

Mgr Paulina Trębicka  
Instytut Psychologii  
Wydział Filozofii Chrześcijańskiej  
Uniwersytet Kardynała Stefana  
Wyszyńskiego

## Humor a komunikacja i rozwiązywanie konfliktów w relacjach romantycznych

### Humor and communication, conflict resolution in romantic relationships

**Abstrakt:**

Komunikacja jest jednym z ważniejszych aspektów relacji romantycznej. Wszystko jest informacją (niewerbalną lub werbalną), nawet brak reakcji. Jako, że komunikacja polega na wymianie informacji, to nie można nie komunikować się. Formą komunikacji jest humor. Należy jednak wyróżnić humor pozytywny i negatywny, gdyż inaczej on wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne oraz dobrostan człowieka. Humor pełni wiele funkcji w relacji romantycznej. Jedną z nich jest ułatwianie komunikacji i radzenie sobie z konfliktami. Niniejszy artykuł zawiera przegląd badań dotyczących związku humoru z komunikacją i rozwiązywaniem konfliktów w relacjach romantycznych.

**Słowa kluczowe:** Humor, komunikacja, rozwiązywanie konfliktów, relacja romantyczna

**Abstract:**

Communication is one of the most important aspects of a romantic relationship. Everything is information (non-verbal or verbal) even no reaction. As communication consists in the exchange of information, it is impossible not to communicate. The form of communication is humor. However, positive and negative humor should be distinguished, as it affects mental and physical health as well as human well-being. Humor has many functions in a romantic relationship. One of them is facilitating communication and dealing with conflicts. This article presents an overview of the relationship between humor and communication and conflict resolution in romantic relationships.

**Keywords:** Humor, communication, conflict resolution, romantic relationship

Jednym z ważniejszych aspektów każdej relacji, a szczególnie relacji romantycznej jest komunikacja. Nie można nie komunikować się. Formą komunikacji jest także humor. Humor pełni wiele funkcji w relacji romantycznej. Humor pozytywny wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne oraz dobrostan człowieka.

W artykule tym zostaną omówione zagadnienia dotyczące znaczenia komunikacji i humoru oraz ich wzajemnej relacji.

#### 1. Znaczenie komunikacji

Jednym z ważnych aspektów satysfakcji ze związku, mający wpływ na budowanie więzi i miłości w bliskich związkach romantycznych, jest komunikacja (Ryś, 1999). Otwarta,

jasna i pełna komunikacja umożliwia prawidłowy kontakt między osobami, przekazywanie swoich emocji, potrzeb, poglądów, przeżyć. Bezpośrednia komunikacja może mieć pozytywne i negatywne konsekwencje (Grzesiuk, Trzebińska, 1978; por. także: Ryś, 1999). Pozytywne konsekwencje dotyczą spełniania własnych potrzeb oraz unikania nieporozumień dzięki otwartej wymianie informacji (również zwrotnych). Komunikacja bezpośrednia rozwija poczucie autentyczności i tożsamości. Uzdalnia do uzewnętrzniania i odbierania przeżyć. Bezpośredniość w komunikacji rozładowuje napięcia i nieprzyjemne stany emocjonalne, co zapobiega ich eskalacji. Negatywne konsekwencje wiążą się z „odsłanianiem się” przed drugim człowiekiem. Niesie więc ze sobą ryzyko bycia niezrozumianym, negatywnie ocenionym, czy boleśniej zranionym. Może również budzić poczucie zagrożenia. Bezpośrednia komunikacja niesie za sobą ryzyko manipulacji i dominacji.

Istotną rolę odgrywa również zabarwienie uczuciowe w komunikacji partnerów (por. np. Ryś, 1999). Pozytywne nastawienie umożliwia aktywne i uważne słuchanie, zainteresowanie i otwarcie oraz wzajemną wymianę (myśli, poglądów, uczuć). Negatywne nastawienie może powodować zniecierpliwienie, gniew, selektywne słuchanie, skupianie na pomyłkach drugiej osoby a co za tym idzie zamykanie się na komunikację i niechęć w zrozumieniu partnera. Podobieństwo postrzegane przez partnerów wpływa na pozytywne nastawienie oraz ilość i jakość ich interakcji (tamże)<sup>1</sup>. Ważna jest tu też zgodność między idealnym a realnym obrazem i zachowaniem partnera.

Watzlawick i in. (1967, za: Budzyna-Dawidowski, 1999) zwracają uwagę na pojęcia syntaksy, semantyki, pragmatyki, kontekstu i metakontekstu oraz metakomunikacji, jako pomocnych przy rozumieniu interakcji rodzinnych.

- Syntaksa określa sposób zachowania się z uwagi na zestawienie przekazów werbalnych i niewerbalnych.
- Semantyka dotyczy znaczenia i jasności wypowiedzi.
- Pragmatyka zajmuje się skutecznością, czyli efektywnością komunikatu.
- Kontekst to całość sytuacji w której komunikacja ma miejsce i która nadaje znaczenie każdemu komunikatowi. To wszystko to, co nawet niewypowiedziane ma wpływ na komunikację.
- Metakontekst to „kontekst kontekstu”, czyli rozumienie kontekstu komunikacji w taki sam sposób przez osoby komunikujące się.
- Metakomunikacja skupia się na aspekcie relacyjnym. Dotyczy postrzegania siebie,

<sup>1</sup> Zagadnienie komunikacji leży u podłoża szkoły komunikacyjnej w terapii systemowej rodzin (Budzyna-Dawidowski, 1999). Celem szkoły komunikacyjnej jest opis relacji panujących w rodzinie. Rodzina jako system, za pomocą metody „prób i błędów” realizuje swoje cele. Kluczową rolę odgrywa umiejętność elastycznego dostosowania się rodziny do zmieniających się warunków. Możliwe jest to (choć nie bez trudu) dzięki pozytywnym sprzężeniom zwrotnym, które powodują zmiany. Sztywno podtrzymywana stabilność utrudnia proces adaptacji.

drugiej osoby i tego jak partner komunikacji postrzega mnie (tamże).

W bliskich związkach obecne są dwa typy interakcji: komplementarna i symetryczna. Komunikacja komplementarna polega na „uzupełnianiu się” partnerów interakcji. Partnerzy mogą też w ten sposób wyolbrzymiać wzajemne różnice lub współdziałać ze sobą. W komunikacji symetrycznej zachowanie jednej osoby jest odzwierciedleniem zachowania drugiej. Może to wywoływać współzawodnictwo. W dobrze funkcjonujących związkach obecne są oba rodzaje interakcji (Budzyńska-Dawidowska, 1999).

Nie da się nie komunikować. Komunikacja jest wymianą informacji, a informacją może być wszystko (przekaz werbalny i niewerbalny), np. słowa, gesty, postawa, zachowanie, a nawet brak reakcji (tamże).

## **2. Humor jako sposób przekazywania informacji**

Jednym ze sposobów przekazywania informacji jest humor. Badania Lauer, Lauer i Kerr, (1990) przeprowadzone na 100 małżeństwach z ponad 45-letnim stażem, pokazały, że „wspólne śmianie się” wzmacnia małżeństwo. Jest to też jeden z 6 głównych czynników zapewniających sukces w małżeństwie. Z punktu widzenia psychologii pozytywnej obecne są trzy wymiary poczucia humoru mające wpływ na różnice indywidualne (Sevba, 1996; za: Hornowska i Charytonik, 2011). Pierwszy to metakomunikacyjna wrażliwość - jest to element poznawczy i dotyczy humoru sytuacyjnego. Drugi to ekspresja emocjonalna, związana z emocjonalnym wyrazem temperamentu. Trzeci - to lubienie humoru, dotyczy ono rozśmieszania innych.

Psychologia pozytywna skupia się na funkcjach, jakie humor pełni dla zdrowia psychicznego i fizycznego oraz dobrostanu człowieka. Humor i śmiech wpływają na równowagę psychofizyczną: układ immunologiczny, nerwowy, mięśniowo-szkieletowy, hormonalny i sercowo-naczyniowy. Humor zmniejsza także ilość hormonów stresu i działa przeciwbólowo (Martin, 2001, Fry, 1995, Bruehl, Carlson, McCubbin, 1997, za: Tomczuk-Wasilewska, 2009;).

Wśród funkcji humoru takich jak: pomoc w wychowaniu, funkcja edukacyjna i światopoglądowa, wyróżnia się także funkcję komunikacyjną. Dotyczy ona unifikacji oraz ukazania różnych stanowisk. Na unifikację składa się identyfikacja (bycie wiarygodnym - ukazanie tłumionych emocji w innym kontekście społecznym) i klaryfikacja (związana z formą humoru - lepiej zapamiętywana przez to, że jest krótka i zaskakująca). Na ukazanie różnych stanowisk składa się egzekwowanie (korygowanie zachowań innych ludzi, niezgodnych z zasadami społecznymi, nie pozostawiając urazy) i różnicowanie (umożliwia porozumienie i obiektywizację poprzez przedstawienie w bezpieczny dla mówcy i słuchaczy sposób konkurencyjnego poglądu). Humor pomaga również w perswazji, czyli pełni funkcję retoryczną (Meyer, 2000, za: tamże). Humor może również pomagać w radzeniu sobie ze

stresem. Jako zdrowy mechanizm obronny łagodzi skutki przykrych sytuacji (Lazarus i Folkman, 1984; za: Martin, 2003). Ocena poznawcza sytuacji zawierająca aspekt humoru, pomaga w postrzeganiu sytuacji stresowej jako mniej zagrażającej (Kupier, Martin i Olinger, 1993, za: tamże).

Wydawałoby się, że humor pełni tylko pozytywną rolę w życiu człowieka. Jednak wiele wcześniejszych badań wskazywało na niejednoznaczne wyniki dotyczące związku humoru ze zdrowiem psychicznym i fizycznym oraz dobrostanem człowieka. Martin (2003), jako przyczynę tych rozbieżności podał założenie wielu badaczy o adaptacyjności humoru. Zwracali oni uwagę jedynie na pozytywne funkcje humoru, pomijając jego szkodliwość. Dlatego też Martin ze współpracownikami stworzyli koncepcję Stylów Humorów, podkreślając istotność sposobu i celu, w jaki ludzie posługują się humorem. Humor w tym ujęciu jest zmienną osobowościową. Koncepcja Stylów Humorów zakłada istnienie humoru pozytywnego (adaptacyjnego) i negatywnego (nieadaptacyjnego) w wymiarze inter i intrapersonalnym w codziennym życiu. W koncepcji Stylów Humorów wyróżnia się jego cztery rodzaje:

- humor afiliacyjny (pozytywny, interpersonalny) - służący do budowania relacji przez wspólne śmianie się;
- humor w służbie ego (pozytywny, intrapersonalny) - służy do utrzymywania pozytywnego nastawienia w każdej – nawet trudnej – sytuacji;
- humor agresywny (negatywny, interpersonalny) - używanie kpiny, szyderstwa, ironii do podniesienia własnej samooceny kosztem innych;
- humor samodeprecjonujący/masochistyczny (negatywny, intrapersonalny) - służy zdobywaniu aprobaty społecznej kosztem swojej dobrej samooceny (tamże).

Powstało wiele badań dotyczących związku humoru pozytywnego i negatywnego z wieloma aspektami zdrowia i życia człowieka. Na potrzeby obecnego artykułu, zostały wybrane badania dotyczące związku humoru z relacją intymną, a konkretnie z tym aspektem funkcjonowania, jakim jest komunikacja.

### **3. Humor a komunikacja i rozwiązywanie konfliktów w relacji romantycznej - przegląd badań**

Jedną z najważniejszych funkcji humoru wpływających na satysfakcję ze związku jest wprowadzanie oboje partnerów w dobre samopoczucie. Wspólna pozytywna przestrzeń stworzona przez żarty i humor pozwala na dystans od codziennych obowiązków (Hall, 2017).

Z najnowszych przeglądów badań wynika, że humor w relacjach romantycznych wzmacnia tę relację, zwiększa intymność i atrakcyjność interpersonalną. Pary oceniające swój związek jako szczęśliwy deklarują więcej humoru, śmiania się razem i uśmiechu niż pary mniej szczęśliwe (Antonovici i in., 2016).

Dzięki metaanalizie wyników wielu badań, Hall (2017) wyłonił 4 główne funkcje humoru pozytywnego w relacjach romantycznych: wyrażanie stanów wewnętrznych, dzielenie uczucia przyjemności z partnerem i ułatwianie interakcji z nim, ułatwianie przebaczenia, mechanizm radzenia sobie i rozwiązywania konfliktów (tamże).

Bardzo ważnym elementem rozwiązywania konfliktów jest komunikacja partnerów.

Z badań wynika, że w tej komunikacji podczas konfliktów jednym z kluczowych aspektów jest humor, częstość jego wykorzystania oraz to, czy jest pozytywny czy negatywny.

Badania Cohan i Bradbury (1997, za: Johari, 2004) wskazują, że gdy humor używany jest w niewłaściwy sposób, doprowadzić to może do rozpadu związku, stąd też znając sposób wyrażania humoru możliwe jest przewidzenie rozwodu lub separacji wiele miesięcy wcześniej.

Badania dotyczące związku humoru z satysfakcją z relacji lub przewidywanym rozpadem przeprowadzili Saroglou, Lacourt i Demeure (2010). Przebadali 98 par małżeństw oraz 48 par rozwiedzionych. Z retrospektywnych ocen, zarówno mężów jak i żon, wynika, że humor agresywny mężów jest predyktorem rozwodu. Natomiast humor pozytywny, szczególnie męża, w opiniach zarówno mężów, jak i żon, wiąże się z satysfakcją ze związku. Co ciekawe, humor samodeprecjonujący żon może wiązać się ze satysfakcją z związku, ale i z jego rozpadem.

Gottman i Levenson (1992, za: Johari, 2004) przeprowadzili 4-letnie badania dotyczące związku humoru z rozwiązywaniem konfliktów. W małżeńskich interakcjach rozmowy o tych samych problemach były prowadzone z wykorzystaniem humoru, lub też ze złością, bez humoru. Główny wniosek z tych badań wskazuje na znaczenie właściwego wykorzystania humoru w rozwiązywaniu problemów w związku.

Badania Alberts (1990; za: Johari, 2004) dotyczyły wykorzystania humoru podczas sytuacji konfliktowych u par dostosowanych i niedostosowanych. Humor postrzegany był jako łagodny lub wrogi. Małżeństwa dostosowane stosowały humor łagodny, natomiast niedostosowane - wrogi. Małżeństwa dostosowane wykorzystywały humor do zakończenia konfliktu. Małżeństwa niedostosowane rzadziej używały humoru do rozwiązywania konfliktów niż małżeństwa dostosowane.

Z badań Campbell, Martin i Ward (2008) wynika, że partnerzy charakteryzujący się humorem afiliacyjnym cenią rolę dyskusji w rozwiązywaniu konfliktów, w przeciwieństwie do partnerów osób posługujących się humorem agresywnym. Osoby będące w związku

z partnerem o humorze afiliacyjnym deklarują wysokie poczucie bliskości i duże zadowolenie z relacji.

Butzer i Kuiper (2008) przebadali 154 osoby będące w związku intymnym trwającym od minimum trzech miesięcy. Badali zależność pomiędzy zadowoleniem ze związku a stylem humoru - pozytywnym, negatywnym, unikowym, wykorzystywanym w sytuacji przyjemnej lub konfliktowej. Z badań wynika, że osoby w satysfakcjonujących związkach odznaczają się wysokim poziomem humoru pozytywnego, a niskim - humoru negatywnego i unikowego. Okazało się, że osoby w satysfakcjonującym związku wykorzystują mniej humoru negatywnego w sytuacji konfliktowej. U osób żyjących w niesatysfakcjonującej relacji poziom humoru negatywnego był wysoki.

Badania Lefcourt i Martin (1986) wskazują, że kobiety częściej używają humoru do łagodzenia sytuacji konfliktowej. U kobiet stosowanie humoru wiąże się z dużym zaangażowaniem w rozwiązanie konfliktu, opanowaniem, szczęściem i satysfakcją ze związku. Mężczyźni śmiejący się często i długo, okazywali mniej negatywnego afektu i rzadziej byli zniechęceni w podejmowaniu działań. Dominujący mężowie śmieją się rzadziej, natomiast dominujące żony - częściej i częściej też wywołują śmiech u swoich mężów.

Z badań de Koning i Weiss (2002) wynika, że humor instrumentalny w konfliktach nie szkodzi relacji małżeńskiej. Natomiast szkodzi relacji małżeńskiej humor negatywny, który oznacza agresję i nieprzyjemne emocje przy równoczesnym unikaniu odpowiedzialności za swoje reakcje. Znaczenie ma również kreowanie humoru. Żony, które kreują humor, postrzegają humor swojego męża jako pozytywny, natomiast mężowie oceniają humor żon jako bardziej instrumentalny. Małżeństwa, które deklarują stosowanie o humoru specyficznego dla nich, odczuwają większą bliskość i satysfakcję ze związku.

Badania Bippus i in. (2011) dotyczyły postrzegania humoru osobistego i partnera podczas konfliktów. Z tych badań wynika, że humor jest powszechnie wykorzystywany w konfliktach - im częściej partnerzy używają humoru w rozwiązywaniu konfliktów, tym bardziej oceniają swoją relację jako satysfakcjonującą. Występuje jednak rozbieżność w ocenie małżonków danej sytuacji jako humorystycznej. Badania te pokazują, jak ważne jest także poznanie subiektywnej oceny sytuacji humorystycznej.

Driver i Gottman (2004) przeprowadzili badania dotyczące roli zabawy i entuzjazmu w codziennym życiu oraz wykorzystania uczuć i humoru podczas konfliktu. Wyniki wskazują, że pary budujące intymność przez emocjonalne zaangażowanie w wielu sytuacjach życia codziennego pozytywnie rozwiązują konflikty poprzez wykorzystanie humoru i uczuciowości w swoich argumentach. Badania wskazują także na szczególne znaczenie poczucia humoru męża, które odgrywa ważną rolę, zarówno w sytuacjach konfliktowych, jak i życia codziennego. Jego zdolność do inicjowania zabawy wiąże się z entuzjazmem żony. Rola żony okazuje się być inna, choć równie ważna. Poczucie humoru



żony wiąże się z jej życiowym entuzjazmem, ma także znaczenie w przeżyciach męża w sytuacjach konfliktowych.

Badania Vela i in. (2013) przeprowadzone z udziałem par dotyczyły sposobu używania humoru w radzeniu sobie ze stresem w związku. Często pozytywne wykorzystanie humoru, zarówno w parach blisko przebywających ze sobą, jak i na odległość, skutkuje poczuciem większej satysfakcji ze związku, mniejszego stresu relacyjnego i lepszego radzenia sobie ze stresem w związku.

Bippus (2003) analizowała postrzegane przez osoby efekty stosowania humoru przez partnerów podczas sytuacji konfliktowej. Wyniki pokazały, że ocena humoru jako zabawnego i odpowiedniego wiąże się z pogłębianiem relacji i ze złagodzeniem eskalacji konfliktu. Co ciekawe, motywy wykorzystania humoru podczas konfliktu, jakie osoby badane przypisują partnerom, mają wpływ na postrzeganie przez badanych skutków konfliktów.

Horan i in. (2012) badali wpływ humoru na komunikację w intymnej relacji policjantów. Praca policjanta jest bardzo stresująca, co wynika z dużego ryzyka zawodowego. Autorzy badań zakładali, że stres związany z pracą policjanta będzie przekładał się na jego relację romantyczną i na poczucie humoru traktowane jako sposób radzenia sobie. Z badań wynika, że humorystyczne komunikaty są w ich sytuacji dobrą odpowiedzią na stres. Osoby, które częściej używały humoru do radzenia sobie doświadczają mniej stresu i konfliktów.

Hall (2013) przeprowadził badania, które miały na celu sprawdzenie czy istnieje związek między stylami humoru, funkcjami humoru specyficznymi dla danej relacji a satysfakcją w związkach długotrwałych. Z tych badań wynika, że główną funkcją humoru w związkach długotrwałych było wprowadzanie radości i przyjemności w relacjach intymnych.

Badania Raniseski (1998; za: Johari, 2004) dotyczyły wpływu humoru współmałżonków na ocenę jakości ich związku. Badania wskazują na to, że humor może budować relację lub ją niszczyć. Humor afiliacyjny wiąże się z zadowoleniem ze związku - szczególnie u mężczyzn, natomiast humor dystansujący, w ocenie mężczyzn (czy to okazywany przez nich czy przez żony) jest szkodliwy. Jednak w ocenie żon - jeśli one i mężowie charakteryzują się tym rodzajem humoru - może on wiązać się także ze satysfakcją z związku. Kobiety potrafią dostrzec funkcję humoru budującą relację, nawet humoru negatywnego.

Badanie Johari (2004) pokazało, że humor partnera ma duże znaczenie w ocenie jakości związku. Z badań tych wynika, że mężczyźni charakteryzują się wyższym poziomem humoru agresywnego i instrumentalnego, natomiast kobiety uzyskują wyższe wyniki w humorze pozytywnym. Mężczyźni używali humoru do unikania konfliktu lub do wygłaszania krytycznych uwag, zaś kobiety - by dostosować się do humoru męża i do

budowania intymności.

Maki i in. (2012) badali zależność podobieństwa orientacji humorystycznej i spójności oraz satysfakcji ze związku. Podobne poczucie humoru jest pozytywnie związane ze spójnością i satysfakcją ze związku. Jednak ogólna orientacja danej pary na humor okazała się bardziej znacząca niż rozbieżności lub też indywidualny humor partnerów. Może to sugerować, że jeśli jeden z partnerów ma wysoki poziom poczucia humoru, to drugi może z tego korzystać.

Ciekawe badania przeprowadzili Honeycutt i Brown (1998). Badali występowanie żartobliwych interakcji i humoru w różnych typach małżeństw (tradycyjnych, niezależnych i odseparowanych). Okazuje się, że mężczyźni bardziej zwracają uwagę na humor i częściej żartują niż kobiety. Małżeństwa tradycyjne częściej wykorzystują humor we wzajemnych interakcjach niż pozostałe związki. Małżonkowie ci odczuwają większą intymność niż związki niezależne. Humor okazuje się być wsparciem dla trwałości i jakości związku.

Cann i in., (2009) badali postrzeganie pozytywnego i negatywnego humoru w komunikacji. Z badań wynika, że osoba która używa humoru agresywnego w komunikacji może odbierać swoje zachowanie jako zorientowane na humor, natomiast odbiorcy takiego komunikatu nie uznają agresywnych żartów za humor. Jednostki używające humoru agresywnego nie odróżniają go od pozytywnego, ale jednak oceniając humor u innych potrafią odróżnić te dwa rodzaje humoru.

### **Podsumowanie**

Głównym celem artykułu było przedstawienie przeglądu badań dotyczących związku humoru z komunikacją i rozwiązywaniem problemów w relacji romantycznej.

Komunikacja jest jednym z najistotniejszych aspektów relacji intymnej. To dzięki komunikacji partnerzy poznają się, mogą wyrażać swoje uczucia, myśli, poglądy oraz mogą budować relacje.

W komunikacji, w rozwiązywaniu konfliktów ważną rolę odgrywa humor. Humor należy jednak rozpatrywać w jego aspekcie pozytywnym i negatywnym (Martin, 2003).

Humor pełni ważną funkcję komunikacyjną i stanowi pomoc w radzeniu sobie ze stresem (por. np. Tomczuk-Wasilewska, 2009). Humor umożliwia wypowiedzenie swoich kontrowersyjnych poglądów w sposób niezagrażający dla osoby mówiącej i odbiorców. Humor pomaga też w łagodzeniu napięć.

Wiele badań wskazuje na to, że główną funkcją pozytywnego humoru w relacji romantycznej jest wprowadzanie dobrego nastroju (np. Antonovici i in., 2016; Hall, 2013; Hall, 2017; Maki i in., 2012). Partnerzy budują w ten sposób swoją własną przestrzeń do rozwijania więzi, bliskości i intymności. To sprawia również, że odczuwają dużą satysfakcję ze związku, rezygnują z dążenia jedynie do wygranej w konflikcie i dążą do jego



rozwiązania, a także do przebaczenia. Humor pozytywny i dobry nastrój, który humor wprowadza, pomaga w otwartej, jasnej i pełnej komunikacji, umożliwia okazywanie swoich emocji, zaspokajanie potrzeb, wyrażanie poglądów (Ryś, 1999).

Pozytywne interakcje w życiu codziennym ułatwiają komunikację i rozwiązywanie problemów w sytuacjach konfliktowych (Driver, Gottman, 2004; Horan i in., 2012; Honeycutt, Brown, 1998; Butzer i Kuiper, 2008; Vela I in., 2013; Campbell, Martin, Ward, 2008).

Humor pozytywny pomaga na zdystansowanie się od obowiązków i „szarej” codzienności. Pomaga budować bliskość i zrozumienie, które ułatwiają radzenie sobie w konfliktach. Otwiera na dyskusję w sytuacjach konfliktowych, co ułatwia znalezienie rozwiązania. Entuzjazm każdego partnera wpływa na uczucia drugiej osoby. Partnerzy mogą wykorzystywać humor pozytywny do szukania wspólnej płaszczyzny porozumienia i redukować napięcie oraz stres w sytuacji konfliktowej.

Humor może nieść ze sobą nie tylko pozytywne skutki, ale może być predyktorem rozstania (Cohan, Bradbury, 1997, za: Johari, 2004; Saroglou, Lacourt, Demeure, 2010). Aktualnie badania dotyczące wpływu humoru na relacje intymną skupiają się na wielu różnych niuansach jak np. roli płci, czy aspektach komunikacyjnych (Hall, 2013).

Z badan wynika, że w ocenie jakości związku niejednokrotnie większe znaczenie ma postrzegany humor partnera niż własny (np. Raniseski, 1998; za: Johari, 2004). Duże znaczenie ma także subiektywna ocena humoru i sytuacji humorystycznych oraz intencji partnera wykorzystującego humor (Cann i in., 2009; Maki i in., 2012; Bippus, 2003). Ta subiektywna ocena buduje postawy i nastawienie (przyjazne lub wrogie) w sytuacjach konfliktowych i życiowych. Okazuje się również, że niezwykle istotną rolę dla trwałości oraz satysfakcji związku, pełni rodzaj humoru, szczególnie mężczyzny (np. Cohan, Bradbury, 1997, za: Johari, 2004; por. także: Saroglou, Lacourt, Demeure, 2010; Hall, 2013). Jego humor negatywny może stać się predykatorem rozstania.

Humor wykorzystywany jest przez partnerów jako narzędzie w związku (np. Raniseski, 1998; za: Johari, 2004; por. także: de Koning, Weiss, 2002; Lefcourt, Martin, 1986). Mężczyźni używają humoru do dystansowania się od problemu, do wycofywania się oraz wypowiadania krytycznych uwag. Kobiety natomiast używają humoru, nawet negatywnego, by budować relacje i bliskość. Używają także humoru negatywnego, by osiągnąć poczucie równości z partnerem i wyrazić swoje nieprzyjemne emocje.

Podsumowując, humor pozytywny wpływa korzystnie na budowanie relacji romantycznej. Pozwala na wprowadzenie dobrego nastroju w relacjach, na budowanie bliskości i prawidłowej komunikacji. Wzmacnia więzi tak, że w sytuacji konfliktowej łatwiej jest małżonkom poradzić sobie z problemem. Humor pozytywny otwiera na dialog i poszanowanie drugiej osoby, łagodzi stres i motywuje do pozytywnego działania.

Humor negatywny natomiast wpływa destrukcyjnie na relację romantyczną. Jest

sposobem wyrażania agresji i uniknięcia za nią odpowiedzialności. Zamyka na dialog i może się stać istotnym czynnikiem stresującym. Humor negatywny może prowadzić do braku satysfakcji ze związku i w konsekwencji do rozstania.

Przedstawiona literatura wskazuje jednak na potrzebę dalszych badań zgłębiających tę tematykę. Widać, jak na przestrzeni lat zmieniło się postrzeganie humoru: od patrzenia na humor tylko przez pozytywny pryzmat do bardziej szczegółowych badań, skupiających się na różnych niuansach.

Ponieważ humor ma znaczący wpływ na relacje romantyczne małżeństw, rodzin warto by było stworzyć programy pozwalające partnerom na zdobywanie wiedzy dotyczącej wpływu humoru na relację intymną oraz na nabywanie umiejętności kształtowania pozytywnego humoru u każdego z nich oraz wykorzystania go w budowaniu relacji.

#### **Bibliografia:**

- Antonovici, L., Turliuc, M.N., Muraru, I.D. (2016). A systematic review of humor use in romantic relationships. *Annals of All Cuza University. Psychology Series*, 25(2), 5-17.
- Bippus, A.M. (2003). Humor motives, qualities, and reactions in recalled conflict episodes. *Western Journal of Communication (includes Communication Reports)*, 67(4), 413-426.
- Bippus, A.M., Young, S.L., Dunbar, N.E. (2011). Humor in conflict discussions: Comparing partners' perceptions. *Humor*, 24(3), 287-303.
- Budzyna-Dawidowski, P. (1999). Komunikacja w rodzinie, (w:) *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*, B. de Barbaro (red.), 56-68, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Butzer, B., Kuiper, N.A. (2008). Humor use in romantic relationships: The effects of relationship satisfaction and pleasant versus conflict situations. *The Journal of Psychology*, 142(3), 245-260.
- Campbell, L., Martin, R.A., Ward, J.R. (2008). An observational study of humor use while resolving conflict in dating couples. *Personal Relationships*, 15(1), 41-55.
- Cann, A., Zapata, C.L., Davis, H.B. (2009). Positive and negative styles of humor in communication: Evidence for the importance of considering both styles. *Communication Quarterly*, 57(4), 452-468.
- De Koning, E., Weiss, R.L. (2002). The relational humor inventory: Functions of humor in close relationships. *American Journal of Family Therapy*, 30(1), 1-18.
- Driver, J.L., Gottman, J. M. (2004). Daily marital interactions and positive affect during marital conflict among newlywed couples. *Family Process*, 43(3), 301-314.
- Grzesiuk, L., Trzebińska, E. (1978). *Jak ludzie porozumiewają się*. Warszawa: Nasza Księgarnia.
- Hall, J.A. (2013). Humor in long-term romantic relationships: The association of general humor styles and relationship-specific functions with relationship satisfaction. *Western Journal of Communication*, 77(3), 272-292.
- Hall, J.A. (2017). Humor in romantic relationships: A metaanalysis. *Personal Relationships*, 24(2), 306-322.

- Honeycutt, J.M., Brown, R. (1998). Did you hear the one about?: Typological and spousal differences in the planning of jokes and sense of humor in marriage. *Communication Quarterly*, 46(3), 342-352.
- Horan, S.M., Bochantin, J., Booth-Butterfield, M. (2012). Humor in high-stress relationships: Understanding communication in police officers' romantic relationships. *Communication Studies*, 63(5), 554-573.
- Hornowska, E., Charytonik, J. (2011). Polska adaptacja Kwestionariusza Stylów Humoru (HSQ) R. Martina, P. Puhlik-Doris, G. Larsena, J. Gray i K. Weir. *Studia Psychologiczne*, 49(4), 5-22.
- Johari, M. (2004). Humour and marital quality: Is humor style associated with marital success? *Theses and Dissertations (Comprehensive)*, 170, 1-97.
- Lauer, R.H., Lauer, J.C., Kerr, S.T. (1990). The long-term marriage: Perceptions of stability and satisfaction. *The International Journal of Aging and Human Development*, 31(3), 189-195.
- Lefcourt, H.M., Martin R.A. (1986). *Humor and Life Stresss, Antidote to Adversity*. New York: Ampersand Publisher Services. DOI: 10.107/978-1-4612-4900-9.
- Maki, S.M., Booth-Butterfield, M., McMullen, A. (2012). Does our humor affect us?: An examination of a dyad's humor orientation. *Communication Quarterly*, 60(5), 649-664.
- Martin, R.A. (2003). Sense of humor, (in:) *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*, S.J. Lopez & C.R. Snyder (eds.) 313-326, Ontario: University of Western Ontario.
- Ryś, M. (1999). *Psychologia małżeństwa w zarysie*. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- Saroglou, V., Lacour, C., Demeure, M. E. (2010). Bad humor, bad marriage: Humor styles in divorced and married couples. *Europe's Journal of Psychology*, 6, 94-121.
- Tomczuk-Wasilewska, J. (2009). *Psychologia humoru*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Vela, L.E., Booth-Butterfield, M., Wanzer, M.B., Vallade, J.I. (2013). Relationships among humor, coping, relationship stress, and satisfaction in dating relationships: Replication and extension. *Communication Research Reports*, 30(1), 68-75.