

# Humor e conflitto di coppia

## Studio della relazione tra stili umoristici e conflittualità di coppia nei giovani adulti

Alice Cardinali\*

### Abstract

La letteratura dimostra il ruolo centrale dell'umorismo nelle relazioni romantiche: influenza la loro formazione e la loro qualità ed è associato all'esito del conflitto con il partner. Il presente studio si è posto l'obiettivo di indagare la predizione statistica del legame tra umorismo e conflitto reclutando un campione formato da 50 giovani adulti coinvolti in una relazione stabile. È emerso che i maschi utilizzano in modo più frequente l'umorismo aggressivo rispetto alle femmine, le quali, invece, prediligono la comicità affiliativa. Inoltre, è stato dimostrato che lo stile affiliativo influenza negativamente l'escalation conflittuale; lo stile autovalutativo influenza negativamente l'escalation e positivamente il progresso della conflittualità.

*Literature has shown a key role of humor in the lifespan of close-relationships: it influences their birth and their quality and it is associated with the outcome of the conflict with the partner. The aim of this study is to investigate the causal link between humor and conflict, by recruiting 50 young adults involved in a stable relationship. The results suggest that males scored higher than females on aggressive humor, whereas females used more frequently affiliative humor. Furthermore, the affiliative style negatively affects the escalation of the conflict; self-enhancing style was found to have a negative influence on the escalation of the conflict and it promoted the progress of the conflict.*

---

Parole chiave: relazione di coppia, umorismo, conflittualità.

*Key words: couple relationships, humor, conflict.*

\* Dottoressa in Psicologia.

## 1. Introduzione: la revisione della letteratura

Nello scenario della letteratura psicologica attuale, l'umorismo rappresenta un fenomeno di recente interesse, favorito dall'esordio della più moderna psicologia positiva, e un costrutto ampio e caratterizzato da una molteplicità di aspetti<sup>1</sup>. La letteratura richiama la necessità di abbandonare un approccio semplificato al tema in favore dell'assunzione di una posizione riflessiva in grado di comprendere la complessità del fenomeno umoristico<sup>2</sup>, non riducibile a una semplice reazione a ciò che accade, ma considerato, ad esempio, esito di operazioni mentali e di atteggiamenti consapevoli<sup>3</sup> e punto di forza in grado di favorire le virtù del buon carattere<sup>4</sup>. Una definizione più complessa ha evidenziato la natura multidimensionale dello *humor* descrivendolo come «essenzialmente un'emozione positiva chiamata gioia, che è tipicamente elicitata in un contesto sociale da un processo di valutazione cognitiva, che implica la percezione di un'incongruenza divertente, non seria e che viene espressa da comportamenti facciali e vocali di risata»<sup>5</sup>.

Lo *humor* si configura, quindi, come un fenomeno dalla natura essenzialmente sociale che necessita di un contesto di interazione per potersi manifestare e realizzare; tra i possibili contesti interattivi la coppia rappresenta un terreno fertile privilegiato per l'espressione umoristica in virtù delle numerose e frequenti occasioni di scambio comunicativo tra i partner coinvolti nella relazione. Le ricerche hanno dimostrato che una personalità divertente è un tratto desiderabile in un potenziale partner, trasversalmente apprezzato sia dagli uomini sia dalle donne, in quanto evoca associazioni con tratti di personalità positivi ed affascinanti<sup>6</sup>; inol-

<sup>1</sup> I. Penzo - E. Giannetti - C. Stefanile - S. Sirigatti, *Stili umoristici e possibili relazioni con il benessere psicologico secondo una versione italiana dello Humor Styles Questionnaire (HSQ)*, in «Psicologia della salute», 2 (2011), pp. 49-68.

<sup>2</sup> L. Cadei, *Humour in azione: Argomenti educativi nei contesti culturali*, Mimesis Edizioni, Milano-Udine 2016.

<sup>3</sup> P.L. Amietta, *Che c'è da ridere? Anatomia del Risibile con Formula del Comico-Umoristico*, FrancoAngeli, Milano 2015.

<sup>4</sup> C. Peterson - M.E.P. Seligman, *Character strengths and virtues: A handbook and classification*, Oxford University Press-American Psychological Association, New York, NY-Washington DC 2004.

<sup>5</sup> R.A. Martin, *The psychology of humor: an integrative approach*, Elsevier Academic Press, Burlington 2007.

<sup>6</sup> A. Cann - L.G. Calhoun, *Perceived personality associations with differences in sense of humor: stereotypes of hypothetical others with high or low senses of humor*, in «Humor: Internatio-

tre, lo *humor* è utilizzato come una strategia di corteggiamento per inviare segnali di un interesse romantico<sup>7</sup>, assumendo una funzione comunicativa che alimenta la vicinanza e l'attrazione<sup>8</sup>.

Pare, quindi, che la condivisione dell'umorismo faciliti le relazioni intime nel loro istituirsi, favorendo la manifestazione dell'interesse e la predisposizione alla costruzione della coppia. Tuttavia, la centralità dell'umorismo nella vita della coppia non è evidente esclusivamente nelle prime fasi di formazione della stessa, ma lo *humor* contribuisce al consolidarsi e al mantenersi nel tempo delle *close-relationships*, assumendo specifiche funzioni all'interno di coppie già formate e stabili<sup>9</sup>. Le ricerche hanno infatti studiato come le funzioni positive e negative che lo *humor* può assumere siano in grado di influenzare la qualità relazionale e la soddisfazione che i partner percepiscono rispetto alla vita di coppia. L'umorismo è collocabile tra i meccanismi interattivi coniugali in grado di predire il divorzio e la stabilità matrimoniale<sup>10</sup>, in una dinamica per cui le coppie sposate utilizzano più frequentemente stili umoristici positivi rispetto alle coppie divorziate<sup>11</sup>. Tuttavia, l'influenza dello *humor* sul grado di soddisfazione relazionale sembra essere spiegata dalla presenza di una circolare comple-

nal Journal of Humor Research», 14 (2001), pp. 117- 130; J.E. Smith - V.A. Waldorf - D.L. Trembath, *Single White male looking for thin, very attractive...*, in «Sex Roles», 23 (1997), pp. 675-685; D.E. Lundy - J. Tan - M.R. Canningham, *Heterosexual romantic preferences, the importance of humor and physical attractiveness for different types of relationships*, in «Personal Relationships», 5 (1998), pp. 311-325; E.R. Bressler - S. Balshine, *The influence of humor on desirability*, in «Evolution and Human Behavior», 27 (2006), pp. 29-39.

<sup>7</sup> N.P. Li et al., *An Evolutionary Perspective on Humor: sexual Selection or Interest Indication?*, in «Personality and Social Psychology Bulletin», 35 (2009), pp. 923-936.

<sup>8</sup> D.M. Buss, *The evolution of human intrasexual competition: tactics of mate attraction*, in «Journal of Personality and Social Psychology», 54 (1988), pp. 616-628; B. Fraley - A. Aron, *The effect of a shared humorous experience on closeness in initial encounters*, in «Personal Relationships», 11 (2004), pp. 61-78; H. Foot - M. McCreddie, *Humour and laughter*, in O. Hargie (ed.), *The handbook of communication skills*, Routledge, New York 2006, pp. 293-322.

<sup>9</sup> J.A. Hall, *Humor in long-term romantic relationships: the association of general humor styles and relationship-specific functions with relationship satisfaction*, in «Western Journal of communication», 77 (2013), pp. 272-292; A. Ziv, *Humor's role in married life*, in «International Journal of Humor Research», 1 (1989), pp. 223-229.

<sup>10</sup> J.M. Gottman - J. Coan - S. Carrere - C. Swanson, *Predicting marital happiness and stability from newlywed interaction*, in «Journal of Marriage and the Family», 60 (1998), pp. 5-22.

<sup>11</sup> V. Saroglou - C. Lacour - M. Demeure, *Bad humor, bad marriage: humor styles in divorced and married couples*, in «Europe's Journal of psychology», 6 (2010), pp. 94-121.

mentarietà comica tra i partner<sup>12</sup> e un ruolo primariamente associato alla qualità della vita di coppia è attribuibile alla percezione dell'umorismo impiegato dal proprio partner<sup>13</sup>.

Il fattore che in modo più significativo predice alti livelli di soddisfazione e buone probabilità di stabilità relazionale è l'impiego di strategie di influenza positiva, quale l'umorismo, in caso di potenziale conflitto<sup>14</sup>. Le ricerche, adottando metodologie differenti, hanno dimostrato come nelle coppie stabili<sup>15</sup>, sposate<sup>16</sup> e universitarie<sup>17</sup> l'utilizzo dello *humor* non si pone come un fattore che favorisce la gestione e la risoluzione del conflitto di coppia di per sé, in modo aprioristico ed assoluto. Il suo ruolo risulta invece efficace e risolutivo o distruttivo in base a come viene declinato nell'interazione tra partner: l'esito conflittuale, e quindi la risoluzione o l'intensificazione dell'ostilità, non è associato alla presenza o assenza dell'umorismo, ma alle modalità e agli stili umoristi adottati durante il conflitto, che possono avere finalità e declinazioni differenti. I risultati di questi studi convergono nel definire l'esistenza di un'associazione tra l'utilizzo di stili umoristici positivi e la risoluzione del conflitto; al contrario, l'utilizzo di umorismo negativo risulta associato a una mancata risoluzione della situazione ostile o ad un'intensificazione della stessa. Inoltre, è stato indagato il ruolo moderatore degli stili comici nel rapporto tra conflitto e soddisfazione relazionale<sup>18</sup>: l'umorismo affiliativo, ovvero una forma di comicità volta a far divertire il proprio interlocutore favorendo la relazione con quest'ultimo, mitiga gli effetti del conflitto sui livelli di soddisfazione della vita di coppia; l'utilizzo poco frequente di questo stile

<sup>12</sup> A. Ziv - O. Gadish, *Humor and marital satisfaction*, in «Journal of Social Psychology», 129 (1989), pp. 759-768.

<sup>13</sup> L. Campbell - R.A. Martin - J. Ward, *An observational study of humor use while resolving conflict in dating couples*, in «Personal Relationships», 15 (2008), pp. 41-55.

<sup>14</sup> J.M. Gottman - J. Coan - S. Carrere - C. Swanson, *Predicting marital happiness and stability from newlywed interaction*, cit. p. 3.

<sup>15</sup> J.K. Alberts, *The use of humor in managing couples' conflict interactions*, in D.D. Cahn (ed.), *Intimates in conflict: a communication perspective*, Lawrence Erlbaum, Hillsdale 1990, pp. 105-120.

<sup>16</sup> L. Campbell - S. Moroz, *Humor use between spouses and positive and negative interpersonal behaviours during conflict*, in «Europe's Journal of Psychology», 10 (2014), pp. 532-542.

<sup>17</sup> L. Campbell - R.A. Martin - J. Ward, *An observational study of humor use while resolving conflict in dating couples*, cit., p. 3.

<sup>18</sup> C. Liang, *Humour styles and negative intimate relationship events*, Tesi di laurea universitaria, Facoltà di Psicologia - Università dell'Ontario occidentale (2014).

enfatisza invece l'impatto negativo degli eventi conflittuali sulla percezione della qualità relazionale a livello quotidiano. Al contrario, l'umorismo aggressivo utilizzato dai partner non ha effetti significativi nel moderare l'influenza negativa del conflitto sulla percezione di vivere una relazione appagante.

Tuttavia, l'esito della relazione tra *humor* e dinamiche conflittuali nella coppia non è vincolato in modo esclusivo agli stili umoristici adottati, ma è necessario considerare le intenzioni comunicative, i processi di attribuzione alla volontà del partner e l'intervento di fattori strutturali, quale l'attaccamento<sup>19</sup>, e legati all'ambiente di appartenenza più allargato, quale lo stress associato a situazioni lavorative difficili<sup>20</sup>, nel determinare la qualità delle strategie umoristiche adottate durante un conflitto.

La letteratura che si è occupata dello studio del legame tra umorismo e conflitto di coppia presenta alcuni limiti. Innanzitutto gli studi hanno adottato strategie di natura correlazionale, volte a individuare l'associazione tra stili umoristici ed esiti percepiti del conflitto. Tuttavia, mancano studi e disegni di ricerca volti a occuparsi della direzionalità di tale relazione: ad esempio, l'utilizzo di *humor* affiliativo può facilitare la gestione del conflitto influenzando positivamente la qualità relazionale percepita; tuttavia, è anche possibile che una buona capacità di gestione conflittuale predisponga maggiormente i partner a un più frequente utilizzo di umorismo positivo.

In secondo luogo, è necessario considerare i campioni di riferimento reclutati nei molteplici studi. Le ricerche sul tema infatti si sono differenziate essenzialmente scegliendo tre criteri di reclutamento del campione: alcuni studi hanno coinvolto coppie coniugali; altri hanno studiato coppie durature, stabili da almeno tre mesi indipendentemente dall'età; infine, alcune ricerche hanno reclutato studenti universitari, coinvolti in una relazione stabile. Manca, tuttavia, uno studio approfondito e focalizzato del fenomeno in partner giovani adulti, non limitabili ai soli studenti univer-

<sup>19</sup> A. Cann - M.A. Norman - J.L. Welbourne - L.G. Calhoun, *Attachment styles, conflict styles and humour styles: interrelationships and associations with relationship satisfaction*, in «European Journal of Personality», 22 (2008), pp. 131-146; H.A. Winterheld - J.A. Simpson - M.M. Orina, *It's in the way that you use it: attachment and the dyadic nature of humor during conflict negotiation in romantic couples*, in «Personality and Social Psychology Bulletin», 39 (2013), pp. 496-508.

<sup>20</sup> L.J. Krokoff, *Job distress is no laughing matter in marriage, or is it?*, in «Journal of Social and Personal Relationships», 8 (1991), pp. 5-25.

sitari. I criteri sopra citati infatti non si sono occupati di studiare come la relazione umorismo-conflitto di coppia si declini all'interno della specifica categoria dei giovani adulti, fase di transizione in cui il partner e la relazione sentimentale con quest'ultimo assumono un ruolo cardine nel determinare un distacco regolato dalla famiglia di origine e nel programmare il proprio futuro<sup>21</sup>.

## 2. Il presente studio

I limiti della letteratura sul tema sopra evidenziati hanno fortemente influenzato le scelte metodologiche del presente studio, il quale si è posto la finalità di indagare l'esistenza di un legame predittivo ed esplicativo tra lo stile umoristico e la percezione dell'esito di una dinamica conflittuale tra partner. Inoltre, tale approfondimento, è stato condotto reclutando partner coinvolti in una relazione stabile da almeno tre mesi e appartenenti a una specifica fascia d'età (giovane adulto), poco esplorata dalla letteratura sul tema e durante la quale il partner svolge una funzione fondamentale.

L'esplorazione della letteratura ha permesso di formulare ipotesi circa i risultati attesi dalle analisi dello studio. In particolare, considerando il ruolo moderatore della comicità nell'influenzare gli effetti di una situazione conflittuale con il proprio partner, è stato ipotizzato che lo stile umoristico impiegato sia un fattore determinante la percezione del conflitto.

Inoltre, è stata indagata la presenza di differenze di genere nei punteggi di stile umoristico prevalentemente utilizzato: l'ipotesi era la presenza di punteggi significativamente più elevati di umorismo aggressivo nel gruppo dei maschi rispetto al gruppo delle femmine; una distribuzione inversa invece è stata ipotizzata per i punteggi di umorismo affiliativo. Infine, è stata indagata la presenza di differenze significative tra maschi e femmine nella percezione della dinamica conflittuale con il partner, ipotizzando quindi il genere come variabile chiave nel determinare i sentimenti conseguenti a una situazione ostile con il partner.

<sup>21</sup> M. Lanz - E. Marta, *La transizione all'età adulta*, in E. Scabini - V. Cigoli (eds.), *Alla ricerca del familiare. Il modello relazionale-simbolico*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2012, pp. 161-180.

## 2.1 Partecipanti

Lo studio è stato condotto reclutando un campione di giovani adulti (N=50) di età compresa tra 21 e 32 anni (M=25,24, DS= 2,97) coinvolti in una relazione stabile da almeno tre mesi, criterio e condizione ampiamente utilizzata dalla letteratura per garantire una sufficiente stabilità relazionale tra i partner. Considerando che le ricerche precedenti non si sono occupate dello studio della relazione *humor* – conflitto di coppia in modo esteso nella categoria dei giovani adulti, il presente studio si è occupato di coinvolgere, tramite un campionamento a valanga, giovani adulti frequentanti un corso universitario (n=25) e non (n=25). Infatti, il 46% del campione è composta da lavoratori (n=23) e il 4% da disoccupati (n=2); 15 partecipanti (30% del campione complessivo) sono studenti universitari e i restanti 10 sono studenti lavoratori (20%). Inoltre, il 66% del campione è composto da femmine (n=33) e il restante 34% da maschi (n=17).

## 2.2 Strumenti e metodi

Ai partecipanti è stata proposta la somministrazione di un questionario self-report diviso in due parti, che misuravano rispettivamente i due costrutti oggetto di indagine: lo stile di *humor* e la dinamica conflittuale.

Per misurare gli stili umoristici è stata utilizzata una versione italiana dello *Humor Styles Questionnaire*<sup>22</sup> che raggruppa le differenze individuali nell'uso ordinario dello *humor* in quattro stili differenti. L'umorismo affiliativo risponde ad una logica interpersonale con lo scopo di divertire l'interlocutore e favorire l'interazione con lo stesso; un esempio di item è "Mi piace far ridere le persone". Lo stile autovalutativo ha un impiego intrapersonale volto a mantenere una visione positiva della vita; un esempio di item è: "Per esperienza ritengo che pensare a qualche aspetto divertente di una situazione è spesso un modo molto efficace per affrontare i problemi". Lo *humor* aggressivo assume una funzione interpersonale volta alla denigrazione e all'umiliazione dell'altro; un esempio di item è: "Se non mi piace qualcuno, spesso uso l'umorismo o la presa in giro per buttarlo giù di morale". Infine, la comicità autosvalutativa è una forma autodiretta dell'umorismo finalizzata a garantirsi l'approvazione altrui denigrando se

<sup>22</sup> I. Penzo - E. Giannetti - C. Stefanile - S. Sirigatti, *Stili umoristici e possibili relazioni con il benessere psicologico secondo una versione italiana dello Humor Styles Questionnaire (HSQ)*, cit., pp. 49-68.

stessi; un esempio di item è: “Spesso provo a farmi accettare di più o a piacere alle persone raccontando qualcosa di divertente sulle mie debolezze, gaffe o errori”.

La misurazione degli aspetti conflittuali invece è avvenuta tramite la compilazione di un questionario stilato per studiare le attribuzioni dell'utilizzo dello *humor* da parte dell'interlocutore e l'effetto di tale processo attributivo in situazioni conflittuali<sup>23</sup>; tale questionario è stato tradotto in lingua italiana e l'attendibilità delle scale è stata confermata attraverso il calcolo di appositi indici (a di Cronbach). È stato possibile misurare l'esito conflittuale in termini di: *escalation*, progresso o imbarazzo relazionale. L'*escalation* conflittuale si riferisce alla percezione di un inasprimento della comunicazione e di un'intensificazione di sentimenti negativi reciproci (es. “Sentivo che la lotta era peggio di prima”). Il *progress* riflette un andamento risolutivo del conflitto e l'assunzione di atteggiamenti positivi nei confronti dell'oggetto di discussione (es. “Ho avuto un atteggiamento più produttivo riguardo al problema di cui abbiamo discusso”). La percezione di *loss of face* rimanda a una sensazione di disagio e di distrazione dal conflitto (es. “Mi sono sentito sciocco”, “Ero imbarazzato”).

Il questionario inoltre comprendeva una lettera di accompagnamento volta alla spiegazione della natura e dello scopo della ricerca finalizzata a rassicurare i partecipanti circa l'anonimato dei dati forniti.

Per effettuare le analisi necessarie alla ricerca è stato utilizzato un software statistico (SPSS) che, grazie alle sue funzioni specifiche, ha permesso di svolgere le operazioni statistiche opportune per rispondere alle domande di ricerca conducendo due macro tipologie di analisi.

La prima categoria di analisi è riconducibile ad operazioni di analisi della varianza: si tratta di una tecnica statistica che consente di valutare le differenze tra le medie di punteggi ottenuti da due o più gruppi. Nel presente studio sono state necessarie per studiare l'effetto che il genere ha nel determinare lo stile umoristico prevalente (affiliativo, autovalutativo, aggressivo, autosvalutativo) e la percezione della dinamica conflittuale con il partner (*escalation*, progresso, disagio), ipotizzando differenze di genere significative in queste dimensioni.

Tramite il software è stato possibile condurre una seconda tipologia di analisi per valutare la potenziale influenza dello *humor* sul conflitto e

<sup>23</sup> A.M. Bippus, *Humor motives, qualities, and reactions in recalled conflict episodes*, in «Western Journal of Communication», 67 (2003), pp. 413-426.

quindi l'ipotetico legame predittivo tra queste variabili. Sono state infatti condotte delle regressioni lineari, ovvero tecniche statistiche che permettono di valutare la relazione lineare tra una o più variabili indipendenti, dette anche esplicative o predittori, e una variabile dipendente, detta anche criterio. In particolare, il presente studio ha condotto dodici regressioni lineari semplici, così definite per la presenza di un solo predittore e un solo criterio, ipotizzando ogni stile umoristico come predittore di ogni forma di esito conflittuale percepito. Accanto a ciò sono state condotte tre regressioni lineari multiple volte a studiare il ruolo di influenza contemporaneo dei quattro stili umoristici, ipotizzati come predittori di ogni esito conflittuale misurato.

### 2.3 Analisi e risultati

Rispetto al primo tema di analisi, e quindi rispetto alla presenza di differenze di genere nell'utilizzo dell'umorismo, è stata confermata l'ipotesi rispetto ai punteggi di *humor* aggressivo, utilizzato in modo più massiccio dal gruppo dei maschi rispetto alle femmine; anche nel campione del presente studio, quindi, i maschi prediligono la comicità ostile rispetto alle femmine. Al contrario, non è stato confermato l'utilizzo più frequente della comicità affiliativa nel gruppo delle femmine rispetto ai maschi; i due gruppi quindi non presentano differenze significative in questo stile umoristico. Inoltre, le analisi hanno dimostrato come il gruppo maschile e femminile non si differenziano in modo significativo né nell'utilizzo dello *humor* autovalutativo, né rispetto ai punteggi di comicità autosvalutativa.

Rispetto al ruolo del genere nell'influenzare la percezione dell'esito conflittuale con il partner (anch'esso indagato con le tecniche utilizzate per il tema precedente), le differenze di genere risultano essere significative solo nei punteggi di imbarazzo e disagio sperimentato a seguito dell'ostilità, sentimenti che sono prevalenti nel gruppo dei maschi rispetto alle femmine. I punteggi di percezione di intensificazione conflittuale e di progresso del conflitto non si differenziano significativamente tra maschi e femmine. Tale dato può essere considerato alternativo alle aspettative createsi in seguito ai punteggi di *humor* aggressivo, che avrebbero potuto sollecitare l'idea che i maschi abbiano una tendenza ad utilizzare in modo più massiccio la negatività e l'ostilità nella comunicazione; tale predisposizione non è connessa a una significativa scarsità di gestione del conflitto dei maschi rispetto alle femmine né a una maggiore fatica dei primi ad adottare una

logica di miglioramento del conflitto con il partner rispetto alle seconde. Tuttavia sembra che i maschi mostrino una maggiore fatica a stare nelle situazioni conflittuali, vissute con difficoltà ed imbarazzo.

Considerando la seconda tipologia di analisi condotte e quindi il tema della relazione predittiva, l'ipotesi prevista del ruolo predittore dello stile umoristico prevalentemente utilizzato rispetto alla percezione dell'esito del conflitto con il partner è stata solo parzialmente confermata.

Lo stile umoristico affiliativo è risultato un predittore statisticamente significativo dei punteggi di escalation conflittuale, influenzando in modo negativo i punteggi di intensificazione conflittuale: un elevato utilizzo della comicità affiliativa riduce l'*escalation* dell'ostilità con il partner.

La medesima relazione si è verificata tra lo stile umoristico autovalutativo e l'escalation conflittuale: tale comicità infatti si è rivelata un fattore predittivo che influisce in modo negativo sui punteggi di intensificazione del conflitto. Infine è emerso che quest'ultimo stile autovalutativo predice positivamente il progresso dell'ostilità conflittuale con il partner instaurando una relazione per cui, quanto più i giovani adulti adottano uno stile umoristico autovalutativo, tanto più questo favorisce il superamento positivo del conflitto.

Tuttavia, è bene considerare che quest'ultimo stile, che influenza in modo contemporaneo sia l'intensificazione sia il progresso del conflitto, risponde a una logica autoreferenziale, volta a incrementare una visione positiva della vita e a favorire il superamento delle avversità che la caratterizzano.

Per concludere, l'umorismo si è quindi rivelato un fattore che influenza positivamente l'esito conflittuale. Tale effetto è particolarmente efficace quando lo *humor* si pone come una strategia di *coping* personale impiegata per affrontare una situazione percepita come avversa in modo individuale; tuttavia, appare meno intenso quando la comicità è utilizzata in una logica di *coping* diadico, ovvero come meccanismo di fronteggiamento delle difficoltà come coppia avvalendosi delle risorse insite nella relazione con il partner.

Infatti, nonostante non sia adottato in una logica volontariamente diretta al beneficio relazionale, l'umorismo autovalutativo assume un ruolo funzionale centrale nella risoluzione di un conflitto in quanto contrasta gli effetti degenerativi del conflitto (dalle analisi risulta un predittore che influenza negativamente l'intensificazione dell'ostilità) e contemporane-

amente incentiva gli elementi positivi necessari al suo superamento (le analisi hanno dimostrato come predica positivamente i punteggi di progresso).

I risultati emersi possono essere utili negli interventi volti a migliorare la qualità relazionale delle coppie. Innanzitutto, in un'ottica psicoeducativa, illustrare e presentare l'impatto dell'umorismo nelle situazioni conflittuali può favorire una maggiore riflessione ed attenzione nell'utilizzo della comicità, sensibilizzando le persone a un tema quotidiano a cui viene data poca enfasi. Inoltre, promuovere consapevolezza rispetto alle modalità umoristiche maggiormente utilizzate rappresenta un primo passo per i partner per riflettere e correggere quelle strategie comunicative deleterie durante le situazioni di ostilità e quindi dannose per la qualità della relazione. Oltre all'ipotesi di incentivare la consapevolezza e la correzione di modalità di comunicazione disfunzionali, i risultati sostengono la possibilità di pensare percorsi volti a potenziare ed incrementare l'utilizzo di stili umoristici funzionali e strategici nel superare in modo positivo e costruttivo le situazioni di conflittualità. A titolo esemplificativo, si pensi a quegli strumenti quale il *role playing* che permettono l'immedesimazione nelle situazioni reali e l'assunzione della prospettiva altrui: esercizi di questa tipologia possono facilitare la comprensione di come la modulazione delle proprie modalità comunicative generi effetti e reazioni nella controparte interattiva molto differenti; di contro, anche le proprie risposte emotive possono essere molto variabili in funzione dell'approccio comunicativo dell'interlocutore.

Il presente studio presenta limiti metodologici che potrebbero essere affrontati da ricerche future per approfondire il tema trattato.

Un primo limite è riferibile al campione, che risulta essere numericamente limitato e sproporzionato rispetto al genere (femmine,  $n=33$ ; maschi,  $n=17$ ). Questo limite infatti potrebbe aver compromesso il raggiungimento della significatività statistica di alcuni risultati. Inoltre, il campione risulta essere stato reclutato esclusivamente nel contesto bresciano; ciò potrebbe non rispecchiare le dinamiche conflittuali che si possono verificare sotto il condizionamento di culture differenti. Infine, poiché i partecipanti sono stati reclutati tramite un campionamento a valanga, i dati risultano relazionati e simili in quanto non forniti da persone indipendenti.

La scelta del campione si è fondata su un criterio consolidato nella letteratura sul tema e la ricerca ha reclutato partner coinvolti in una relazione

da almeno tre mesi. Tuttavia, il livello di consolidazione della coppia può influenzare le caratteristiche e le dinamiche della relazione: essere partner da qualche mese è molto diverso dall'essere partner da molteplici anni, logica particolarmente valida nella fascia d'età di cui si occupa lo studio. Per questo la letteratura futura potrebbe occuparsi di attivare degli studi di approfondimento e comparazione della dinamica umorismo-conflitto di coppia differenziandone le caratteristiche in base alla stabilità temporale della relazione tra partner giovani adulti.

Inoltre, si tratta di uno studio basato su un questionario self-report, che si occupa esclusivamente di misurare il punto di vista e la percezione di un solo partner; in questo modo non viene indagata la prospettiva del compagno/companna coinvolti nel conflitto né la dinamica conflittuale che si crea tra le parti. Tale questione potrebbe essere approfondita da ricerche future che potrebbero coinvolgere entrambi i partner e predisporre studi in grado di combinare strumenti self-report, misure della percezione del comportamento del partner e metodi di natura osservativa. Si potrebbe, così, considerare come le modalità di interazione degli stili umoristici dei due componenti la coppia possano influenzare le dinamiche conflittuali entro la coppia.

La finalità della ricerca è stata la verifica dell'esistenza di un legame predittivo in grado di determinare l'influenza dell'umorismo sulla percezione dell'esito del conflitto con il partner. Sebbene lo studio rappresenti una prima forma di indagine del fenomeno circoscritto ad una precisa fase della vita poco esplorata relativamente a questa dinamica, si è limitato all'utilizzo di tecniche di natura statistica senza avvalersi di un reale disegno sperimentale. Per approfondire il tema della causalità, saranno necessari studi futuri che adottino un'impostazione longitudinale e sperimentale così da poter meglio determinare la natura complessa del legame oggetto dello studio.