

OPTIMISMUL ȘI STILURILE DE UMOR LA TINERI

*Galina Pravițchi, lector univ., dr.,
Universitatea de Stat din Moldova
Diana Guțu, masterandă,
Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău*

OPTIMISM AND HUMOR STYLES IN YOUNG PEOPLE

*Galina Pravițchi, PhD, univ. lecturer,
Moldova State University
ORCID:0000-0003-0838-1218
pravitchi_galina@yahoo.com
Diana Guțu, master student,
“Ion Creanga” State Pedagogical University of Chisinau
dgusan@mail.ru*

CZU: 159.922.8

DOI: 10.46727/c.v1.24-25-03-2023.p114-120

***Abstract.** The article addresses a particularly current and important topic in the condition that since ancient times, optimism has been correlated with the human psyche, primarily with emotions, and mood, positive emotions and humor are recognized as components of it. The research sample consisted of 70 people aged between 25-35 years. The following methods were applied in the research: Optimism level test according to K. Scheer and M. Carver (adapted by T.O. Gordeeva, Sychev and E.N. Osin) and Humor style questionnaire according to R. Martin. The obtained results highlight a link of interdependence between the variables included in the research. For female subjects, self-motivating humor shows a significant correlation with optimism, positive expectation and negative expectations. Also, aggressive humor shows a significant correlation with negative expectations and optimism. In male subjects, we highlight a positive correlation between affiliative humor and negative expectations. The conclusions highlight the role of optimism in the human experience as a positive aspect of strengthening social bonds and interpersonal relationships, thinking about the future and achieving goals, as well as a negative influence on unrealistic aspirations and hopes.*

***Keywords:** optimism, humor styles, positive emotions, interpersonal relations, young people*

Introducere

Atitudinea pozitivă față de viață și evenimentele care o acompaniază reprezintă un aspect important în evoluția persoanei. Capacitatea de a percepe pozitiv evenimentele curente și de a evalua viitorul, sau optimismul, este o formațiune complexă, care face posibilă realizarea scopurilor propuse, confruntarea cu dificultățile, păstrând o stare de bine. Fenomenul optimismului a devenit obiectul cercetării psihologice cu diferite obiective și atitudini științifice generale, iar motivul constă în căutarea resurselor psihicului unei persoane moderne, a cărei viabilitate depinde de actualitatea și acuratețea de a răspunde tuturor provocărilor lumii în schimbare.

Umorul este abilitatea de a găsi o discrepanță între comportamentul așteptat al unei persoane și acțiunile sale perfecte, între ideile predominante despre sine și comportamentul real și, totodată, să actualizeze anumite experiențe pozitive și vesele. Datorită acestui fapt, este asigurată o interacțiune adaptivă a persoanelor cu lumea exterioară și cu sine, deoarece evenimentele adverse apar într-o lumină complet diferită, mai puțin tragică. Deși modalitatea de performare a umorului variază în funcție de context, o importanță deosebită o au trăsăturile de personalitate specifice fiecărui individ, drept pentru care studiile psihologice au prezentat un interes aparte în vederea identificării unor stiluri ale umorului.

Având în vedere faptul că formarea unui stil de atribuire optimist și manifestarea unui stil de umor pozitiv este o necesitate stringentă în vederea depășirii și anihilării dispozițiilor negative prezente în societate, se impune ca importantă studierea optimismului și stilurilor de umor la tineri.

Scheier și Carver (1992) definesc dispoziția spre optimism ca tendință generală, relativ stabilă, de a avea o concepție pozitivă asupra viitorului și experiențelor vieții [7]. Conceptul este derivat din teoria autoreglării comportamentului în funcție de anticiparea efectelor. În acest sens, optimismul este definit ca o structură cognitiv-motivațională caracterizată prin reprezentări mentale și expectanțe pozitive privind atingerea scopurilor propuse. Persoanele care privesc viața cu optimism evaluează pozitiv mediul social și fizic, investesc mai mult efort pentru a preveni problemele sau pentru a le transforma, savurează mai mult viața, se ajustează mai eficient la stres și boală. Pesimiștii reacționează la situații problematice și dezamăgiri prin renunțare, evitare și negare. Repercusiunile stilului pesimist sunt agravate de asocierea cu un stil atribuțional intern, stabil și global [2, 3].

Seligman (2006) abordează optimismul și pesimismul ca fiind stilul atributiv al subiectului. Conform lui Seligman, optimiștii diferă de pesimiști prin trei parametri principali ai stilului de atribuire: constanță, latitudine și personalizare. Fiecare dintre acești parametri descriu caracteristicile atribuirii de către o persoană a motivelor pozitive și evenimentelor negative din viața sa. Parametrul *constanței* demonstrează cronologia cauzelor evenimentelor bune și rele, descriind idei subiective ale unei persoane despre cât de stabile acestea sunt. *Latitudinea* se manifestă prin faptul că o persoană găsește motive atât de largi și generale încât acestea afectează evenimentele în toate sferile vieții sale. *Personalizarea* caracterizează tendința unei persoane de a căuta în sine cauzele evenimentelor care i se întâmplă sau în circumstanțele externe dincolo de controlul lor [8].

Gordeeva (2011) afirmă că persoanele cu stil atributiv optimist consideră că necazurile sunt temporare, apar doar într-un singur domeniu al vieții, cauza necazurilor fiind circumstanțele externe. Evenimentele pozitive pentru aceste persoane au natură constantă, apar în diferite sfere ale vieții, iar cauza acestora se află în ele însăși. Persoanele cu stil atributiv pesimist consideră că necazurile vor dura pentru totdeauna, apar în toate domeniile vieții și ele se învinovătesc pentru aceste necazuri. Evenimentele pozitive pentru persoanele cu un stil de atribuire pesimist sunt temporare, se întâmplă doar într-o zonă limitată a vieții sale și au loc din întâmplare [4].

Umorele este o formă de comunicare prin care un stimul mental ajunge să amuze sau să stârnească râsul și este folosit în general pentru a atrage atenția interlocutorilor. Este considerat în principal a fi un fenomen social, indivizii expunându-și starea de bine atunci când sânt în prezența alterității. Este și un fenomen psihologic, pentru că producerea situațiilor umoristice necesită procesarea mentală a unor informații venite din mediul exterior sau din memorie, jonglându-se astfel cu idei, cuvinte sau acțiuni în vederea conturării unei situații verbale sau nonverbale percepută de ceilalți ca amuzantă sau nu [1].

În viziunea lui Martin (2007), umorul servește unor numeroase funcții interpersonale, unele dintre ele contribuind la stabilirea coeziunii sociale sau eficientizarea comunicării dintre indivizi, altele având rol coercitiv, peiorativ sau lingușitor. Umorul poate avea rolul de a intensifica relația cu sinele sau poate eficientiza relația cu ceilalți, poate avea caracter binevoitor sau malițios. Drept urmare, din suma acestor trăsături rezultă *patru tipuri de umor*, dintre care două pozitive (umorul de afiliere și umorul auto-motivator) și două negative (umorul agresiv și umorul auto-depreciativ):

- *Stilul de umor afiliat* (de susținere, îndreptat către ceilalți) este definit ca stilul de umor folosit pentru a îmbunătăți relațiile cu ceilalți într-o manieră binevoitoare și pozitivă. Persoanele cu această dimensiune folosesc adesea umorul ca o modalitate de a-i ferma și amuza pe ceilalți, de a ușura tensiunea între anumite situații și de a îmbunătăți relațiile dintre oameni.

- *Stilul de umor auto-motivator* (de susținere, autodirect) implică o perspectivă optimistă asupra vieții, capacitatea de a menține simțul umorului în fața dificultăților și problemelor, este un regulator al emoțiilor și un mecanism pentru a face față stresului în care indivizii folosesc umorul pentru a privi aspectul luminos al unei situații proaste, pentru a menține o atitudine pozitivă chiar și în vremuri dificile. Are o relație negativă cu nevrotismul și corelează pozitiv cu optimismul, deschiderea spre o nouă experiență, valoarea de sine și satisfacția cu calitatea vieții, cu succesul stabilirii și menținerii relațiilor interumane precum și niveluri scăzute de depresie și anxietate. Persoanele care se angajează mai mult în stilul umorului auto-motivator sunt mai puțin susceptibile de a prezenta simptome depresive.

- *Stilul de umor agresiv* (distructiv, îndreptat către ceilalți) se caracterizează prin folosirea sarcasmului, a tachinărilor, a criticii, a ridiculizării, a batjocurii și a altor tipuri de umor utilizate în detrimentul altora și poate fi folosit pentru a-i manipula pe ceilalți. Prejudecățile precum rasismul și sexismul sunt considerate manifestări ale stilului de umor agresiv. Acest tip de umor poate părea uneori o distracție jucăușă, dar de cele mai multe ori intenția de bază este de a face rău sau de a-i înjosi pe alții. Persoanele cu un stil de umor agresiv de multe ori nu se pot abține de a glumi, chiar dacă gluma ar putea jigni pe cineva, ignorând adesea impactul pe care l-ar putea avea asupra celorlalți. Aceste persoane tind să obțină scoruri mai mari pentru ostilitate și agresivitate generală. Bărbații tind să folosească umorul agresiv mai des decât femeile.

- *Stilul de umor auto-depreciativ* (distructiv) este caracterizat prin utilizarea umorului potențial dăunător față de sine pentru a obține aprobarea de la alții. Aceste persoane, pentru a avea un beneficiu de la cei din jur, permit să se facă subiectul glumelor și sunt gata să râdă împreună cu aceștia. Deși pot fi percepuți ca înțelepți și hilari, stima de sine scăzută și o nevoie crescută de acceptare stau în spatele acestui comportament. Acest stil de umor este uneori văzut ca o formă de negare în care umorul este folosit ca mecanism de apărare pentru ascunderea sentimentelor negative despre sine. Persoanele care folosesc mai frecvent acest stil de umor tind să aibă niveluri mai ridicate de nevrotism și niveluri mai scăzute de plăcere și conștiinciozitate și este asociat cu niveluri mai ridicate de depresie, anxietate și simptome psihiatrice [6].

Metodologia cercetării

Scopul cercetării rezidă în studierea manifestării a optimismului și a stilurilor de umor la tineri, precum și a relației dintre acestea în funcție de gen.

Eșantionul cercetării: În cadrul cercetării au fost chestionate 70 de persoane, dintre care 35 sunt de gen masculin, și 35 sunt de gen feminin. Participanții chestionați au vârsta cuprinsă între 25- 35 ani, din diverse domenii de activitate din orașul Chișinău. Mediile diferite în care s-au aplicat chestionarele constituie un avantaj în sensul obiectivității acestora, reducându-se factorul de influență al grupului.

Ipotezele cercetării:

Ipoteza 1. Există o relație dintre optimism și stilurile de umor la tineri în funcție de gen.

În vederea determinării relației dintre optimism și stilurile de umor, au fost aplicate următoarele metode psihodiagnostice: **Testul nivelului de optimism după K. Scheer și M. Carver în adaptarea T.O. Gordeeva, Sychev și E.N. Osin** [5] reprezintă un chestionar ce cuprinde 12 întrebări dintre care opt afirmații sunt principale — patru afirmative, patru negative și patru incerte. Pentru fiecare întrebare subiecții trebuie să aleagă una din cele cinci variante de răspuns (nu sunt de acord, mai degrabă nu sunt de acord, nici da nici nu, mai degrabă sunt de acord, total de acord). Testul măsoară așteptările pozitive ale persoanei - ceea ce presupune un nivel crescut de optimism precum și așteptările negative - ceea ce presupune un nivel ridicat de pesimism.

Chestionarul stilului de umor după R. Martin este conceput pentru a diagnostica utilizarea preferată a diferitelor tipuri sau stiluri de umor care diferă prin adaptabilitate și concen-

trare. Autorii chestionarului identifică patru stiluri de umor: afiliativ, auto-motivator, agresiv și auto-depreciativ. Chestionarul cuprinde 32 de întrebări la care subiecții trebuie să aleagă una din cele șapte variante de răspuns (total nu sunt de acord, nu sunt de acord, mai degrabă nu sunt de acord, nu mă pot decide, mai degrabă sunt de acord, de acord, total de acord).

Rezultate și discuții

În cadrul cercetării, am abordat nivelul de optimism ca fiind o atitudine a omului care privește cu încredere viața și pe semenii săi și care consideră că toate situațiile au un deznodământ favorabil, iar pesimismul ca fiind atitudinea omului care privește cu neîncredere viața și pe cei din jur și care consideră că toate situațiile au un deznodământ fatal.

Datele obținute la această variabilă sunt prezentate în figura 1

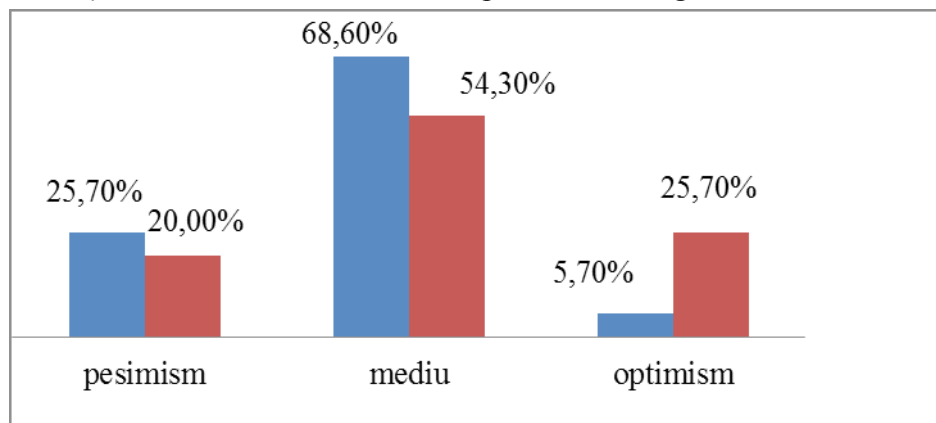


Figura 1. Nivelul de optimism la subiecții cercetării

Analiza cantitativă a rezultatelor ne permite să remarcăm că majoritatea persoanelor de gen feminin, precum și cele de gen masculin au un nivel mediu al optimismului (68,60% - femei și 54,30% - bărbați). Nivelul mediu al optimismului reflectă optimismul rațional atunci când persoana are un spirit creativ mult mai dezvoltat față de restul, putând visa fără voce auto-critică, se enervează mai puțin, se recuperează mai repede din evenimente negative, este mai fericită, se bucură de ceea ce are cu o speranță într-un viitor mai bun.

Un alt aspect important al demersului de cercetare îl constituie identificarea particularităților de manifestare a stilurilor de umor la tineri.

Tabelul 1. Nivelul stilurilor de umor la subiecții cercetării

Stiluri de umor	Subiecții cercetării	Nivel înalt		Nivel mediu		Nivel scăzut	
		<i>f(a)</i>	<i>f(r)</i>	<i>f(a)</i>	<i>f(r)</i>	<i>f(a)</i>	<i>f(r)</i>
Umor afiliativ	feminin	2	5,7%	26	74,3%	7	20,0%
	masculin	0	0%	31	88,6%	4	11,4%
Umorul auto-motivator	feminin	0	0%	29	82,9%	6	17,1%
	masculin	2	5,7%	28	80,0%	5	14,3%
Umorul agresiv	feminin	0	0%	14	40,0%	21	60,0%
	masculin	0	0%	29	82,9%	6	17,1%
Umorul autodepreciativ	feminin	1	02,9%	19	54,3%	15	42,9%
	masculin	1	02,9%	29	82,9%	5	14,3%

Analiza cantitativă a rezultatelor prezentate în tabelul 1 ne permite să remarcăm că atât pentru subiecții de gen feminin, cât și pentru subiecții de gen masculin predomină un nivel mediu al umorului afiliativ (femei – 74,30%; bărbați – 88,60%).

Persoanele cu un nivel mediu la această dimensiune sunt persoane deschise spre experiență nouă, optimiste, vesele, cu acceptare și valoare de sine, care sunt capabile să stabilească și să mențină relații interpersonale, sunt satisfăcute de calitatea vieții, la ele predomină emoțiile pozitive și buna dispoziție, se caracterizează prin stabilitate emoțională și bunăstare psihologică.

Analizând datele obținute de către subiecții cercetării, putem vedea că nivelul mediu de umor auto-motivator predomină atât la subiecții de gen feminin (82,90%), cât și la cei de gen masculin (80,0 %). Stilul de umor auto-motivator este legat de abilitatea unei persoane de a avea o atitudine bună față de viață, de a avea capacitatea de a râde de sine, de circumstanțele sale într-o manieră constructivă și non-dăunătoare.

Analiza cantitativă a rezultatelor prezentate în tabelul 1 ne permite să remarcăm că la subiecții de gen feminin predomină nivelul scăzut al umorului agresiv (60,0%), pe când în cazul subiecților de gen masculin predomină un nivel mediu de umor agresiv (82,9 %). Stilul de umor agresiv este un stil de umor care este potențial dăunător pentru ceilalți. Persoanele cu un nivel scăzut al acestui stil de umor simt o satisfacție în relațiile interpersonale și prietenie, având capacitatea de a oferi sprijin emoțional unei alte persoane, pe când persoanele care prezintă niveluri mai ridicate de umor agresiv tind să obțină scoruri mai mari la măsurile de ostilitate și agresivitate generală.

Referindu-ne la manifestarea umorului auto-depreciativ la subiecții cercetării, remarcăm că atât la subiecții de gen feminin, cât și cei de gen masculin predomină un nivel mediu al umorului auto-depreciativ (femei - 54,30 %; bărbați - 82,9 %). Persoanele cu un nivel mediu al acestui stil de umor preferă să folosească umorul împotriva propriei persoane pentru a câștiga favoarea celor din jur.

În vederea identificării relației dintre optimism și stilurile de umor la tineri în funcție de gen am utilizat coeficientul de corelație simplă Bravais-Pearson. Rezultatele coeficientului de corelație simplă privind identificarea relației dintre optimism și stilurile de umor la subiecții de gen feminin sunt prezentate în tabelul de mai jos (tabelul 2).

Tabelul 2. Determinarea relației dintre optimism și stilurile de umor la subiecții de gen feminin

Stiluri de umor	Optimism	Așteptări pozitive	Așteptări negative
Umor afiliativ	r=0,200 p=0,249	r=0,302 p=0,078	r=0,034 p=0,847
Umorul auto-motivator	r=0,602 p=0,000	r=0,593 p=0,000	r=-0,426 p=0,011
Umorul agresiv	r=-0,537 p=0,001	r=0,334 p=0,050	r=0,581 p=0,000
Umorul autodepreciativ	r=-0,195 p=0,261	r=0,073 p=0,679	r=0,412 p=0,014

Analizând rezultatele prezentate în tabelul de mai sus, evidențiem o corelație maximă cu sens pozitiv între *umorul auto-motivator* și *optimism* $r=0,602$; $p=0,000$ și *așteptările pozitive* $r=0,593$; $p=0,000$. Astfel constatăm o legătură direct proporțională între variabilele cercetate. Datele ne permit să afirmăm că un nivel înalt al *umorului agresiv* se va manifesta pe fondul unui nivel înalt al *așteptărilor negative*: $r=0,581$; $p=0,000$, iar *umorul auto-motivator* se va manifesta pe fonul unui nivel înalt al *așteptărilor pozitive*: $r=0,593$; $p=0,000$. Rezultatele de mai sus sugerează faptul că subiecții de gen feminin tind să ofere o notă pozitivă factorilor de stres, să caute moduri de a obține tot ce se poate dintr-o situație stresantă folosind umorul auto-motivator pentru a aborda dificultățile.

O corelație maximă cu sens negativ la subiecții de gen feminin a fost constatată între *umorul agresiv* și *optimism*: $r=-0,537$; $p=0,001$, astfel constatăm o legătură invers proporțională. Cu cât crește nivelul optimismului, cu atât scade nivelul umorului agresiv. O altă corelație maximă cu sens negativ la subiecții de gen feminin a fost constatată între *umorul auto-motivator* și *așteptările negative*: $r=-0,426$; $p=0,011$. Astfel, cu cât cresc așteptările negative, cu atât scade umorul auto-motivator. Rezultatele sugerează faptul că subiecții de gen feminin folosesc mai rar umorul agresiv atunci când privesc viața cu optimism. Când acestea au convingerea că lucrurile bune se vor întâmpla și că viitorul lor va fi favorabil nu folosesc umorul agresiv cu cei din jur.

Rezultatele coeficientului de corelație simplă (Bravais Pearson) privind identificarea relației dintre optimism și stilurile de umor la subiecți de gen masculin sunt prezentate în tabelul de mai jos (tabelul 3).

Tabelul 3. Determinarea relației dintre optimism și stilurile de umor la subiecți de gen masculin

Stiluri de umor	Optimism	Așteptări pozitive	Așteptări negative
Umor afiliativ	$r=0,005$ $p=0,978$	$r=0,297$ $p=0,084$	$r=0,362$ $p=0,032$
Umorul auto-motivator	$r=0,158$ $p=0,366$	$r=0,186$ $p=0,284$	$r=-0,286$ $p=0,096$
Umorul agresiv	$r=0,038$ $p=0,830$	$r=0,032$ $p=0,856$	$r=-0,308$ $p=0,072$
Umorul autodepreciativ	$r=0,112$ $p=0,521$	$r=0,207$ $p=0,233$	$r=0,072$ $p=0,681$

Analizând rezultatele prezentate în tabelul de mai sus, evidențiem o corelație maximă între *umorul afiliativ* și *așteptările negative* $r=0,362$; $p=0,032$. Astfel, constatăm o legătură direct proporțională între variabilele cercetate. Cu cât crește capacitatea de manifestare a așteptărilor negative, cu atât crește nivelul umorului afiliativ. Rezultatele sugerează că subiecții de gen masculin, când au un nivel înalt al așteptărilor negative, folosesc umorul afiliativ ca mecanism de compensare. Astfel, afirmăm că ipoteza cercetării conform căreia există o relație dintre optimism și stilurile de umor la tineri în funcție de gen se confirmă parțial.

Concluzii:

Optimismul joacă un rol important în experiența umană: ca aspect pozitiv al gândirii despre viitor și în atingerea scopurilor; ca influență negativă asupra aspirațiilor și speranțelor nerealiste, iar în absența sa, element psihologic lipsă, ce conduce la depresie și pesimism exagerat.

Umorul este considerat a fi o abilitate socială importantă și una din cele mai apreciate trăsături de caracter pentru o persoană, însă a avea simțul umorului nu este în mod necesar un indicator al bunelor abilități sociale și al stării de bine, ci ar putea fi, la fel de bine, un semn al unor deficiențe de personalitate.

Rezultatele obținute în urma aplicării metodelor specifice de cercetare cu privire la optimism și stilurile de umor la tineri evidențiază o legătură de interdependență parțială între variabilele incluse în cercetare din perspectiva de gen. Pentru subiecții de gen feminin umorul auto-motivator prezintă o corelație semnificativă cu optimismul, așteptările pozitive și așteptările negative. De asemenea, umorul agresiv prezintă o corelație semnificativă cu așteptările negative și optimismul. La subiecții de gen masculin evidențiem o corelație pozitivă între umorul afiliativ și așteptările negative.

BIBLIOGRAFIE

1. SANDU, E. Umorul ca element de seducție în discursul publicitar. Lucrare de licență. 2015. <http://www.dstoica.ro/wp-content/uploads/2016/03/Emanuela-Sandu.pdf>. (accesat 17.02.2023)
2. TURCHINĂ, T. Psihologia sănătății: Suport de curs. Chișinău: CEP USM, 2015. 164 p.
3. ВЫРТОСУ С., ГИНГУЛЯК В. Особенности проявления оптимизма и жизнестойкости у студентов. *Studia universitatis moldaviae, Seria „Științe ale educației”*, 2017, nr. 5 (105), pp. 188-193.
4. ГОРДЕЕВА, Т.О. Оптимизм как составляющая личностного потенциала. В: Личностный потенциал: структура и диагностика. Москва: Смысл, 2011, с.131-137.
5. ГОРДЕЕВА, Т.О., СЫЧЕВ, О.А., ОСИН, Е.Н. Разработка русскоязычной версии Теста диспозиционного оптимизма (lot). В: Психологическая диагностика, 2010, № 2, с.36-64.
6. MARTIN, R. A. *The Psychology of Humor – An Integrative Approach*. Cambridge: Elsevier Academic Press, 2007. 446 p.
7. SCHEIER, M.F., CARVER, C.S. Effects of optimism on psychological and physical well-being: theoretical overview and empirical update. In: *Cognitive Therapy and Research*, 1992, 16(2), 201-228.
8. SELIGMAN, M. E. P. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books USA, 2006. 319 p.