



Mennyire fontos párkapcsolatunkban a humor – ezt kutatta Dr. Tisljár Roland pszichológus, aki kutatási eredményeit megosztotta hallgatóságával az ANK Művelődési Ház által szervezett Szülők Akadémiája programon. A részletekről Fábián Mária kérdezte a kutatót.

Miért kezdte el vizsgálni a humor szerepét a párkapcsolatban? Amikor témát kerestem a doktori programomhoz, akkor Szegeden beszélgetni kezdtem erről **Bereczkei Tamás** pécsi professzorral. Elmondtam neki, hogy a pszichológia mindig nagyon komoly témákkal foglalkozik, de van egy terület, ami nem tűnik komolynak, - ez a humor – pedig nagyon is az. Merthogy teljesen áthatja a kapcsolatokat. Felmerül ezért a kérdés, hogy miért tartjuk fontosnak, miért használjuk olyan gyakran, miért van ennyire jelen, milyen hatása van? A professzornak is megtetszett a felvetés, így rábólintott a kutatásra.

- Hogy történt a kutatás?

- Elég érdekesen alakult. A humorral talán azért is nincs olyan sok kutatás, mert elég nehezen megfogható dolog. Végülis egy teszt kitöltésével, annak elemzésével végeztük a kutatást. A

kérdőíven arról kérdeztük a résztvevőket, hogy ilyen-olyan-amolyan szituációkban mennyire működik az, amit ő humorosként fogalmaz meg, illetve mennyire tud reagálni a humoros dolgokra. Tehát magyarul, hogy milyen a humorérzéke.

- Milyen szituációkra voltak kíváncsiak?

- A párkapcsolat stádiumaiban rejlő szituációkra kérdeztünk rá. Így például mi van, amikor még nincs kapcsolat, de szeretnénk, tehát, vagyis, hogy mennyire játszik szerepet a humor a párpreferenciákban! Aztán a kapcsolat kezdetén mennyire számít, majd a kapcsolat előrehaladtával. Tehát, hogy változik-e ez az együtt töltött idő növekedtével, illetve, mi az, amit a jó humor mögé gondolunk.

- Önök most milyen populációt vizsgáltak ebből a szempontból?

- Egy elég homogén összetételt, az egyetemi hallgatókat, és az egyetemet nemrégiben elvégzett hallgatók. Ez elég jellemző a pszichológiai kutatásokban.

- Így viszont a hosszú házasságban élők, vagy az időskori pároknál esetlegesen meglévő, vagy hiányzó párkapcsolati humor kimaradt a vizsgálatból.

-Igen, sajnos, ennek elsősorban anyagi okai vannak, pedig igencsak érdekes lenne ez is. De a párkapcsolat szempontjából azért a fenti szempontok teljesültek, mert a hallgatók, vagy nemrégiben végzett hallgatók között is megtalálhatók a még nem párok, a kezdeti kapcsolatban lévők, és a már jónéhány éve együtt élők is.



A közönség remekül szórakozott

- A kutatási eredmények szerint mit tartanak humorosnak az egyének, vagy a párok?

- Valójában humorosnak majdnem mindenki mást tart. Az mindig az egyén fejében születik meg egy adott dologról. Ami a mi világlátásunkhoz, életünkhöz, gondolkodásmódunkhoz képest egy kicsit más, szokatlan, természetesen felüdítő, friss, vidám, hangulatos, neveltető, stb. módon. Ez a hétköznapi humor, más a konzerv humor, amikor vicceket használunk. Ez azonban a hétköznapi humornak csak 10%-a, a párkapcsolatban nem ezt használjuk leginkább.

- Mennyire tartották fontosnak a kutatás alanyai, hogy a kapcsolatukban benne legyen a humor?

- Nagyon fontosnak tartják. Olyan partnert szeretnének, aki jó humorú, ez a férfiakra és a nőkre egyaránt jellemző. A nőknek úgy tűnik, ez még fontosabb. A férfiaknak vannak más szempontok, amik jobban számítanak a humornál, főleg rövid távú kapcsolatoknál. De ezt a mi, és más kutatások is igazolják, ahogy halad előre a kapcsolat, úgy értékelődik föl a humor szerepe, jelentősége benne.

- Mit gondolnak önök a kutatás alapján, miért van ez így?

- Azért, mert a kapcsolat elején, a humor egy jelzés, egy szignál. Nem maga a humor fontos ebben az esetben, hanem amit az közöl a másikról. Hogy ő valószínűleg egy intelligens

ember, szociális megtalálja a kellő hangnemet, tud bánni emberekkel, tudja kezelni a szituációkat, kreatív, szóval sok pozitív dolgot gondolunk mögé.

Ahogy pedig halad előre a kapcsolat, úgy magán a kapcsolat döccenőin képes átsegíteni a humor.

- Mi van abban az esetben, nem tudom ezt mérték-e, ha az egyik fél rendelkezik humorérzéssel, a másik pedig nem?

- A vizsgálatunk azt mutatta, hogy a kapcsolatuk elején az emberek nagyjából olyan partnert szeretnének, akinek olyan a humorérzéke, mint neki, csak még egy picit jobb! A már együtt élő pároknál viszont ez a hasonlóság nem feltétlenül áll fenn, ennek az lehet az oka, hogy amikor a partnerünket értékeljük, akkor ebben az esetben már nagyon sok más szempont is előjön, a humor csak egy ezek közül. Azért az mindig fontos tényező marad, hogy megtudjanak nevetetni minket és mi is tudjunk nevetni a másik humorán.

-Ha túl sok a párkapcsolatban a nehézség, és a humor eltűnik belőle, vissza lehet valahogy csempészni?

-Igen, kell is. De ebben az esetben is az jön elő, hogy a humor egy jelzés, hogy milyennek tartjuk a kapcsolatot. Vagyis, ha kiveszett a humor, akkor ez jel arra, hogy baj van a párkapcsolattal, és igen, segít, ha megtaláljuk a közös humort, még a problémák elviselése is könnyebb lesz.

Sokszor a rossz poénokon, a gyenge vicceken, vagy a már számtalanszor elismételt poénokon is azért nevetünk, mert nem akarjuk megbántani a párunkat, illetve azt üzenjük ezzel neki, hogy azért még szeretjük. De azért működő párkapcsolatoknál ez mindig bejön, vagyis az egyik képes megnevetetni a

másikat, az pedig nevetni, elismerni a humoros reakciókat.

- Mi a helyzet abban az esetben, ha az egyik fél humora sértő?

- Ez a humor negatív oldala, ami sokszor lehet agresszív, vagy önbecsmérlő. Az agresszív humor, kutatásaink szerint, más negatív tulajdonságokkal is társul, általában énközpontú a másik, kihasználja az embereket, nem figyel oda másokra, kevésbé magas az érzelmi intelligencia szintje és hasonlók. Az ilyen ember mellett nem jó hosszú távon elköteleződni. Az én leértékelő humor, ez az amikor bohócot csinálok magamból, ez pedig arról közöl információt, hogy az illető önértékelése nem jó.

- Jó, hogyha a pár már szülőként belecsempészi a mindennapokba a humort? Akár a gyermeknevelésbe is?

- Ezzel kapcsolatban már csak a saját véleményemet tudom mondani. Igen, mindenképpen jó! De legfőképpen úgy, hogy a szülők egymás között használják, így mintaként szolgál a gyerekeknek. Megtanulják, hogy apu meg anyu humorizál egymással, ráadásul jól, akkor a gyerek látja, hogy a humor egy jó eszköz arra, hogy kapcsolatokat működtessünk. Ezt ő is megtanulja, beveszi a repertoárjába, ami által ő is könnyebben tudja működtetni gyermeki és felnőttkori társas kapcsolatait.

Névjegy:

Dr. Tisljár Roland

A Szegedi Tudományegyetem Pszichológia Karán végzett

A doktori fokozatát Pécsen, a Pécsi Tudományegyetemen

A Debreceni Egyetem Orvostudományi Karának Magata