane de către ceilalți.

În mod asemănător, persoanele care consideră că lucrurile și evenimentele din viața lor *trebuie* să se desfășoare într-un anumit mod și conform unor anumite finalități expectate tind să resimtă stări de puternică supărare și/sau frustrație atunci când apreciază că sunt tratate “nedrept” de anturaj sau de viața însăși, prin chiar situațiile în care se găsesc. Învățarea unei modalități de a-și dezvolta și de a-și pune în practică simțul umorului poate ajuta astfel de persoane să-și reducă egocentrismul (prin a învăța să facă haz de propria persoană și de propriile limite), să “pună la distanță” evenimentul stressor (o nouă perspectivă de a privi lucrurile înseamnă, în același timp, noi opțiuni) și să-și schimbe atitudinile și convingerile rigide cu unele ceva mai flexibile, distrugând, în acest fel, legătura dintre gândurile lor iraționale și starea emoțională negativă pe care o resimțeau, ca efect al acestor gânduri. Umorele unei situații, odată perceput, nu numai că eliberează tensiunea psihică prin râs dar și înlocuiește, la modul propriu, o stare psihică negativă cu buna-dispoziție. Iar această **condiționare**, odată realizată, dezvoltă în timp abilitatea de a detecta rapid stimulii cu potențial stressor crescut și de a le contracara efectele, sesizându-le aspectele rizibile. Nimeni nu poate experimenta, în același timp, două stări emoționale diametral opuse, așa cum sunt veselie și supărarea (Sultanoff, 1998).

Ori, atâta vreme cât umorul influențează în mod direct stările emoționale, simțul umorului poate fi dezvoltat ca o manieră eficientă de management al stressului; și, cu toate că numai simpla “viziune comică” asupra vieții nu poate deveni panaceul tulburărilor afective grave (ca, de

exemplu, depresia cronică), ea poate îndepărta tristețea și supărarea de moment și poate contribui, în timp, la atenuarea simptomelor generate de depresie.

Se cunoaște faptul că, în general, umorul îndreptat asupra propriei persoane este bine primit de ceilalți. Când individul însuși este ținta propriului său umor, ceilalți împărtășesc efectele acestui umor fără a se simți amenințați sau prejudiciați în vreun fel. În același mod, umorul care vizează o situație sau un context este, de asemenea, apreciat pozitiv de către ceilalți, pe când umorul îndreptat asupra unei alte persoane sau asupra unui alt grup tinde să fie perceput ca reprobabil. E adevărat că umorul îndreptat ca o armă asupra celorlalți nu este altceva decât agresivitate manifestă, ceva mai frumos “ambalată”, exprimată sub forma ironiilor și sarcasmelor, însă se întâmplă, uneori, ca până și umorul neagresiv să fie prost primit de către persoanele care traversează o criză existențială.

Întrebarea care poate apărea în acest caz este aceea că, dacă umorul îndreptat asupra unei situații, de exemplu, este apreciat ca pozitiv în majoritatea cazurilor, ce se întâmplă cu sistemul de percepție și apreciere al individului în timpul crizei, în așa fel încât să ajungă să considere drept deplasată orice formă de umor? Adevărul poate fi găsit studiind psihologia răspunsului uman la criză sau, altfel spus, la stressul a cărui intensitate a depășit deja limitele de toleranță la frustrare ale individului și se află acum în fază acută.

Persoanele care traversează o “cumpănă” existențială și care se manifestă ca atare sunt cele care s-au identificat cu aceasta, care și-au integrat criza în propriul Eu, la toate nivelurile: cognitiv, afectiv și comportamental. Cu toate sistemele de apărare înfrânte, aceste persoane au contopit situația frustrantă cu propria lor stare emoțională, devenind incapabile să mai separe situația stressogenă, ca element al realității obiective, de trăirea subiectiv-emoțională a Eului în această situație. Cu alte cuvinte, indivizii care au abilitatea de “a pune distanță” între ei și criza pe care o traversează la un moment dat sunt mai puțin expuși la această contopire. Ei sunt aceia care au descoperit maniera de a se autoajuta prin umor, deoarece experiența le-a demonstrat practic faptul că umorul le schimbă perspectiva, creând distanța de siguranță necesară față de criză. Cei “scufundați” în criză percep umorul ca fiind îndreptat către ei înșiși și, din acest motiv, îl consideră insensibil la durerile lor (Moran, Massam, 2002).

Deși individul este conștient, cognitiv vorbind, că este o entitate distinctă față de criza în sine, din punct de vedere emoțional el se simte contopit cu evenimentul negativ cu care se confruntă. Acest lucru inhibă abilitatea individului de a mai aprecia umorul în situațiile dificile. În același timp, indivizii aflați la un înalt nivel de surescitare sunt neconștienți de mixajul emoțional al stării lor afective interne (perceperea propriei lor individualități) cu starea emoțională referitoare la criză (perceperea situației). Ei sunt cu atât mai probabil neconștienți de înalta lor vulnerabilitate la umor, atunci când acesta este direcționat către problema cu care se confruntă și, din acest motiv, folosirea umorului situațional în legătură cu o persoană care trăiește respectiva criză trebuie atent luată în considerare, pentru că umorul folosit în astfel de circumstanțe poate fi interpretat ca un atac la persoană sau, cel puțin, o lipsă de sensibilitate la adresa sa (Sultanoff, 1992; 1995).

Drept concluzie la cele spuse până acum, trebuie remarcat faptul că persoanele cu un înalt simț al umorului nu au avut, în mod statistic corelativ, experiențe mai puțin stressante decât cei “fără” simțul umorului, însă “glumeții”, spre deosebire de “posaci”, s-au dovedit în stare să sesizeze iraționalul și/sau rizibilul dintr-o situație, oricât de serioasă, care îi putea dezechilibra psihologic, chiar și punctual, și să creeze glume (uneori amare) pe seama acestei situații (Martin, Lefcourt, 1983; Martin, 2002). Tendința de folosire a simțului umorului pentru redefinirea unui eveniment stressant este cuprinsă succint în limba română de sintagma “*a face haz de necaz*”, însă semnificația psihologică a acestor cuvinte transpare, într-o manieră sau alta, în toate culturile

lumii, evidențiind una dintre funcțiile de bază ale umorului de *coping*, și anume aceea de apărare (uneori provocatoare) în fața gândurilor negative.

Umore în organizații

Astăzi, studiul umorului a devenit un foarte fertil câmp de investigație, nu numai pentru cercetarea fundamentală, ci și pentru aplicabilitatea practică a descoperirilor făcute, cu toate că abordarea tradiționalistă a unei organizații nu presupune, nici la ora actuală și încă sub nici o formă, folosirea simțului umorului în cadrul relațiilor de muncă, în cel mai bun caz acceptarea fiind realizată parțial, sub rezerva că umorul folosit în acest context se consideră a fi de tip agresiv, deci neadaptativ, inutil și chiar frenator pentru o activitate de muncă eficientă (Moran, Massam, 1997).

Se pare, însă, că evidențele științifice ale ultimilor 20 de ani în studiul simțului umorului nu au mai putut fi trecute cu vederea. *“La ora actuala (1991 – n. ref.) există zeci de consultanți în domeniul umorului care lucrează în corporații, agenții guvernamentale, administrație, spitale și școli (...); în curând vom asista la o veritabilă explozie a studiilor despre umor și despre aplicabilitatea acestuia la locul de muncă. Tot acest interes asupra valorii și utilității umorului în organizații, indiferent de profil, reprezintă o importantă restructurare evolutivă a mentalităților sociale tradiționale care, până nu de mult, considerau umorul la locul de muncă drept frivol și neproductiv. (...) Umore în organizație conservă sănătatea fizică și mentală a angajaților, flexibilizează gândirea, potențează creativitatea și înlesnește relațiile sociale.”* (Morreall, 1991; *apud* Carrell, 2000, p.11).

Umore este astăzi valorificat cu succes în pregătirea profesională a unor categorii de oameni care au menirea de a influența gândirea și atitudinile semenilor lor: actori, profesori, psihologi, comercianți, ziariști, politicieni etc. Fasciculele umoristice sunt editate special pentru a veni în sprijinul celor care doresc să fie eficienți în contact cu publicul și să-l influențeze. La construirea și menținerea unei imagini publice pozitive simțul umorului contribuie enorm – este știut faptul că, de exemplu, președinții S.U.A. au printre consilieri și umoriști, pentru a le întreține tonusul energetic și a le orienta discursurile în sensul creșterii popularității, prin glume și anecdote adaptate auditoriului. Prin urmare, dispoziția pentru umor creează o bună impresie în relațiile cu semenii, întregește imaginea pozitivă a celor ce, prin profesie și ocupație, doresc să-i influențeze pe ceilalți, reduce distanța în comunicare, în relațiile de parteneriat economic, politic, educațional, detensionează atmosfera încordată, dezamorsează revendicări sau rezolvă conflicte (Macavei, 2001).

Principala problemă ridicată de orice organizație, care respectă rațiunea pentru care a fost creată, și anume aceea de a fi eficientă în domeniul său de activitate, este competența profesională a celor ce o compun. Performanța în profesie sau, cu alte cuvinte, înalta competență a membrilor unei organizații îi asigură acesteia un loc superior în ierhia tuturor celorlalte organizații de același profil.

Există, din punct de vedere psihologic, cel puțin doi mari factori perturbatori ai performanței expectate într-o organizație: **stresul** și **incompetența**. Și unul, și celălalt pot fi contracarați prin intermediul simțului umorului.

Din punct de vedere psihologic, munca face parte din trebuințele fundamentale ale omului, corespunzând nevoii de realizare și de performanță, fiind recompensată prin satisfacția rezultatelor obținute. Stressul profesional este determinat de impactul omului cu procesul muncii fizice și intelectuale iar munca (fizică și/sau intelectuală) se desfășoară, în general, în cadrul normativ al organizației. Ca atare, prin extensie, se poate vorbi despre existența unui stress

organizațional (Dinu, 2001). Acest stress intervine nu numai sub formă liminală, cumulativă și în care dominantă este de ordin fizic (deși nici aspectul psihologic al oboselii nu trebuie neglijat) – recuperarea, în acest caz, se poate realiza printr-o perioadă corespunzătoare de repaos. Însă cel mai important aspect al stresului cauzat de munca într-o organizație, indiferent de nivelul ierarhic, este acela determinat de perceperea subiectivă (de obicei, negativă) a diferențelor dintre solicitările impuse de mediul organizațional (apreciate ca maxime) și capacitățile personale de răspuns (evaluate ca minime). Dar, cu toate că situația stressogenă este aceeași pentru toți oamenii dintr-un anumit grup de muncă, nu toți se vor simți la fel de stressați prin confruntarea cu ea. Explicația o constituie interpretarea pe care cel în cauză o dă situației obiective cu care se confruntă. În acest sens, Lazarus (1969) considera că stressul psihic implică, în mod obligatoriu, un proces de evaluare iar intensitatea stressului este determinată, în mare măsură, de evaluarea subiectivă a “daunei” (*apud* Dinu, 2001).

În orice caz, indiferent despre ce fel de stress este vorba (de suprasolicitare, propriu modelului teoretic explicativ anterior, sau de subsolicitare, caz în care potențialitățile individuale se confruntă cu o activitate monotonă sau repetitivă) simțul umorului poate ajuta “omul organizațional” să-și descarce anxietatea, ostilitatea și tensiunile negative generate de șefi și/sau de colegi fie prin schimbarea perspectivei de interpretare a situației-obstacol, fie prin exteriorizarea sentimentului de supărare într-o manieră umoristică. Astfel, în literatura de specialitate este pomenit exemplul unei organizații americane care, sub pretextul că soluția găsită este mai ieftină decât consultarea unui psiholog, pune la dispoziția angajaților nervoși un baros cu care, timp de o oră, puteau lovi în mașini avariate (Sîntion și col., 2000).

Al doilea factor perturbator luat în discuție este incompetența.

În general, oamenii tind să aibă o impresie extrem de favorabilă asupra propriilor lor abilități, indiferent de domeniu, de la cel social până la cel intelectual. Această supraestimare derivă, parțial, din faptul că oamenii nepregătiți (cognitiv și afectiv) în aceste domenii suferă un dublu neajuns: nu numai că aceste persoane ajung la concluzii eronate și, în consecință, fac alegeri nefericite dar, mai mult decât atât, propria lor incompetență îi prejudiciază de abilitatea metacognitivă de a a-și da seama de existența acestei incompetențe. Mai pe scurt, cei incompetenți nu pot - obiectiv vorbind - să-și dea seama că sunt incompetenți (Krugger, Dunning, 1999).

Se ridică, astfel, trei puncte de vedere.

În primul rând, în toate domeniile vieții, succesul și satisfacția depind de nivelul de cunoștințe, de inteligența și/sau de înțelepciunea de a ști care regulă trebuie urmată și care strategie trebuie aplicată, la un anumit moment dat. Acest lucru este valabil pentru toate aspectele și problemele realității, indiferent dacă este vorba despre conducerea unei instituții, creșterea copiilor, construirea unui argument solid într-o polemică amicală sau orice altceva.

În al doilea rând, oamenii diferă considerabil în ceea ce privește bagajul de cunoștințe de care dispun și strategiile pe care le aplică, obținând ca rezultat diferite feluri și niveluri de succes și/sau performanță. Unele dintre combinațiile cunoștințe–strategie aplicate de indivizi în acțiunile lor duc la rezultate favorabile. Iar altele nu. Motivele, în acest ultim caz, încep de la simpla imperfecțiune dată de neatenție și se termină în incompetență crasă ori, chiar mai rău, în disfuncționalitate la nivel personal și organizațional.

În al treilea rând, se pare că indivizii care dovedesc incompetență (ca disfuncție adaptativă), atunci când își aplică strategiile pentru a obține succesul și, implicit, satisfacția suferă de o dublă “constrângere”: nu numai că, din cauza incompetenței, ajung la concluzii eronate și, în consecință, fac alegeri nefericite, dar însăși propria lor incompetență le inhibă capacitatea de a-și da seama că sunt incompetenți. Acești indivizi au ferma convingere că ceea ce fac este bine sau

că modul în care acționează este corect, insuccesul nefăcând altceva decât să le “exteriorizeze” locul controlului și mai mult, pe principiul că “viața este nedreaptă”.

S-a putut demonstra experimental că abilitățile care definesc competența într-un anumit domeniu sunt, în același timp, și abilitățile necesare în procesul de autoevaluare a performanței în respectivul domeniu. În acest sens, indivizilor incompetenți le lipsește ceea ce a fost denumit de psihologii cognitiști drept *automonitorizare* (Chi, Glaser, Rees, 1982), *metacomprehensiune* (Maki, Jonas, Kallod, 1994), *metamemorie* (Klin, Guizman, Levine, 1997) sau *metacogniție* (Everson, Tobias, 1998) (*apud* Kruger, Dunning, 1999). Acești termeni se referă la abilitatea de a ști cât de bine este îndeplinită o activitate sau dacă raționamentul folosit este corect ori dimpotrivă. De exemplu, toți românii sunt în stare să scrie românește, dar nu neapărat corect, chiar dacă inteligibil. Abilitățile care fac posibilă construcția gramaticală a propoziției sunt și cele necesare pentru recunoașterea propoziției scrise ca fiind corectă sau nu, cu identificarea eventualelor greșeli. Altfel spus, aceleași cunoștințe care stau la baza capacității de a produce raționamente corecte sunt și cele care definesc capacitatea de a recunoaște dacă un raționament este corect sau nu, din punct de vedere logic. Lipsa primelor duce la deficiențe majore în ultimele. Iar una dintre metodele prin care se pot dezvolta aceste abilități metacognitive este chiar “educarea” simțului umorului.

Se pune acum problema în ce măsură această antrenare/educare a simțului umorului poate da rezultate în organizații, în speță în vederea creșterii competenței profesionale a membrilor ei. Conform unui sondaj realizat în Statele Unite la nivelul anului 1985, în organizații din diferite sectoare de activitate, se pare că numai 15% dintre angajații concediați pe parcursul anului anterior avuseseră ca motiv principal lipsa capacităților profesionale propriu-zise. Restul de 85% fuseseră dați afară din cauza inabilității lor psihosociale de a se adapta la cerințele profesionale și de a se integra în colectivul de muncă. Iar când au fost chestionați asupra calităților principale pe care ar trebui să le dovedească la locul de muncă un angajat, 90% dintre managerii și șefii departamentelor de resurse umane luați în discuție au menționat simțul umorului printre atributele personale cele mai valoroase ale angajatului-model (Sultanoff, 2002).

De altfel, în ultimii ani s-a petrecut o importantă schimbare de opinie, la nivel internațional, privind oportunitatea folosirii simțului umorului la locul de muncă, mai toate cercetarile în domeniu relevând faptul că umorul facilitează comunicarea dintre diferitele niveluri ierarhice, asigură securitatea emoțional-afectivă a climatului de lucru, consolidează relațiile profesionale și reduce încărcătura stressogenă inerentă oricărei activități umane susținute. Umorele energizează și destinde în același timp; în acest fel, câteva momente de umor la locul de muncă pot conduce la efecte benefice în organizație, de la creșterea productivității până la reducerea fluctuației de personal (Sultanoff, 2001).

Metodologia cercetării

Obiectiv teoretico-aplicativ

Prezenta cercetare își propune relevarea dominantelor de personalitate care fac din simțul umorului în mecanism de *coping* al stressului, precum și modul în care acesta intervine în procesul de automonitorizare (Chi, Glaser, Rees, 1982) și, în consecință, în ponderarea efectelor generate, în cadrul organizațional, de incompetență.

Ipoteze de cercetare ale studiului realizat

1. între simțul umorului și inteligență există o corelație pozitivă puternic semnificativă, motiv pentru care inteligența devine factor predictiv pentru simțul umorului, ea fiind, de asemenea, și unul dintre principalii săi determinanți;

2. simțul umorului și anxietatea generală nu pot ocupa același spațiu psihologic, în același timp sau, cu alte cuvinte, între aceste două trăsături există o corelație inversă semnificativă.

Lotul de subiecți

Prezenta cercetare a fost realizată pe un eșantion de 53 de subiecți, cu vârste cuprinse între 18–54 ani. Compunerea eșantionului s-a făcut prin metoda randomizării iar acesta a căpătat următoarea structură, în funcție de următoarele criterii:

1. vârstă – 12 subiecți între 18–24 ani;
 - 17 subiecți între 25–34 ani;
 - 11 subiecți între 35–44 ani;
 - 13 subiecți între 45–54 ani.
2. studii – 22 subiecți cu studii medii;
 - 31 subiecți cu studii superioare (sau în curs de definitivare).
3. sex
 - 17 bărbați;
 - 36 femei.

Tuturor celor 53 de subiecți li s-au aplicat toate probele conținute în bateria de teste.

Instrumente de cercetare

Bateria de teste, constituită pentru prezenta cercetare, constă în următoarele instrumente:

1. “Situational Humor Response Questionnaire”, creat de Martin și Lefcourt (1983), în traducerea și adaptarea lui Toma (1988); proba a fost etalonată pe populația testată (anexele 1 și 2). Acest chestionar a fost ales pentru că tratează simțul umorului sub aspectul diferențelor interindividuale în populație privind capacitatea de *coping* și pentru că este unul dintre cele mai utilizate instrumente de acest fel în lume, la ora actuală;

2. testul de înțelegere verbală, elaborat, validat și etalonat de Boncilă (1970); acest test este saturat în factor “v” (inteligență verbală) (*ibid.*) iar durata de aplicare a fost de 20 minute. Însă, având în vedere faptul că ultima etalonare a testului s-a realizat în 1970, acesta a fost reetalonat, în prezenta cercetare, pe populația testată (anexele 3 și 4). Proba reliefează capacitatea individuală de translație, din verbal în imagistic-spațial, a semnificațiilor cuprinse în textul fiecărui item. Practic, cu acest test se pot investiga diferențele interindividuale în ceea ce privește perceperea, procesarea și înțelegerea corectă a semnificațiilor cuprinse în limbaj, ca și nivelul efectiv de întoarcere a sensurilor conținute de acesta;

3. “California Psychological Inventory”, cu 480 de itemi, varianta a testului original, revizuită de Gough (1969), în traducerea și adaptarea propuse de Minulescu (1985); transformarea notelor brute în note T și etalonarea s-au realizat în conformitate cu indicii statistici obținuți pe eșantionul testat. Acest test a fost ales cu precădere pentru faptul că este unul dintre cele mai complete instrumente psihologice, de investigare a personalității, existente la ora actuală, precum și pentru faptul că integrează aspectul social în componența și descrierea celor 18 factori care îl compun, tratând personalitatea în mediul social în care devine și nu în mod trunchiat, în afara acestuia. În acest sens, dimensiunile mari de personalitate relevate de acest test sunt:

- imaginea de sine și adecvarea interpersonală – factorii DO, CS, SC, SP, SA, WB;
- opțiunile valorice și maturitatea interrelațională – factorii RE, SO, SC, TO, GI, CM;
- potențialul de realizare personală intelectuală – factorii AC, AI, IE;
- stilul personal – factorii PY, FX, FE;

4. testul de anxietate Cattell (varianta 1957), în traducerea și adaptarea propuse de Tasica (1979); etalonarea pe populația românească a fost realizată de Centrul de Cercetări Psihologice a Ministerului de Interne (1995); această probă a fost inclusă în bateria de teste pentru prezenta cercetare, deoarece este fondată pe o cercetare extinsă, făcută și în alte studii, și

este, probabil, cel mai eficace instrument de măsurare a anxietății, constituit sub forma unui scurt chestionar, cu 40 de itemi, fiind obiectiv, impersonal și ușor de corectat. Scorurile privesc atât relevarea anxietății latente și manifeste, cât și scorarea anxietății totale, testul fiind valid, fidel și diagnostic indiferent de sex, vârstă, cultură sau nivel intelectual.

Analiza datelor și interpretarea rezultatelor

Analiza datelor a fost realizată în întregime cu ajutorul programului de calcul statistic pentru psihologie S.P.S.S., varianta 8; în cele ce urmează, vor fi prezentate detaliat demersurile experimentale, realizate în vederea atingerii obiectivelului propus și validării ipotezelor prezumate în această cercetare. Astfel:

Ipoteza 1. “Între simțul umorului și inteligență există o corelație pozitivă semnificativă; totodată, inteligența este factor predictiv pentru simțul umorului fiind, de asemenea, și unul dintre principalii săi determinanți.”

În ceea ce privește această ipoteză, s-a considerat utilă abordarea ei prin prisma concepției analitice a lui Gardner (1983), care introduce în psihologie conceptul de “**inteligență multiplă**”, decelând șapte tipuri, printre care și inteligența lingvistică (*apud* Zlate, 2000). Acest tip de inteligență este vizat în mod particular în această cercetare, pentru că relevă structurile operaționale propoziționale generate de introiectarea sensului și semnificațiilor furnizate de limbaj, aici originând și umorul, cel puțin prin prisma teoriei cognitiviste a incongruenței sensurilor (Ruch, 2001).

Pentru demonstrarea acestei ipoteze au fost folosite următoarele instrumente psihologice:

- testul de înțelegere verbală (Boncilă, 1970), test saturat în factor “v”, reprezentând inteligența verbală (**anexele 3 și 4**);
- “Situational Humor Response Questionnaire” (Martin, Lefcourt, 1983), în vederea măsurării nivelului în care subiecții răspund prin umor și râs în fața unor situații neplăcute (**anexele 1 și 2**);

În ceea ce privește datele statistice obținute acestea relevă următoarele aspecte:

- au fost caracterizate mulțimile de scoruri obținute de subiecți la testul de înțelegere verbală (tab.6.1.) și la chestionarul de simțul umorului (tab.6.2.) și au fost redată grafic distribuțiile de frecvențe ale celor două variabile (fig.1 și fig.2)

Tabel 1. Indicii parametrici de start ai variabilei simțul umorului

N	53
Media	55.4906
Eroarea standard a mediei	1.6427
Mediana	53.0000
Moda brută	50.00
Abaterea standard	11.9593
Varianța	143.0239
Domeniu de valori	74.00
Valoarea minimă	29.00
Valoarea maximă	103.00
Suma	2941.00

Tabel 2. Indicii parametrici de start ai variabilei inteligență verbală

N	53
Media	13.8302
Eroarea standard a mediei	.4965
Mediana	13.0000
Moda brută	12.00
Abaterea standard	3.6148
Varianța	13.0668
Domeniu de valori	14.00
Valoarea minimă	7.00
Valoarea maximă	21.00
Suma	733.00

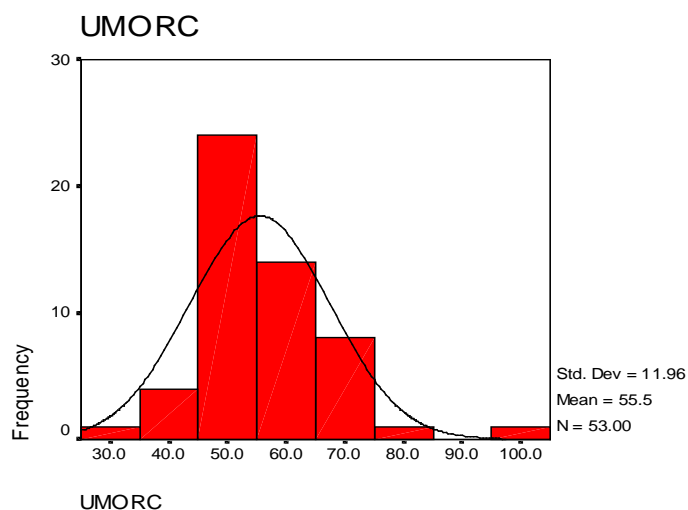


Figura 1. Distribuția frecvențelor la chestionarul situațional de simțul umorului (S.H.R.Q.)

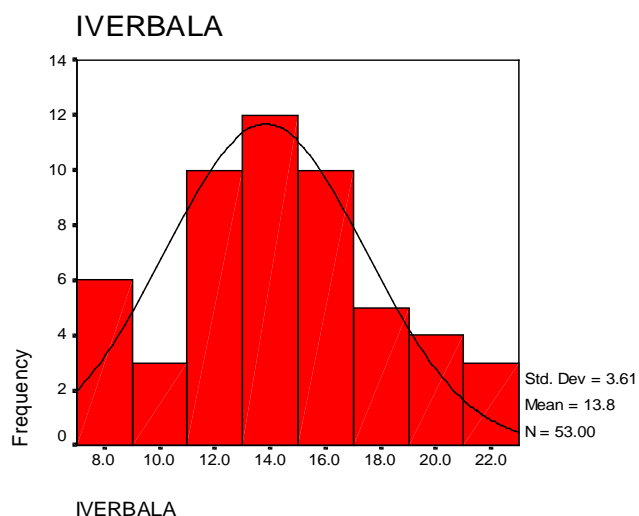


Figura 2 Distribuția frecvențelor la proba de inteligență verbală

- a fost realizată corelația între cele două variabile, obținându-se coeficientul de corelație Bravais-Pearson $r = .572$ la $p < .01$, ceea ce relevă un prag de încredere de cel puțin 99% pentru acceptarea ipotezei prezumate.

În vederea relevării inteligenței (în speța de față, cea verbală) ca predictor (variabilă independentă = X) pentru simțul umorului (variabilă dependentă = Y) s-a realizat regresia între aceste două variabile, a cărei ecuație are următoarea formă:

$$Y = B(x - m) + m$$

Sau, în situația de față (în care se cunosc mediile celor două mulțimi de date, precum și coeficientul de regresie B, al simțului umorului în funcție de inteligența verbală):

$$Y = 3,879(x - 13.8302) + 55,4906$$

A fost construită dreapta de regresie a simțului umorului în funcție de inteligența verbală (fig. 6.c.), iar în ceea ce privește eroarea de estimare în predicția unui nivel de simț al umorului, având la îndemână această este de - mică de 5%.

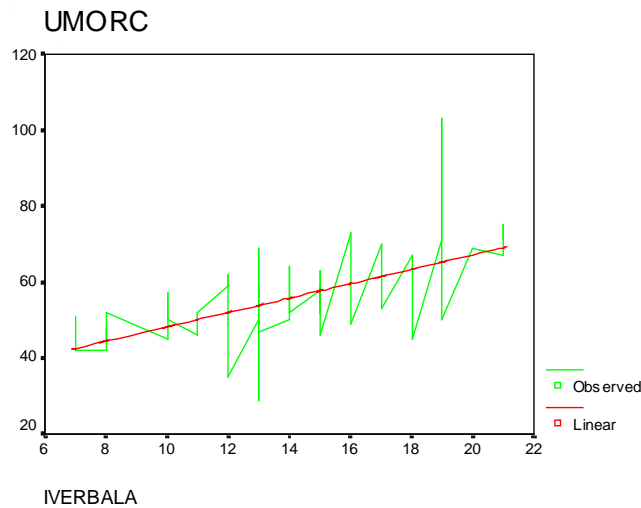


Figura 3. Graficul regresiei simțului umorului în funcție de inteligența verbală

De asemenea, a fost calculat și coeficientul de determinație r^2 , pentru a se releva cât din variația variabilei dependente Y (simțul umorului) se datorează variabilei independente X (inteligența verbală). Astfel $r^2 = .3271$, ceea ce înseamnă că aproximativ 33% din variația simțului umorului în eșantionul testat se datorează variației nivelului de inteligență (verbală).

În concluzie, se pare că indivizii care dispun de un înalt simț al umorului, manifestat în special ca mecanism de *coping* împotriva stresului, dispun, în același timp, și de o inteligență antrenată, ambele trăsături relevându-și aici funcția fundamentală, și anume adaptarea și integrarea optimă a individului în mediul său de viață.

Ori, s-a demonstrat experimental că umorul și râsul influențează producerea unor cantități superioare de anticorpi, de genul imunoglobinei A, sau a unor substanțe din categoria neurotransmițătorilor, implicate în fiziologia neuronală și responsabile atât de creșterea pragului de duranță fizică și psihică la durere, cât și de creșterea rapidității fizice de transmitere sinaptică a informației (Dobbin, Martin, 1988; Martin, 2002). În consecință, nu numai că inteligența predictează simțul umorului (Ruch, 1992; 1998; 2001), însă chiar umorul potențează inteligența, privită ca cea mai înaltă funcție adaptativă de care dispune omul.

ipoteza 2. “Simțul umorului și anxietatea generală nu pot ocupa același spațiu psihologic în același timp; cu alte cuvinte, între aceste două trăsături există o corelație inversă semnificativă.”

În vederea validării acestei ipoteze au fost corelate scorurile obținute de eșantionul luat în studiu, în urma aplicării chestionarului de anxietate Cattell (1957) și chestionarului de simțul umorului S.H.R.Q. Au fost caracterizate cele două mulțimi de date (tab.6.2. și 6.3.) și a fost realizată distribuția frecvențelor scorurilor obținute de subiecți la chestionarul de anxietate Cattell (fig.4).

Tabelul 3. Indicii statistici de start ai variabilei anxietate totală

N	53
Media	26.0755
Eroarea standard a mediei	.7876
Mediana	26.0000
Moda brută	22.00
Abaterea standard	5.7340
Varianța	32.8788
Domeniul de valori	27.00
Valoarea minimă	12.00
Valoarea maximă	39.00
Suma	1382.00

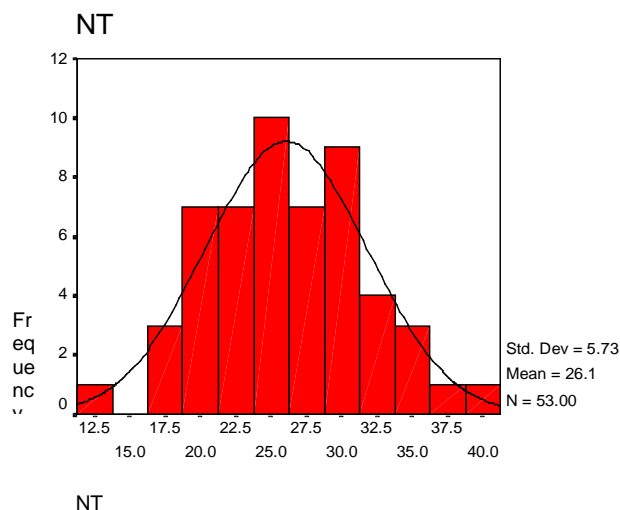


Figura 4. Distribuția frecvențelor privind anxietatea totală

În al doilea rând, analiza statistică a datelor a relevat un coeficient de corelație Bravais-Pearson $r = -.308$, semnificativ la un prag statistic $p < .05$; tot în această direcție au fost calculați și coeficienții de corelație Kendall ($r = -.240$) și Spearman ($r = -.323$), semnificativi la un prag statistic $p < .01$, aspecte ce sugerează că se poate accepta ca validă ipoteza specifică la un nivel de încredere statistică de cel puțin 95%.

În sfârșit, a fost exprimată ecuația de regresie a simțului umorului în funcție de nivelul anxietății, care are următorul aspect matematic:

$$Y = 2,003 (X - 26,0755) + 55,4906$$

unde X = variabila independentă (anxietatea);

Y = variabila dependentă (simțul umorului).

În ceea ce privește variația inversă a simțului umorului în funcție de variația anxietății, pe eșantionul testat, aceasta are următoarea expresie grafică:

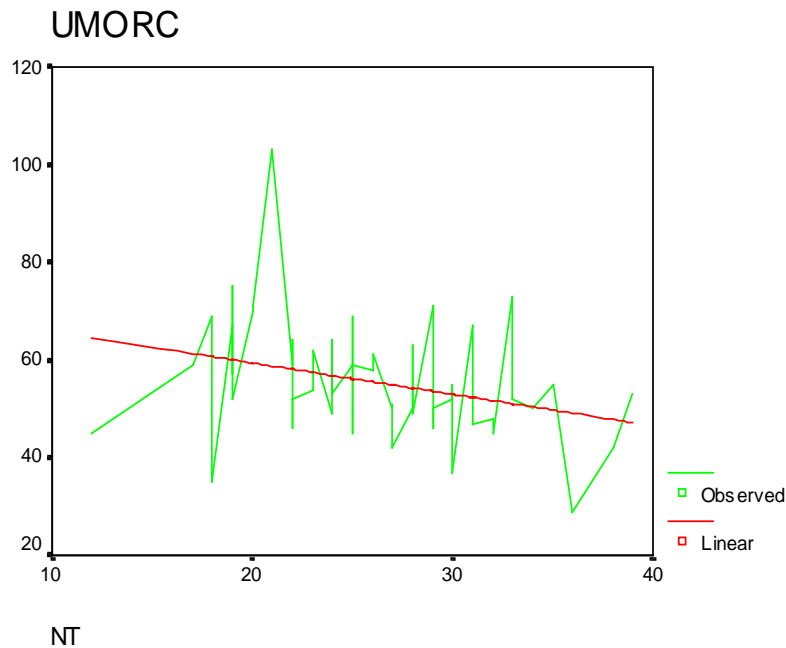


Figura 5. Graficul regresiei simțului umorului în funcție de anxietatea totală

Ca atare, se poate trage concluzia că indivizii care manifestă un simț al umorului ridicat (atât cantitativ cât și calitativ) reușesc să-și țină sub control anxietatea generată de diversele situații stresante în care se pot afla la un moment dat, motiv pentru care simțul umorului își relevă încă o dată capacitatea de a se transforma, când situația o impune, în mecanism de *coping*.

Cu alte cuvinte, prin inferență simplă, umorul și stressul nu pot coexista, simultan, în același spațiu psihologic.

Obiectivul teoretico-aplicativ al lucrării.

“Relevarea dominantelor de personalitate care fac din simțul umorului în mecanism de coping al stressului, precum și modul în care acesta intervine în procesul de automonitorizare (Chi, Glaser, Rees, 1982) și, în consecință, în ponderarea efectelor generate, în cadrul organizațional, de incompetență.

Pentru realizarea acestui obiectiv, s-a pornit de la ideea că indivizii care prezintă un nivel similar de simț al umorului relevă, totodată, și anumite trăsături de personalitate comune și care se detașează ca dominante în raport cu tendința lor manifestă de a-și folosi simțul umorului drept mecanism de *coping* la stress. Ca atare, cercetarea s-a orientat către studierea indicilor statistici de comparație între eșantionul cu scoruri înalte la proba de simț al umorului și cel cu scoruri scăzute.

Astfel, eșantionului de studiu i-a fost aplicat un test de personalitate consacrat (C.P.I., varianta 1969, cu 480 itemi) iar apoi s-a realizat separarea subiecților în două subgrupe, pe baza variabilei “simțul umorului”, considerată aici variabilă-criteriu. Astfel:

- grupul de “posaci” a fost constituit din subiecții cu scoruri mai mici de 43 puncte (inclusiv);
- grupul de “glumeți” a cuprins subiecții cu scoruri mai mari de 69 puncte (inclusiv);
- subiecții cu scoruri medii au fost eliminați din calcul (între 44-68 puncte);

- această departajare s-a realizat pe baza indicilor statistici de start calculați pentru variabila-criteriu (simțul umorului), considerându-se ca medii valorile cuprinse între ($m - 1\delta$; $m + 1\delta$), unde media este $m = 55,49$ iar abaterea standard $\delta = 11,95$ (tab.6.2.).

Datele obținute prin comparația celor două extreme ale eșantionului inițial indică faptul că principalii factori de personalitate pe baza cărora subgrupurile se diferențiază net și semnificativ statistic sunt **inteligenta** verbală (pentru $t = 4,730$ la $p = .001$), **SP** ($t = 4,673$ la $p = .003$), **SA** (pentru $t = 4,211$ la $p = .003$), **SO** ($t = 2,237$ la $p = .049$) și **CM** ($t = 2,476$ la $p = .031$), diferențele privind primii trei factori fiind în favoarea “glumeților” iar cele privind ultimii doi factori fiind în favoarea (sau detrimentul?!) “posacilor”.

Pasul următor a constat în corelarea scorurilor obținute de subiecți, la fiecare dintre cei 18 factori, cu scorurile înregistrate de ei la chestionarul situațional de simțul umorului S.H.R.Q.

Din analiza statistică a datelor s-a obținut faptul că simțul umorului corelează semnificativ cu următorii factori de personalitate:

- la $p < .01$ cu: **SP** ($r = .570$), **SA** ($r = .400$), **SO** ($r = -.398$), **SC** ($r = -.354$), **CM** ($r = -.354$) și **FX** ($r = .399$);

- la $p < .05$ cu: **CS** ($r = .319$), **SY** ($r = .297$) și **RE** ($r = -.314$).

În acest sens, coeficienții de determinație biserială ai variației simțului umorului în funcție de variația fiecăruia dintre factorii semnificativi enumerați mai sus, precum și în funcție de variația celor extrași statistic în validarea ipotezelor anterioare sunt următorii:

Tabel 4. Coeficienții de corelație biseriali și coeficienții de determinație ai simțului umorului în funcție de celelalte variabile ale cercetării

Nr.crt.	FACTOR DETERMINANT	Coeficient de corelație (r)	p	Coeficient de determinație (r^2)	%
1.	Inteligenta verbală	.572	.01	.3271	33
2.	SP	.570	.01	.3249	32
3.	SA	.400	.01	.1600	16
4.	FX	.399	.01	.1592	16
5.	SO	-.398	.01	.1584	16
6.	CM	-.354	.01	.1253	13
7.	SC	-.354	.01	.1253	13
8.	Agresivitate	-.332	.01	.1102	11
9.	CS	.319	.05	.1017	10
10.	RE	-.314	.05	.0986	10
11.	Anxietate	-.308	.05	.0948	9
12.	SY	.297	.05	.0882	9

În continuare, a fost investigată corelația multiplă stabilită între variabilele care au relevat corelații biserială semnificative statistic cu simțul umorului (cuprinse în tabelul 6.4.), realizându-se un model de predicție a simțului umorului, atât în vederea obținerii coeficienților de determinație multiplă a acestuia, în funcție de variația variabilelor independente luate în considerare, cât și a ecuației de regresie multiplă, care are următoarea formă:

$$Y = B_0 + B_1 X_1 + B_2 X_2 + \dots + B_n X_n$$

unde B_0 = constanta modelului de predicție ($B_0 = 49,822$; anexa 32)

B_1

$\dots B_n$ = coeficienți

X_1

$\dots X_n$ = variabilele independente luate în considerare

Y = variabila dependentă (simțul umorului), pentru care se face predicția multiplă.

Datele statistice obținute au fost sintetizate în tabelul următor:

Tabel 5. Coeficienții de corelație multiplă și coeficienții parțiali de determinație ai simțului umorului în funcție de celelalte variabile ale cercetării

Nr.crt	Determinant	Coef. de corel. parțială (r)	p	Coef.de determ. parțială (r ²)	%	B	p
1.	Inteligența verbală	.572	.01	.618	38.19	1.45	.01
2.	SP	.570	.01	.412	16.97	.459	.01
3.	SA	.400	.01	.064	0.41	-	-
4.	FX	.399	.01	.035	0.12	-	-
5.	SO	-.398	.01	.038	0.14	-	-
6.	CM	-.354	.01	-.253	6.47	-.247	-
7.	SC	-.354	.01	-.160	2.56	-.137	-
8.	Agresivitate	-.332	.01	-.481	23.13	-1.07	.01
9.	CS	.319	.05	.042	0.17	-	-
10.	RE	-.314	.05	-.229	5.24	-.137	-
11.	Anxietate	-.308	.05	-.177	3.13	-.258	-
12.	SY	.297	.05	-.283	8.00	-.276	-
-	TOTAL	-	-	-	100	-	-

Analiza și interpretarea statistică a datelor din tabelul de mai sus scot în evidență faptul că ecuația de regresie multiplă va putea fi realizată doar cu trei dintre cele 12 variabile luate în calcul, celelalte având coeficienții de regresie B prea mici pentru a fi semnificativi, la un prag de admisibilitate statistică de minim 95%. Ca atare, predicția globală a simțului umorului, în funcție de cele mai relevante variabile independente luate în considerație, va avea următoarea formă matematică:

$$Y = 49,822 + 1,450 X_1 + 1,069 X_2 - 0,459 X_8$$

unde X_1 = variabila “inteligență verbală”;

X_2 = variabila “prezență socială”;

X_8 = variabila “agresivitate totală”;

Y = variabila “simțul umorului”.

Pentru modelul de predicție multiliniară obținut s-au calculat următorii parametri:

- coeficientul de corelație multiplă $R = .870$
- coeficientul de determinație multiplă $R^2 = .758$, valoare care indică în ce proporție variația variabilei independente este explicată de prezentul model (în cazul de față ponderea este de aproximativ 76%)
- valoarea ajustată a lui $R^2 = .677$, care indică puterea de predicție a simțului umorului prin intermediul acestui model, valoare care este semnificativă statistic la un prag de încredere mai mare de 99%.

Ca atare, având în vedere acest model de predicție multiliniară, se poate conchide că simțul umorului poate fi predictat, la un grad de încredere statistică mai mare de 99%, de trei mari factori de personalitate, a căror influență în determinarea variației nivelului de umor al indivizilor, cel puțin în ceea ce privește eșantionul testat, trimite la modelul tridimensional al simțului umorului elaborat de Eysenck (1942), și în cazul de față fiind relevate aceleași aspecte:

- dimensiunea *cognitivă* – inteligența verbală;
- dimensiunea *afectiv-emoțională* – agresivitatea totală (sau, mai corect spus, lipsa ei);

- dimensiunea *comportamentală* – prezența socială (văzută ca interacțiune cu mediul).

În concluzie, se pare că indivizii care posedă un simț al umorului ridicat și pe care, având în vedere specificul prezentei cercetări, îl folosesc ca strategie de *coping* la stress, sunt caracterizați de cote înalte în ceea ce privește inteligența și prezența de spirit, care le asigură integrarea optimă în arealul social, precum și de cote scăzute în ceea ce privește agresivitatea, aceasta nefiind altceva decât consecința directă a acumulării frustrărilor generate în raporturile cu mediul.

Într-un cuvânt, acești indivizi dispun de capacitatea de **automonitorizare**.

Concluzii

Nu mai este o noutate pentru nimeni, în zilele noastre, că evenimentele care perturbă cursul obișnuit al vieții influențează standardul normal de funcționare psihofizică a individului uman, dar se pare că această influență este, statistic vorbind, mai mică de 10%, ca incidență în populație (Martin, Lefcourt, 1983). Valoarea relativ mică a acestei ponderi nu poate avea altă explicație decât că nocivitatea potențială a factorilor de stress a putut fi, în mare parte, atenuată prin intervenția unor mecanisme naturale de protecție psihică. De altfel, studiile prezentate în această lucrare au dus la concluzia că se poate constata la cei cu simțul umorului puțin dezvoltat (și care trăiseră, totodată, o sumă de evenimente neplăcute) o relație consensuală puternică între “lipsa” lor de umor și stările psihice negative pe care le acuzau. În același timp, în eșantionul format din subiecți cu simțul umorului ridicat această relație abia dacă se putea schița. Mai mult decât atât, cercetătorii au ținut să sublinieze faptul că studiile efectuate au fost riguroase, ei ținând sub control o mare paletă de variabile moderatoare, cum ar fi, de exemplu, numărul de evenimente negative trăite de individ sau intensitatea evenimentului negativ trăit (*apud* Toma, 1988). Astfel, nu s-a putut sugera că, poate, grupul de “glumeți” ar fi fost mai puțin expus la evenimente anxiogene decât grupul de “posaci”; ori, nefiind identificate diferențe semnificative între eșantioane sub aspectul expunerii la stress, se poate susține, cu temei științific, faptul că simțul umorului este un “scut” natural, ce protejează individul de trăirea prea intensă a unor stări de tensiune, furie, depresie, oboseală și confuzie, ecouri ale evenimentelor stressante cu care oricine se confruntă de-a lungul vieții.

Mari nume ale psihologiei mondiale – Cattell, 1949; Maslow, 1954; Allport, 1961 - au statuat, prin cercetările lor, faptul că una dintre trăsăturile definitorii ale unei personalități mature și armonios dezvoltate este un stil absolut personal de umor, manifestat fără ostilitate, într-o manieră filosofică proprie și oarecum auto-depreciativă, însă fără afectarea stimei și conștiinței de sine. Ceea ce este absolut notabil este faptul că acești autori au observat și incidența extrem de scăzută a acestui tip de umor în civilizația zilelor noastre sau în mijloacele media actuale. Ei au mai sugerat că formele “sănătoase” de umor sunt acompaniate mai curând de un zâmbet decât de un râs homeric. Ceea ce înseamnă că echilibrul psihic (la realizarea căruia participă, firește, și simțul umorului) corelează pozitiv nu numai cu producția unor anumite forme de umor adaptativ (umorul tolerant) ci, de asemenea, și cu absența formelor de umor dezadaptativ (ironia, sarcasmul etc.) (*apud* Lopez, Snyder, 2002).

Acest punct de vedere reprezintă, actualmente, cea mai importantă direcție de cercetare teoretico-experimentală a simțului umorului, care a luat amploare mai ales după anii '80, grație apariției curentului experiențialist în psihologie, curent care a subliniat faptul că umorul intervine în anumite tipuri de experiențe personale, în urma cărora se obține creșterea și consolidarea *self-esteem*-ului, precum și a sentimentelor de **competență, eficacitate și valoare personală** (Moran, Massam, 1997). Pionierii acestui domeniu, canadienii Martin și Lefcourt, au demonstrat faptul că simțul umorului generează emoții pozitive și sentimente de autorealizare atunci când o persoană reușește să înfrunte râzând o situație pe care o resimțea amenințătoare sau cel puțin

constrângătoare. În consecință, minimalizarea amenințărilor crează incongruență, incongruența conduce la râs iar râsul în fața unui pericol prezumat devine o gratificație pentru Eu (Martin, 2002, p.50).

Încheiere

Atunci când ne referim - filosofic sau nu - la rasa umană, obișnuim să o definim succint prin sintagma “adaptare superioară”. O adaptare care a permis să ne luăm în stăpânire mediul la cel mai înalt grad de eficiență întâlnit vreodată între celelalte specii și care nu va mai putea fi depășit decât - eventual - tot de noi înșine.

Încercând să ne explicăm acest mecanism al adaptării superioare, căruia îi datorăm faptul de a fi singura specie conștientă de pe Pământ, am început să facem comparații. În urma lor am aflat că nu suntem nici cei mai puternici, nici cei mai rapizi, nici cei mai voraci. Nici măcar cei mai frumoși. Dar suntem, fără nici un dubiu, cei mai inteligenți. Inteligența, ca funcție adaptativă, ne-a plasat în vârful lanțului trofic.

Selecția naturală nu operează, însă, numai între specii, ci și în cadrul lor. Această lege implacabilă “alege” pentru perpetuare numai materialul genetic cel mai performant. Cel mai adaptat. Adică cel mai inteligent.

Multă vreme s-a crezut că “datorăm” această selecție exclusiv agresivității; până la urmă, pe baza acestui instinct s-au născut teritorialitatea, grupurile sociale, tradițiile, ierarhiile precum și statutele și rolurile aferente acestora. Unirea face puterea deci, prin grup, specia își acorda o șansă în plus de supraviețuire intra- și interspecifică (Lorenz, 1968). Dar cei care au rezistat de-a lungul mileniilor au fost oare cei și cei mai agresivi indivizi? Numai agresivitatea să fie explicația?

Se pare că nu. Deși instinctul agresiv stă indubitabil la baza supraviețuirii unei specii în ansamblul ei, selecția naturală a creat forme extrem de rafinate de manifestare a acestuia, mai ales la structurile superioare de organizare - animalele sociale. Astfel, deși surprinzător, instinctul agresiv a dat naștere și comportamentelor altruiste, toleranței, normelor etice și sacrificiului individual pentru binele colectiv. *“Un grup ai cărui indivizi pot ajunge să se sacrifice, dacă este nevoie, pentru apărarea grupului (atât a puilor, cât și a adulților) își va transmite caracterele ereditare cu mai mult succes decât un grup ai cărui indivizi nu sunt apti să-l apere. Indivizii care iau hrana de la alți congeneri sau se luptă cu aceștia fără restricții vor avea unele avantaje imediate în cadrul grupului dar, în timp, ei vor duce la slăbirea acestuia, crescându-i vulnerabilitatea în confruntările cu alte grupuri. Variantele brutale, antisociale pot, la început, să domine în cadrul grupului dar genomul lor este mai puțin reușit din punctul de vedere al succesului de lungă durată.(...) Sunt, după cum se vede, motive suficiente ca un asemenea caracter mutant să nu prevaleze în cadrul populației.”* (Eibl-Eibesfeldt, 1973; p.70).

Concret, natura a înzestrat organismele animale cu diferite arme prin care să-și poată exprima instinctul agresiv: unora le-a dat gheare și colți, altora venin ori, pur și simplu, doar masivitate somatică. Omului i-a dat inteligența ca *“o conduită pe măsură.”* (Janet, 1938; *apud* Teodorescu, 1973). Tuturor însă le-a contraselectat agresivitatea și le-a pus “la îndemână” o serie de *pattern*-uri comportamentale de inhibare/sublimare a acesteia, numite ritualizări. (Lorenz, 1968).

Bibliografie

Allport, G. 1981. *Structura și dezvoltarea personalității*, Editura Didactică și Pedagogică,

București;

Birkenbihl, V.F. 1999, *Stressul, un prieten prețios?*, editura “Gemma Pres”, București;

Boncilă, G. 1970, *Aptitudinile și măsurarea lor*, Editura Ministerului Muncii, București;

- Carrell, A. 2001, *Historical views of humour*, www.uni-duesseldorf.de/WWW/MathNat/Ruch/psy356.html;
- Cociu, M. 2001, *Râsul-comportament exclusiv cultural?*, rev. "Psihologia", nr.5, p.47-50;
- Crăciun, A. 2000, *Valențele diagnostic-terapeutice ale râsului*, rev."Psihologia",nr.4,p.5-8;
- Dinu, V. 2001, *Un instrument de evaluare a caracterului stressogen al situației de muncă*, Revista de Psihologie Organizațională, vol.1, nr.2, ed. "Polirrom", Iași, p.87-96;
- Eibl-Eibesfeldt, I. 1998, *Iubire și ură*, editura "Trei", București;
- Enescu, G. 1975, *Psihosomatica*, Editura Științifică și Enciclopedică, București;
- Freud, S. 2002, *Opere*, vol. VIII – "Comicul și umorul", editura "Trei", București;
- Golu, M. 1993, *Dinamica personalității*, editura "Geneze", București;
- Kruger, J.; Dunning, D. 2000, *Unskilled and Unaware of It: How Difficulties in Recognizing One's Own Incompetence Lead to Inflated Self-Assessments*, Journal of Personality and Social Psychology, vol.77, no. 6, p.1121-1134;
- Lopez, S.J.; Snyder, C.R. 2002. *Handbook of Positive Psychological Assessment*, editura Universității Western Ontario, Canada;
- Macavei, E. 2001, *Umorul-atitudine existențială și mod de comunicare*, rev. "Psihologia", nr.1, p.21-24;
- Martin, R.A. 2002, *Approaches to the sense of humor: a historical review*, www.cpa/psynopsis;
- Milner-Davis, J. 1996, *Taking Humour and Laughter Seriously*, Australian Journal of Comedy, vol.2, nr.1, p.1-7;
- Moran, C.; Massam, M. 1997, *An Evaluation of Humour in Emergency Work*, The Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies, Vol. 3, p.1-11;
- Pitariu, H. 1988, *Stress, stressori, personalitate, performanță*, în "Psihologia și viața cotidiană", Editura Academiei R.S.R., București, p.59-69;
- Provine, R. 2002, *The Horizon Beyond a Joke*, file:A:/BBC – Horizon – Script.htm;
- Radu, I. 1993, *Metodologie psihologică și analiza datelor*, editura "Sincron", Cluj-Napoca;
- Ruch, W. (2001), *The Perception of Humor*, www.uniduesseldorf.de/WWW/MathNatRuch/psy356.html;
- Sdorow, L.M. 1993, *Psychology*, Brown & Benchmark Publishers, Dubuque, Iowa, U.S.A.;
- Sîntion, F. 2000, *Psihologie managerială*, Editura Fundației "Andrei Șaguna", Constanța;
- Sultanoff, S.M. 1997, *Survival of the Wittiest; Creating Resilience through Humor*, revista "Therapeutic Humor" a Asociației Americane de Terapie prin Umor, vol. XI, nr. 5, p.1-2;
- Sultanoff, S.M. 1998, *Humor and Wellness: Melding the Present and the Future. Humor and Heart Disease*, revista "Therapeutic Humor" a Asociației Americane de Terapie prin Umor, vol XII, nr. 5, p.1-2;
- Sultanoff, S.M. 1999. *Tickling our Funny Bone; Humor Matters in Health*, revista "The

Newsletter” a Asociației Americane pentru Sănătate Publică, vol. 5, nr.1, p.4-5;
Sultanoff, S.M. 2002. *Taking Humor Seriously in the Workplace*, file;A:/Humor in the Workplace.htm;
Teodorescu, S. 1972. *Psihologia conduitei*, Editura Științifică, București;
Toma, M. (1988), *Umor și stres*, în “Psihologia și viața cotidiană”, Editura Academiei R.S.R., București, p.148-155;
Wilson, G.D. 1999. *Personality and individual differences*, International Journal of Humor Research, nr. 26, Londra, p.1146-1147;