
«Quando ridere fa male»: la relazione tra eventi di vita, stili umoristici e disagio psicologico

Luca Pietrantoni e Alberto Dionigi

Facoltà di Psicologia, Università degli Studi di Bologna

Riassunto

Varie ricerche si sono poste l'obiettivo di trovare una relazione fra adattamento psicologico e utilizzo dello humour, cercando di confermare la convinzione che persone dotate di un maggior senso dell'umorismo siano meno inclini a sviluppare sintomatologie ansiose e depressive. In questa ricerca lo humour non è stato valutato come unico costrutto, bensì come composto da quattro stili: due con finalità benevole (affiliativo e autorinforzativo) e due con finalità non benevole (autosvalutativo e aggressivo).

La ricerca condotta si è posta l'obiettivo di valutare la relazione tra stili umoristici e adattamento psicologico. È stata indagata anche la presenza di eventi di vita per verificare in quali modo influissero sugli indicatori di adattamento psicologico. A questo scopo è stato somministrato un questionario a 159 giovani adulti. Dai dati emerge che le persone che hanno vissuto un maggior numero di eventi percepiti come negativi e che utilizzano maggiormente lo stile umoristico autosvalutativo e aggressivo sono maggiormente inclini a sviluppare ansia e depressione; inoltre, è stato trovato che lo stile umoristico aggressivo modera la relazione tra eventi di vita e depressione.

Parole Chiave: *umorismo, coping, ansia, depressione.*

Summary

When laughing is harmful: the relationship between life events, humouristic styles and symptoms of psychological discomfort

Various research work has aimed to find a relationship between psychological adaptation and the use of humour, endeavouring to confirm the belief that people with a greater sense of humour are less prone to developing anxiety and depression symptoms. In this study, the humour style was not evaluated as a single construct but rather as composed of four styles:

two with benevolent ends (affiliative and self-enhancing) and two with non-benevolent ends (self-defeating and aggressive).

The study performed aimed to evaluate the relation between humouristic styles and psychological adaptation. The presence of life events was also investigated to verify how they influenced the psychological adaptation indicators.

A questionnaire was given to 159 young adults for this purpose.

The results showed that the persons that had experienced a greater number of events perceived as negative and that adopt the aggressive and self-defeating humour styles to a greater extent are more prone to develop anxiety and depression. Furthermore the study found that the aggressive humour style moderates the relationship between life events and depression.

Key words: *humour, coping, anxiety, depression.*

INTRODUZIONE

Negli ultimi anni è notevolmente aumentato l'interesse da parte della comunità scientifica sugli aspetti psicologici dell'umorismo, specialmente per ciò che riguarda l'effetto benefico attribuitogli (Gulotta, Forabosco e Musu, 2001; Forabosco, 1994). È infatti divenuto un truismo culturale che il ridere abbia proprietà rilassanti, che funga come strategia di gestione dello stress e che sia implicato nella regolazione di secrezioni di ormoni e di endorfine, implicati nel meccanismo fisiologico della regolamentazione del piacere.

Nelle ricerche finora condotte l'umorismo è stato di volta in volta considerato come stimolo, come processo mentale, come risposta e come intervento terapeutico. In particolare, è stato esaminato il costrutto di «senso dell'umorismo» inteso come tratto di personalità che mette in relazione le diverse componenti cognitive, comportamentali, emotive ed esperienziali al divertimento, alla risata e alla comicità (Martin e Lefcourt, 1983).

Martin (2001) identifica quattro meccanismi a livello teorico che possono spiegare l'effetto dello humour sulla salute. In primo luogo esso implica attivazioni del sistema respiratorio, cardiovascolare, endocrino e immunologico: il beneficio dipenderebbe in questo caso dalla risata in sé, piuttosto che dal senso dell'umorismo. In secondo luogo si ha un effetto benefico delle emozioni positive: l'umorismo porterebbe giovamento attraverso la mediazione degli stati emotivi piacevoli che lo accompagnano. In terzo luogo si attuerebbe un meccanismo sociale: i benefici deriverebbero dall'aumento di intimità e soddisfazione nelle relazioni sociali. Infine ci sarebbe un effetto di moderazione sullo stress: lo humour potrebbe influenzare positivamente la valutazione cognitiva dell'evento, permettendo l'attuazione di strategie di coping maggiormente adattive.

Una delle prime ricerche sul ruolo dell'umorismo nella relazione stress-salute è stata condotta da Martin e Lefcourt (1983). Gli autori hanno dimostrato, attraverso un disegno correlazionale, che lo humour ha un effetto significativo nella relazione fra eventi stressanti e disturbi dell'umore, rivelando che individui con un marcato senso dell'umorismo spe-

rimentano meno disturbi rispetto a quelli che ne appaiano privi. Nel 1988 Nezu e Blisset hanno utilizzato un disegno prospettico che ha tenuto sotto controllo la varianza attribuibile a livelli precedenti di stress. Dai risultati ottenuti si evince che l'umorismo è una variabile moderatrice nei confronti dello stress per ciò che riguarda la sintomatologia depressiva, ma non per quella ansiosa, indipendentemente dal tipo di misurazione utilizzata.

Abel (2002) ha dimostrato il ruolo di mediatore dello humour nel processamento cognitivo dello stressor: i risultati dimostrano che l'umorismo oltre a influire positivamente sulla valutazione degli eventi stressanti, influisce positivamente anche sulla riduzione delle risposte affettive negative e dell'arousal fisiologico. Molteplici studi più recenti ribadiscono come l'umorismo e il ridere siano di utilità nella diminuzione dei livelli di ansia e tensione in situazioni potenzialmente stressanti (Bizi, Keinan e Beit Hallaham, 1988; Lefcourt e Martin, 1986; Lefcourt, Davidson, Prkachin e Mills, 1997; Millicent e Maxwell, 2002; Kuiper e Martin, 1998; Moran e Massan, 1999; Olson et al., 1992).

Martin (2001), in una recente meta-analisi, ha dimostrato come le evidenze empiriche sull'efficacia dell'umorismo sulla salute fisica, siano inconcludenti: sono quindi necessari ulteriori studi, basati soprattutto su una solida base teorica e metodologica, tenendo in considerazione che gli effetti benefici dell'umorismo possono essere mediati dall'emozione positiva alla base.

Alla base di tali evidenze vi è, innanzitutto, la difficoltà di inquadrare l'umorismo entro un unico costrutto; esso, infatti, denota un fenomeno psicologico complesso che comprende vari aspetti: comportamentale (nelle tipiche espressioni del corpo), fisiologico (nella modificazione di parametri quali la respirazione o il battito cardiaco), cognitivo (nella percezione di un'incongruità o paradosso in un contesto di gioco), emotivo (nell'esperienza di vissuti piacevoli) e sociale (nei suoi aspetti comunicativi e interpersonali).

Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray e Weir (2003) hanno arricchito il dibattito introducendo una distinzione tra «stili umoristici» specifici: due appartenenti a quello che può essere definito umorismo benevolo, utilizzato sia per farsi accettare socialmente (affiliativo), sia per far fronte alle situazioni stressanti (auto-rinforzativo) e due appartenenti a un umorismo non benevolo, usato per deridere gli altri (aggressivo) o per autoderidersi (autosvalutativo). Le ricerche successive hanno indagato i diversi processi psicologici e psicopatologici connessi con tali stili umoristici. In un articolo dal titolo *Lo humor non è sempre la miglior medicina*, Kuiper, Grimshaw, Leite e Kirsh (2004) hanno evidenziato come gli stili umoristici benevoli siano associati a un'alta autostima, a bassi livelli di depressione e ansia e a una maggiore percezione di empowerment, mentre le persone che utilizzano maggiormente gli stili umoristici non benevoli mostrano una minor autostima, maggiori livelli di ansia e depressione e una minor percezione di empowerment. Inoltre, non è apparsa alcuna relazione fra utilizzo dell'umorismo aggressivo e benessere personale.

L'utilizzo degli stili umoristici varia in base al genere e alla cultura di appartenenza. Uno studio cross-culturale di Kazarian e Martin (2004), svolto per verificare le differenze nell'uso dei diversi stili umoristici fra gli studenti libanesi, canadesi e belgi, ha evidenziato come i partecipanti libanesi abbiano ottenuto punteggi minori nell'uso dell'umorismo benevolo rispetto ai canadesi e minor utilizzo di umorismo affiliativo e aggressivo rispetto ai belgi. I

partecipanti maschi, canadesi e belgi, hanno altresì dimostrato di utilizzare maggiormente l'umorismo aggressivo rispetto alle connazionali di sesso femminile. Il nostro studio intende indagare la relazione tra eventi di vita, stili umoristici e adattamento psicologico negli studenti universitari. In specifico, si è ipotizzato di trovare una relazione inversa fra maggiore utilizzo degli stili umoristici benevoli e valori di ansia e depressione e che l'utilizzo di ciascun stile umoristico specifichi la relazione fra eventi di vita e ansia e depressione.

METODO

PARTECIPANTI

Il gruppo di partecipanti era composto da 159 giovani adulti (41 maschi, 118 femmine), compresi in una fascia di età fra 18 e 30 anni ($M = 22,18$; $DS = 2,698$). Si trattava di studenti universitari, che hanno compilato il questionario mentre si trovavano nei locali di alcune facoltà.

PROCEDURA

Sono state utilizzate le scale che seguono.

Il *Life Experiences Questionnaire* (LEQ; Norbeck, 1984) è un perfezionamento del *Life Experiences Survey* (LES) realizzato da Sarason, Johnson e Siegel nel 1978. La versione utilizzata nella ricerca è composta da 37 item, volti a indagare avvenimenti che possono essersi verificati durante l'ultimo anno che, se accaduti, possono essere stati fonte di stress nell'individuo. Ai partecipanti è stato chiesto, qualora fosse loro capitato un evento elencato, di segnare l'effetto che esso ha avuto (sia positivo che negativo) e l'intensità con cui esso è stato percepito, attraverso una scala graduata a 4 opzioni di scelta (0 = nessun effetto, 1 = qualche effetto, 2 = moderato effetto, 3 = grande effetto). Nel caso un evento presente nella lista non fosse capitato, è stato chiesto di lasciare la riga corrispondente in bianco. Nella lista sono presenti avvenimenti quali: «Problemi con l'università» o «Problemi con il partner».

Il questionario *Humour Style Questionnaire* (HSQ; Martin et al., 2003) è uno strumento volto a misurare l'utilizzo degli stili umoristici. Il questionario è composto da 32 item, suddivisi in quattro sottoscale, ciascuna per ogni dimensione da misurare, composte a loro volta da 8 item. Ai partecipanti è stato chiesto il grado di accordo o di disaccordo con l'affermazione presentata, potendo scegliere attraverso un range di risposta da 1 a 5 (1 = completamente in disaccordo; 5 = completamente d'accordo).

Le quattro dimensioni sono quelle che seguono.

1. Uморismo affiliativo: valuta la tendenza a esprimere fatti divertenti ad altri e a utilizzare la propria simpatia nelle relazioni sociali. Un esempio di item di questa sottoscala è: «Mi diverto a far ridere le altre persone».
2. Uморismo autorinforzativo: valuta la tendenza a essere divertiti dalle incongruenze della vita e a mantenere una prospettiva umoristica anche di fronte alle avversità. Un esempio di item è: «Non ho bisogno di altre persone per divertirmi, posso trovare qualcosa di divertente su cui ridere anche se sono da solo».

3. Umorismo aggressivo: valuta l'utilizzo di sarcasmo, derisione, tendenza a ridicolizzare gli altri. Include anche l'uso dell'umorismo come strategia per manipolare le altre persone. Un esempio di item è: «Se qualcuno non mi piace, spesso uso l'umorismo per deriderlo».
4. Umorismo autosvalutativo: misura la tendenza di una persona a far ridere gli altri mettendosi in ridicolo o deridendo le proprie caratteristiche. Un esempio di item è: «Metto le persone in condizione di ridere di me o di prendermi in giro più di quanto dovrei».

Il *Coping Humor Scale* (CHS) è uno strumento costituito da 7 item, volto a misurare l'utilizzo dell'umorismo come strategia di coping (Martin, 1996). Ai partecipanti è stato chiesto di esprimere il proprio grado di accordo o disaccordo con il contenuto degli item esprimendo la propria valutazione attraverso una scala graduata a quattro opzioni di scelta (1 = forte disaccordo, 2 = moderato disaccordo, 3 = moderato accordo, 4 = forte accordo). Esempi degli item proposti in questa scala sono: «Anche se nei guai, mantengo il mio senso dell'umorismo» e «L'esperienza mi insegna che il buon umore è spesso un modo adatto per affrontare i problemi della vita».

Lo *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI Y-2) è uno strumento di 20 item (Spielberger, Orsugh e Luschene, 1980) per la valutazione autoriferita della presenza di ansia di tratto nel soggetto. Nella ricerca è stata utilizzata la versione adattata in italiano (Pedrabissi e Santinello, 1989). Ai partecipanti è stato chiesto di indicare la frequenza delle sensazioni descritte attraverso una scala graduata da 1 a 4 (1 = quasi mai, 2 = qualche volta, 3 = spesso, 4 = quasi sempre). Esempi degli item proposti sono: «Mi sento bene»; «Mi sento un fallito» e «Pensieri di scarsa importanza mi passano per la mente e mi infastidiscono». L'analisi del coefficiente di attendibilità dello STAI ha fornito risultati soddisfacenti ($\alpha = 0,89$).

Il *Beck Depression Inventory II* (BDI II) è la versione rivisitata del BDI, elaborato da Beck e colleghi nel 1961, per l'autovalutazione della depressione. Comprende 21 item quantificati ciascuno su 4 livelli di gravità. Ai partecipanti è stato richiesto di segnare una delle 4 opzioni per ogni item, in base alle sensazioni e ai possibili cambiamenti provati durante le ultime due settimane. Esempio di item proposti è: 0 = «Non ho pensieri suicidi», 1 = «Ho pensieri suicidi ma non ho intenzione di esprimerli», 2 = «Vorrei suicidarmi», 3 = «Se ne avessi la possibilità mi suiciderei». L'analisi del coefficiente di attendibilità ha fornito risultati soddisfacenti ($\alpha = 0,86$).

RISULTATI

ANALISI FATTORIALE

È stata effettuata un'analisi fattoriale esplorativa con rotazione Varimax sui 32 item del questionario degli stili umoristici. Tramite l'analisi dello scree test, sono stati estratti quattro fattori. Due item avevano saturazioni inferiori a 0,20 e sono stati eliminati; altri due saturavano su più di una componente e sono stati mantenuti nelle componenti in cui esprimevano il valore più alto.

Il fattore 1 (umorismo autosvalutativo) spiega il 14,3% della varianza totale, il fattore 2 (umorismo affiliativo) spiega l'11,2% della varianza totale, il fattore 3 (umorismo autorinforzativo) spiega il 7,5% della varianza totale e il fattore 4 (umorismo aggressivo) spiega il 6,1% della varianza totale. La somma dei quattro valori è pari a 39,1%.

L' α di Cronbach per le 4 sottoscale dell' HSQ è soddisfacente (Umorismo affiliativo = 0,75; Umorismo autosvalutativo = 0,75; Umorismo autorinforzativo = 0,75; Umorismo aggressivo = 0,67).

Si è poi passati all'esame delle proprietà psicometriche del Coping Humor Scale. Dopo aver ruotato i due item negativi (1 e 4), la scala mostra una adeguata coerenza interna (α = 0,75).

GLI STILI UMORISTICI

L'analisi sull'uso dei diversi stili umoristici ha mostrato che la scala con il punteggio medio più elevato è quella dell'umorismo affiliativo ($M = 4,16$), mentre la scala valutante l'umorismo autorinforzativo ha ottenuto un punteggio medio inferiore rispetto alla precedente ($M = 3,23$). In entrambe non sono emerse differenze significative di genere.

Troviamo una differenza significativa in base al genere per ciò che concerne l'utilizzo dell'umorismo aggressivo ($F = 24,4$; $gdl = 1,157$; $p < 0,001$) in quanto i maschi hanno ottenuto un valore maggiore rispetto alle femmine ($M = 3,06$ vs $M = 2,48$) con una media totale pari a 2,63. La scala che ha ottenuto un valore medio più basso è quella riguardante l'uso dell'umorismo autosvalutativo ($M = 2,63$) senza ottenere differenze significative di genere.

Tabella 1 – Correlazioni tra scale dell'umorismo (* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$)

	1	2	3	4	5
1. Umorismo autosvalutativo					
2. Umorismo affiliativo	0,17*				
3. Umorismo autorinforzativo	0,065	0,39**			
4. Umorismo aggressivo	0,24**	0,08	0,01		
5. Coping Humor Scale	0,15*	0,39**	0,71***	0,05	

Dalla tabella 1 si nota come l'umorismo affiliativo e l'umorismo autorinforzativo siano correlati positivamente in maniera significativa ($r = 0,39$): le persone che utilizzano l'umorismo per creare e mantenere il rapporto con gli altri sono anche capaci di utilizzarlo per tenersi su di morale. L'umorismo aggressivo e l'umorismo autosvalutativo sono positivamente correlati ($r = 0,24$), indicando che chi usa l'umorismo in modo ostile tende anche a farne un uso eccessivamente autosvalutante.

Dalla tabella si nota la correlazione positiva fra umorismo affiliativo e umorismo autosvalutativo ($r = 0,17$): questo dato indica che le persone che utilizzano l'umorismo per mantenere i propri rapporti sociali lo fanno tendendo a prendersi in giro.

Il Coping Humor Scale è fortemente correlato con la sottoscala dell'umorismo autorinforzativo ($r = 0,71$): da ciò si evince che l'uso dell'umorismo come strategia di coping è strettamente connesso con l'uso fatto per «mantenersi su di morale». Il Coping Humor Scale è significativamente correlato con la sottoscala dell'umorismo affiliativo ($r = 0,39$) e in maniera più debole con la sottoscala dell'umorismo autosvalutativo ($r = 0,15$) mentre non correla con l'umorismo aggressivo.

EVENTI DI VITA

Si è poi proceduto all'analisi dei dati ottenuti dalla scala per la rilevazione degli eventi di vita accaduti durante l'ultimo anno appena trascorso. I punteggi sono stati assegnati attribuendo un segno positivo a quegli eventi vissuti come positivi e un segno negativo agli eventi vissuti come negativi; l'intensità varia da -3 (grande effetto negativo) a +3 (grande effetto positivo).

Gli eventi di vita più frequenti sono risultati «Nuovi amici» ($N = 110$; $M = 2,18$; $DS = 0,98$) e si è visto che solo il 3% degli intervistati lo ha vissuto come evento negativo, «Periodo di vacanza» ($N = 109$; $M = 2,08$, $DS = 1,20$) vissuto come negativo solo dal 5% di essi. Fra gli eventi indicati con minore frequenza sono stati segnati: «Coinvolgimento in un processo legale» ($N = 9$; $M = -1,44$; $DS = 2,08$), «Debiti» ($N = 6$; $M = -1,75$; $DS = 1,66$) e «Vittima di un atto violento» ($N = 5$; $M = -1,90$; $DS = 1,14$) vissuti come eventi negativi rispettivamente dal 78%, dal 84% e dal 100% dei rispondenti.

EVENTI DI VITA E UMORISMO COME PREDITTORI DELLA DEPRESSIONE E DELL'ANSIA

Si è poi proceduto all'analisi della regressione lineare, utilizzando un modello a blocchi, inserendo come variabili dipendenti il risultato ottenuto nelle scale cliniche Beck Depression Inventory e State-Trait Anxiety Inventory e inserendo nel primo blocco le variabili indipendenti (sexo ed età), nel secondo blocco le scale misuranti l'uso dei diversi stili umoristici (umorismo autosvalutativo, umorismo affiliativo, umorismo autorinforzativo, umorismo aggressivo e Coping Humor Scale) e nel terzo blocco la variabile relativa agli eventi di vita. Andando a verificare il valore del coefficiente di determinazione, questi è apparso significativo sia per la depressione ($R^2 = 0,25$) che per l'ansia ($R^2 = 0,32$).

Dai risultati in tabella 2 si nota come i predittori della depressione risultino essere: l'appartenere al genere femminile ($\beta = 0,22$; $p < 0,005$), l'utilizzo dell'umorismo aggressivo ($\beta = 0,24$; $p < 0,05$) e la percezione di aver avuto un maggior numero di eventi non positivi ($\beta = -0,31$; $p < 0,001$). I predittori dell'ansia riscontrati sono: la minore età dei partecipanti ($\beta = -0,21$; $p < 0,005$), l'utilizzo dell'umorismo autosvalutativo ($\beta = 0,32$; $p < 0,001$), il non ricorrere all'uso dello humour come strategia di coping ($\beta = -0,23$; $p < 0,05$) e la percezione di aver vissuto un maggior numero di eventi non positivi ($\beta = -0,28$; $p < 0,001$).

Tabella 2 – Regressioni lineari multiple su ansia e depressione (* $p < 0,01$; ** $p < 0,001$; Variabili dipendenti: depressione [BDI]; ansia [STAI])

MODELLO	BDI	STAI
Sesso	0,22*	0,03
Età	-0,12	-0,21*
Umoreismo autosvalutativo	0,13	0,32**
Umoreismo affiliativo	0,03	0,03
Umoreismo autorinforzativo	-0,05	-0,09
Umoreismo aggressivo	0,24*	0,04
Umoreismo come coping (CHS)	-0,14	-0,23*
Eventi di vita (LEQ)	-0,31**	-0,28**
R^2	0,25	0,32

L'UMORISMO COME MODERATORE

È stata effettuata un'ulteriore analisi per verificare la presenza di interazioni fra i diversi fattori sulle variabili dipendenti prese in esame (BDI e STAI). Per fare ciò si è proceduto a dicotomizzare ogni singola variabile indipendente.

Si è deciso di verificare le varie interazioni attraverso un'analisi della varianza a due vie: le variabili dipendenti prese in esame sono state le scale cliniche Beck Depression Inventory e State-Trait Anxiety Inventory, mantenendo come variabile indipendente di riferimento fissa il Life Experiences Questionnaire, mentre le variabili di moderazione prese in considerazione sono state di volta in volta i quattro stili umoristici. In totale sono stati calcolati otto valori di F per ogni analisi della varianza.

Nella maggioranza dei casi non è stato trovato nessun effetto significativo di moderazione della variabile stili umoristici nella relazione eventi di vita-adattamento psicologico. È risultato significativo l'effetto dell'interazione fra eventi di vita e umorismo aggressivo ($F = 4,01$; $gdl = 1$; $p < 0,05$) sulla depressione: i soggetti che hanno ottenuto un risultato maggiore nel BDI (più depressi) sono quelli che hanno avuto più eventi negativi nell'ultimo anno e che usano l'umorismo aggressivo (figura 1). Viceversa, i soggetti che hanno vissuto eventi critici nell'ultimo anno, ma non utilizzano l'umorismo aggressivo, hanno totalizzato un basso valore nel BDI (meno depressi).

Risulta, inoltre, tendente alla significatività statistica l'effetto dell'interazione fra umorismo aggressivo ed eventi di vita rispetto allo STAI ($F = 3,07$; $gdl = 1$; $p = 0,09$).

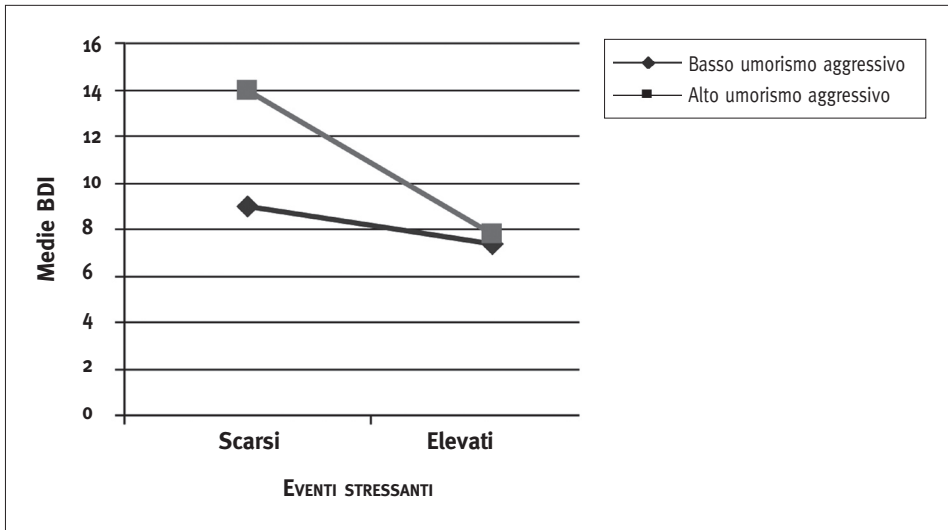


Figura 1 Interazioni fra eventi di vita e umorismo aggressivo (variabile dipendente BDI).

CONCLUSIONI

Scopo di questa ricerca è stato quello di trovare le possibili relazioni fra eventi di vita, stili umoristici e adattamento psicologico. Si è ipotizzato che, fra gli studenti universitari, le persone dotate di un elevato senso dell'umorismo siano meno vulnerabili a sintomi depressivi e ansiosi. Per fare ciò è stato utilizzato uno strumento in grado di discriminare quattro dimensioni dell'umorismo, che ha permesso di evidenziare le differenze interindividuali in base allo stile umoristico utilizzato.

Dai risultati si evince che lo stile umoristico maggiormente impiegato dai soggetti è stato quello affiliativo: è noto, infatti, che una predisposizione al ridere, a raccontare storie divertenti, a porsi in maniera spiritosa con gli altri è socialmente ben accettata e apprezzata. Un punteggio elevato è stato ottenuto anche dalla scala rilevante l'uso dell'umorismo autorinforzativo, quello stile che permette di trovare aspetti comici e ridicoli in ogni situazione, specialmente in quelle difficili. Nei soggetti è quindi maggiore l'utilizzo di questo umorismo «benevolo», che non nuoce alle altre persone, le quali invece dimostrano di apprezzare e cercare la compagnia di chi ne è dotato.

Discorso inverso per ciò che concerne le altre due sottoscale, volte a misurare l'impiego dell'umorismo aggressivo, sia per quanto riguarda l'uso autoriferito, sia per quello indirizzato ad altri.

Gli stili umoristici non differiscono tra uomini e donne, a eccezione dell'umorismo aggressivo. Questo risultato è in linea con altre ricerche sulle differenze di genere rispetto all'aggressività che mostrano come gli uomini tendano in media più delle donne a espri-

mere aggressività verbale esplicita nelle interazioni interpersonali; in particolare gli uomini tendono a definire la qualità delle relazioni attraverso scambi di tono ironico che possono prevedere la squalifica e lo scherno dell'altro.

La relazione positiva fra umorismo affiliativo e autorinforzativo induce a ritenere che le persone che hanno la tendenza a dire cose spiritose, a divertirsi con gli altri, sono anche capaci di utilizzare lo humour come modo per tenersi su di morale. D'altro canto anche umorismo aggressivo e autosvalutativo sono positivamente correlati, indicando che chi usa l'umorismo in modo ostile verso gli altri (utilizzando il sarcasmo, cercando di manipolare gli altri) tende anche a farne un uso autosvalutante. Si può, infatti, ipotizzare che una bassa autostima nei soggetti porti a provare rabbia per il mondo esterno, che viene poi rivolta verso le altre persone, percepite come migliori, più fortunate, più capaci.

Interessante appare la relazione positiva fra umorismo affiliativo e autosvalutativo che stimola un'altra interpretazione: le persone che utilizzano l'umorismo per creare e mantenere i propri rapporti sociali tendono anche a mettersi in ridicolo con gli altri, prendendosi in giro e ridendo dei propri difetti.

Le persone che manifestano maggiori sintomi ansiosi tendono a utilizzare maggiormente l'umorismo autosvalutativo. L'ansia può, infatti, essere caratterizzata dalla mancanza di fiducia in se stessi, dalla sensazione di inadeguatezza e di fallimento totale, portando a una percezione negativa della propria immagine.

La relazione positiva fra depressione e umorismo aggressivo indica che nei partecipanti più depressi, vi è la tendenza a usare l'umorismo aggressivo con più frequenza che nei soggetti meno depressi. Si può ipotizzare che queste persone vedendosi in posizione deficitaria rispetto al contesto sociale, provino invidia, rabbia, inadeguatezza, che vengono poi riversati verso gli altri: sentimenti non diretti esplicitamente, ma confusi dall'aspetto sarcastico.

Interessante notare come i soggetti che riportano maggiore ansia hanno una percezione di sé più svalutante: possiamo quindi ipotizzare che il disagio psicologico non solo è connesso con un concetto di sé negativo ma anche con una presentazione di sé nel contesto sociale orientata all'autoderisione.

Un altro dato emerso è che le persone capaci di utilizzare lo humour come strategia di coping riportano un minor punteggio di ansia: questo risultato è maggiormente in linea con la letteratura precedente che ha sottolineato come strategie specifiche di coping, come il coping umoristico che comporta processi cognitivi di ridefinizione dello stressor e processi affettivi di attenuazione delle emozioni negative, siano fattori protettivi rispetto al disagio psicologico.

La ricerca ha tuttavia evidenziato che gli eventi di vita hanno un effetto diretto sull'adattamento psicologico: infatti, i sintomi di ansia e depressione sono meno presenti nei soggetti a cui sono capitati eventi percepiti come più positivi nell'ultimo anno.

È stata evidenziata un'interazione fra eventi di vita e umorismo aggressivo rispetto alla depressione: ciò significa che la relazione tra eventi di vita spiacevoli e depressione vale solo per le persone che hanno un stile umoristico aggressivo. Si può ipotizzare che le persone a cui sono capitati eventi negativi e che utilizzano uno stile umoristico aggressivo

mostrino un'immagine di sé più negativa, un'incapacità di far fronte alle avversità e una difficoltà nell'autoregolazione delle emozioni negative che orienta la rabbia all'esterno.

È apparso anche che l'umorismo non può essere definito come fattore univoco e monodimensionale, poiché sono molteplici gli stili umoristici e molteplici gli effetti protettivi o di rischio di tali stili sull'adattamento psicologico. Dai dati ottenuti è emerso che non tutte queste modalità possano essere classificate come adattive.

Occorre evidenziare i limiti di questo studio. In primo luogo, il disegno di tipo correlazionale impone una cautela sulla direzionalità di tali processi psicologici. In secondo luogo, la ricerca ha coinvolto un gruppo di studenti universitari a prevalenza femminile e la generalizzabilità quindi dei risultati è pertanto limitata.

Infine, da questo studio emergono alcune riflessioni sulle implicazioni psicoterapeutiche. In un trattamento sarebbe opportuno, in questo senso, analizzare gli stili umoristici aggressivi e autosvalutativi potenzialmente disadattivi poiché rappresentano a tutti gli effetti processi intrapsichici e interpersonali associati ai sintomi ansiosi e depressivi.

APPENDICE

QUESTIONARIO SUGLI STILI UMORISTICI

1. Solitamente non rido e scherzo molto con le persone che mi stanno attorno. (UAF)*
2. Se mi sento depresso, riesco a tirarmi su di morale attraverso l'umorismo. (URI)
3. Se qualcuno compie un errore, mi prendo spesso gioco di lui. (UAG)
4. Lascio che le persone ridano o si prendano gioco di me più di quando dovrei. (USV)
5. Non devo faticare molto per far ridere le altre persone. Appaio come una persona dotata di senso dell'umorismo. (UAF)
6. Anche quando sono da solo, sono spesso divertito dalle assurdità della vita. (URI)
7. Le persone non si sentono mai offese o ferite dal mio senso dell'umorismo. (UAG)*
8. Lascio spesso che si prendano gioco di me se ciò fa ridere la mia famiglia o i miei amici. (USV)
9. Raramente faccio ridere le altre persone raccontando loro storie divertenti sul mio conto. (UAF)*
10. Se mi sento triste o infelice di solito cerco di pensare a qualcosa di divertente riguardo quella situazione per farmi sentire meglio. (URI)
11. Quando faccio scherzi o racconto storie divertenti, solitamente non sono molto interessato a come le altre persone possano prenderla. (UAG)
12. Spesso cerco di piacere o farmi accettare dalle altre persone raccontando qualcosa di divertente sulle mie debolezze, errori o fallimenti. (USV)
13. Rido e scherzo molto con i miei migliori amici. (UAF)
14. La mia visione umoristica della vita mi permette di non essere eccessivamente triste o depresso dei fatti. (URI)
15. Non apprezzo quando le persone usano l'umorismo come modo di criticare o disprezzare qualcuno. (UAG) *

(continua)

(continua)

16. Non racconto spesso storie divertenti che abbiano lo scopo di prendermi in giro. (USV)*
17. Di solito non mi piace raccontare barzellette o far divertire le persone. (UAF)*
18. Se sono solo e mi sento infelice, faccio uno sforzo per pensare a qualcosa di divertente che mi tiri su. (URI)
19. A volte penso che qualcosa sia tanto divertente da non potermi fermare dal dirla, anche se la situazione non è appropriata. (UAG)
20. Spesso esagero deridendomi quando racconto storie che facciano divertire. (USV)
21. Mi piace far ridere le persone. (UAF)
22. Se mi sento triste o giù di morale, di solito perdo il mio senso dell'umorismo. (URI)*
23. Non rido mai degli altri anche se tutti i miei amici lo stanno facendo. (UAG)*
24. Quando sono con gli amici o la mia famiglia, spesso appaio l'unico su cui le altre persone ridono o scherzano. (USV)
25. Non scherzo spesso con i miei amici. (UAF)*
26. In base alla mia esperienza, pensare agli aspetti buffi di una situazione è spesso un buon modo per affrontare i problemi. (URI)
27. Se qualcuno non mi piace, spesso uso l'umorismo o il sarcasmo per schernirlo. (UAG)
28. Se ho dei problemi o mi sento infelice, cerco spesso di mascherarli scherzandoci sopra in modo che miei più cari amici non sappiano cosa sto provando. (USV)
29. Spesso non riesco a pensare a cose spiritose da dire quando sono con gli altri. (UAF)*
30. Non ho bisogno di essere con gli altri per divertirmi, di solito posso trovare cose sui cui ridere anche se sono solo. (URI)
31. Anche se qualcosa è veramente divertente per me, non rido di ciò se può offendere qualcuno. (UAG)*
32. Lasciar ridere gli altri di me è il mio modo per mantenere l'allegria tra i miei amici o la mia famiglia. (USV)

Nota: UAF = umorismo affiliativo; UAG = umorismo aggressivo; USV = umorismo autosvalutativo; URI = umorismo autorinforzativo. Gli item indicati con l'asterisco sono ruotati.

BIBLIOGRAFIA

- Abel, M. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor: International Journal of Humor Research*, 15, 365-381.
- Beck, A.T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.
- Bizi, S., Keinan, G., & Beit Hallaham, B. (1988). Humor and coping with stress under real life conditions. *Personality and individual differences*, 21, 931-956.
- Forabosco G. (1994). *Il settimo senso. Psicologia dell'umorismo*. Padova: Muzzio.
- Gulotta, G., Forabosco, G., & Musu, M.L. (2001). *Il comportamento spiritoso*. Milano: McGraw-Hill.
- Lefcourt, M., Davidsons, K., Prkachin, K.M., & Mills, D.E. (1997). Humor as a stress moderator in the prediction of blood pressure obtained during five stressful tasks. *Journal of Research in Personality*, 31, 523-545.
- Lefcourt, M., & Martin, R. (1986). *Humor and life stress. Antidote to adversity*. New York: Springer Verlag.
- Kazarian, S.S., & Martin, R. (2004). Humor styles, personality, and well-being among Lebanese University Students. *European Journal of Personality*, 18, 209-219.
- Kuiper, N.A., & Borowicz-Sibenik, M. (2005). A good sense of humor doesn't always help: agency and communion as moderators of psychological well-being. *Personality and individual differences*, 38, 365-377.
- Kuiper, N.A., Grimshaw, M., Leite, C., & Kirsh, G. (2004). Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research*, 17, 135-168.
- Kuiper, N.A., & Martin, R. (1998). Is sense of humor a positive personality characteristic? In W. Ruch, (ed.), *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic* (pp.159-178). Berlin/New York: Mouton de Gruyter.
- Martin, R. (1996), The Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) and Coping Humor Scale (CHS): A decade of research findings. *HUMOR: International Journal of Humor Research*, 9, 251-272.
- Martin, R. (2001). Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 4, 504-519.
- Martin, R., & Lefcourt, H. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 1313-24.
- Martin, R., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37, 48-75.
- Millicent, H., & Maxwell, D. (2002). Humor and affective consequences of a stressful task. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 165-190.
- Moran, C.C., & Massam M.M.(1999). Differential influences of coping humor and humor bias on mood. *Behavioral Medicine*, 25, 36-42.

- Nezu, A., Nezu, C., & Blisset, S. (1988). Sense of humor as moderator of the relation between stressful events and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 520-25.
- Norbeck, J.S. (1984). Modification of recent life event questionnaires for use with female respondents. *Research in Nursing and Health*, 7, 61-71.
- Olson, J. M., (1992). Self-Perception of Humor: evidence for discounting and augmentation effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 369-377.
- Pedrabissi, L., & Santinello, M. (1989). *Manuale: inventario per l'ansia di «Stato» e di «Tratto»: nuova versione italiana dello STAI Forma Y: Manuale/C. D. Spielberger*. Firenze: Organizzazioni speciali.
- Sarason, I.G., Johnson, J.H., & Siegel, J.M. (1978). Assessing the impact of life changes: Development of the life experiences survey. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 932-946.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene R.E., (1980). S.T.A.I. (State-Trait Anxiety Inventory). Firenze: Organizzazioni speciali.
- Zani, B., Cicognani, E. (1999). *Le vie del benessere: eventi di vita e strategie di coping*. Roma: Carrocci.

Corrispondenza

Luca Pietrantonì
Facoltà di Psicologia
Viale Europa 115
47023 Cesena (FC)
e-mail: luca.pietrantonì@unibo.it

