

# Humor: ingrediente indispensável nas relações sociais?

Adriana Benevides Soares<sup>1</sup>

Fátima de Almeida Maia

Claudio de Almeida Lima

Cátia C. de Carvalho Nogueira

Universidade Salgado de Oliveira, Niterói – RJ – Brasil

Cabral Lima

Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro – RJ – Brasil

**Resumo:** A universidade tem se mostrado como lugar de crescimento intelectual, de construção de perspectivas e de convívio social. Estudos atuais demonstram que habilidades sociais e humor são fundamentais para uma comunicação eficaz, para o crescimento profissional e o bem-estar psicológico individual e grupal. O presente estudo teve como objetivo investigar a relação entre habilidades sociais e humor em estudantes universitários. Participaram 167 estudantes que responderam à Escala de Senso de Humor Situacional e ao Inventário de Habilidades Sociais. Os resultados mostraram que o humor está associado às habilidades sociais e que o fator “humor com amigos e colegas” pode ser considerado preditor de alguns fatores das habilidades sociais.

**Palavras-chave:** humor; competência social; universitários; habilidades sociais; bem-estar psicológico.

## HUMOR: INDISPENSABLE INGREDIENT IN SOCIAL RELATIONS?

**Abstract:** The university has now shown as a place of intellectual growth, building prospects and social life. Current studies show that humor and social skills are the key to an effective communication for professional growth and psychological well-being of individual and group. The present study aimed to investigate the relationship between social skills and mood in college students. Participated 167 students, that filled the sense of Humor Scale Situational and the Social Skills Inventory. The results showed that the humor is associated with social skills and that “humor with friends and colleagues” can be considered a predictor of some factors of social skills.

**Keywords:** humor; social competence; university; college students; social skills; psychological well-being.

## HUMOR: INGREDIENTE INDISPENSABLE EN LAS RELACIONES SOCIALES?

**Resumen:** La universidad se ha mostrado como un lugar de crecimiento intelectual, de construcción de perspectivas y de vida social. Los estudios actuales demuestran que las habilidades sociales y humor son la clave para una comunicación efectiva para el crecimiento profesional

<sup>1</sup> **Endereço para correspondência:** Adriana Benevides Soares, Universidade Salgado de Oliveira, Rua Marechal Deodoro, 263, Centro – Niterói – RJ – Brasil. CEP: 24030-060. E-mail: adribenevides@gmail.com.

y el bienestar psicológico del individuo y del grupo. El presente estudio tuvo como objetivo investigar la relación entre las habilidades sociales y del estado de ánimo de los estudiantes universitarios. Participaron 167 estudiantes que llenaron los sentido situacional de la escala de humor y el inventario de habilidades sociales. Los resultados nos permiten decir que se asocia con el humor y las habilidades sociales que el "humor con amigos y colegas" pueden ser considerados un factor predictivo de algunos factores limitantes de las habilidades sociales.

**Palabras clave:** humor; competencia social; estudiantes universitarios; habilidades sociales; bienestar psicológico.

Quando nos deparamos com situações sociais em que com frequência temos que interagir com amigos e colegas, reagir a situações frustrantes ou nos comportar ante contextos inesperados ou difíceis, pode ser bastante proveitoso apresentar características de competência social e de bom humor. Comportamentos socialmente competentes são aqueles que visam atingir o objetivo interpessoal de forma a manter ou ainda promover a interação entre os indivíduos (Del Prette & Del Prette, 2001a). Uma possível característica da competência social é reagir de forma bem-humorada nos processos grupais, de modo que o humor torne as situações mais agradáveis e mais leves, e permita que a vivência delas possa ter um resultado mais positivo (Duncan, 1984; Morrell, 1997, Regidor, 2007). Competência social, por sua vez, está associada à apresentação de relações pessoais e profissionais produtivas, com o propósito de favorecer um desempenho satisfatório, duradouro e de qualidade, propiciar bem-estar físico e mental, e articular as exigências diretas e indiretas do meio ambiente (Del Prette & Del Prette, 2005). Freitas e Brandão (2005) e Bueno, Oliveira e Oliveira (2001) sustentam que a competência está ligada à ideia de aprendizagem, na medida em que o indivíduo aplica seus conhecimentos, habilidades e atitudes que foram incorporados naturalmente ou de forma induzida, enquanto o desempenho representaria uma manifestação do que foi adquirido ao longo das vivências pessoais.

Uma função importante do humor é ser facilitador das relações sociais, sendo o primeiro passo para a aproximação dos indivíduos, aumentando o nível de aceitação e confiança entre duas ou mais pessoas ou nas situações de grupo (Morrell, 1997; Chapman, 2007). Na realidade, comportamentos de aproximação do outro, principalmente no caso de interlocutores desconhecidos, envolvem risco de reação indesejada, tais como comportamentos agressivos, ríspidos e incompreensões. O sujeito que apresenta um bom repertório de habilidades sociais consegue não somente interagir adequadamente, como também reverter quadros de situações conflituosas (Del Prette & Del Prette, 2001a). Quando se quer estabelecer contato com alguém ou iniciar uma conversa, usar o sorriso ou fazer comentários agradáveis é uma forma de criar um ambiente favorável para compartilhar afinidades e propiciar uma comunicação eficaz (Morrell, 1997). As dificuldades nas relações interpessoais podem ser encontradas em diversos contextos. No universitário, por exemplo, Carneiro e Teixeira (2011) identificaram que estudantes concluintes apresentaram padrões de habilidades sociais *deficitárias* de assertividade, expressão de afetos positivos, desenvoltura social e autoexposição a desconhecidos.

Para Del Prette e Del Prette (2003), é possível observar, nas várias etapas da formação profissional que compreendem o ensino médio e o ensino universitário, que o

ensino não acompanha as demandas do trabalho no que diz respeito ao desenvolvimento de competências sociais para os relacionamentos interpessoais. Para os autores, o desenvolvimento de habilidades sociais, em particular aquelas que podem favorecer a transição do ambiente universitário para o mercado de trabalho, como conversar em grupo, lidar com críticas, elogiar etc., é fundamental. Situações de trocas interpessoais no contexto universitário, principalmente no primeiro ano, podem ser também consideradas significativamente estressantes (Seco, Pereira, Dias, Casimiro, & Custódio, 2005). Bolsoni-Silva, Loureiro, Rosa e Oliveira (2010) sustentam que, na universidade, as habilidades sociais de estudantes se desenvolvem ao longo dos anos e que alguns alunos, por não conseguirem manejar as novas demandas sociais ou por não terem adquirido ainda as habilidades sociais para isso, abandonam o curso ou podem apresentar quadros de ansiedade, fobia social ou depressão.

Sob essa perspectiva, os estudos realizados por Morrell (1997), Chapman (2007) e Fountopoulou (2002) indicam que o humor favorece a criação de grupos cooperativos, que constroem a cumplicidade, a camaradagem, o espírito de equipe e a flexibilidade mental, fatores indispensáveis àqueles que trabalham em equipe. Uma forma de promover um ambiente saudável é utilizar o humor para minimizar as consequências quando os problemas vêm à tona; as queixas podem ser debatidas, ouvidas, evitando ressentimentos futuros. As críticas tendem a deixar as pessoas mais vulneráveis e agressivas, e uma maneira de aceitá-las melhor é aproveitar para que situações antes frustrantes ou desconfortáveis se tornem engraçadas e mais suaves. Dessa forma, os indivíduos, ao compartilharem a situação, tornam-se solidários, criam vínculos e permitem que o humor faça relaxar e diminuir as defesas, levando as pessoas a considerar os seus próprios erros e os dos outros de uma forma mais construtiva.

Estudos realizados por Bonifácio, Silva, Montesano e Padovani (2011) sustentam que o ambiente universitário pode ser altamente estressor e causador de adoecimento psíquico entre os estudantes. Enfrentar essa nova etapa não é tarefa fácil. A adaptação a novos saberes, as demandas de maior autonomia e de responsabilidade, novas interações e relações interpessoais, e as expectativas que se criam em relação ao mercado de trabalho favorecem o surgimento de doenças psicológicas, como depressão e estresse. Nesse caso, os estudantes devem ter recursos emocionais para o manejo das situações novas que se apresentam. Um desses recursos pode ser o humor. Estudos realizados nas últimas décadas têm demonstrado que o humor também é forte ingrediente no campo da saúde psicológica (Morrell, 1997). De acordo com Morrell (1997), em situações em que se pode manter a sensação de controle, é possível diminuir o estresse e agir com humor. Manter o controle é ir além do momento presente, refletir de forma clara e objetiva, e não negar as dificuldades, mas enfrentá-las sob a ótica de uma nova perspectiva, de modo a permanecer no comando; enfim, deve-se agir em vez de reagir. Além do tempo e do controle necessário, a melhor maneira de enfrentar os problemas é rir. Pessoas que enfrentam desafios com humor adoecem menos e são mais saudáveis. Humor tem também sido associado à prevenção da depressão, à diminuição de estados de

ansiedade, à raiva e à promoção da qualidade de vida (Werneck, Bara, & Ribeiro, 2006; Segato, 2009; Brandt *et al.*, 2011). Assim como o humor, as habilidades sociais têm sido relacionadas à saúde física e mental (Caballo, 1991, 2008).

Para Rubio e Anzano (1998), as habilidades sociais se mostram como um recurso indispensável para realizar atividades essenciais da vida e promover a qualidade de saúde psicológica. Exemplo disso é o estudo realizado por Furtado, Falcone e Clark (2003) que teve o intuito de identificar as fontes de estresse em 178 acadêmicos do primeiro ao sexto ano do curso de Medicina. O objetivo da pesquisa foi estabelecer uma relação entre o estresse e as habilidades sociais. Como principais resultados, foram encontrados os seguintes agentes estressores: professores injustos, excesso de matéria e avaliações, provas orais, falta de tempo para atividades divertidas, expectativas como profissional, insucesso nos estudos e a prova de residência. Em relação às habilidades sociais, o resultado revelou que seus déficits são desencadeadores do estresse nos acadêmicos. No sexo masculino, constatou-se que um baixo repertório de habilidades sociais está associado a maiores níveis de estresse, ao passo que mais habilidades sociais levam a menores níveis de estresse; no sexo feminino, o estresse aparece mesmo quando são apresentados altos escores em habilidades sociais.

Considerando a importância das habilidades sociais no ambiente acadêmico como fator de favorecimento no exercício profissional, Carneiro e Teixeira (2011) afirmam que, em algumas profissões, as habilidades de interação social são de suma importância para um bom desempenho profissional. Pesquisas no campo da psicologia, realizadas por Bandeira e Quaglia (2005), revelaram que profissionais da área de psicologia com maior grau de habilidades para o relacionamento interpessoal alcançavam resultados mais significativos com seus clientes que terapeutas com déficits de habilidades sociais, sendo necessário averiguar o percurso feito na graduação. Em pesquisa realizada por Morgesona, Reider e Campion (2005) em uma empresa norte-americana de grande porte inteiramente composta por equipes, onde foram examinados cerca de 100 funcionários dos mais variados cargos, identificaram-se as habilidades sociais dos funcionários na previsão de seus desempenhos. Buscou-se avaliar a importância, entre outras características pessoais, das habilidades sociais como fator crucial para o trabalho. Os resultados indicaram que a empresa valorizava as habilidades sociais no trabalho em conjunto, considerando que as organizações não contratam propriamente as equipes, mas sim pessoas. Durante o processo seletivo dessa empresa, as habilidades sociais eram altamente fundamentais para a formação dos grupos. Características como extroversão, sociabilidade e estabilidade emocional, tão necessárias ao trabalho em equipe, foram encontradas entre aqueles funcionários que apresentaram escores altos em habilidades sociais e desempenharam positivamente suas funções. O estudo concluiu que aqueles que possuem mais habilidades sociais ou têm a capacidade de descrever suas habilidades são mais eficazes na gestão de projetos e no relacionamento de experiências anteriores com as atuais, além de conhecerem melhor o trabalho em equipe.

Portanto, o humor, considerado nas suas diversas possibilidades de interação, apresenta-se como ingrediente facilitador, benéfico e fortalecedor das relações pessoais e interpessoais. Na constituição do bem-estar psicológico e do convívio social, e no mercado de trabalho, o humor torna-se não apenas uma caricatura de alegria, mas também é expressão de um repertório de habilidades e competências sociais. A universidade torna-se lócus propício para que o indivíduo possa responder com competência às demandas exigidas, como saber lidar com o diferente, ajudar o outro, trabalhar em equipe, expor-se a desconhecidos etc. O manejo das habilidades sociais é muito importante, pois favorece o desempenho social satisfatório em suas múltiplas realidades, ou seja, nos relacionamentos interpessoais, afetivos e de trabalho. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi verificar se o repertório de habilidades sociais de estudantes universitários está relacionado a reações sociais de humor e se este pode ser considerado preditor do repertório de habilidades sociais.

## Método

### Participantes

Participaram desta pesquisa 167 estudantes universitários: 58 homens e 109 mulheres. Com relação ao estado civil, 119 eram solteiros, 41, casados, e sete, divorciados e/ou viúvos. Do total, 50 estudavam em instituições públicas. Quanto à posição social, 39 pertenciam à classe social A, 92, à classe B, e 36, à classe C. Dos participantes, 132 moravam com a família, 10 viviam sozinhos, e 22 dividiam residências com amigos – três participantes não responderam com quem moravam. A média da idade na amostra foi de 28,53 anos, variando de 17 a 62 anos (DP = 10,27 anos).

### Instrumentos

Utilizaram-se dois instrumentos: Escala de Senso de Humor Situacional (Caetano, 1989), adaptada e validada por Soares e Mourão (2012), e Inventário de Habilidades Sociais (Del Prette & Del Prette, 2001b).

- *Escala de Senso de Humor Situacional (ESHS)*: mede comportamentos de reação de humor em situações sociais. É composto por 19 itens agrupados em três fatores: “Humor com amigos e colegas” (1, 2, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12; alfa de Cronbach = 0,70), “Influências sobre o humor” (17, 18, 19; alfa de Cronbach = 0,70) e “Humor em situações adversas” (3, 8, 11, 13, 14, 15, 16; alfa de Cronbach = 0,55). O respondente deveria julgar com que frequência, em uma escala do tipo Guttman, a sua reação de humor ante as situações propostas era apresentada de forma contextualizada.
- *Inventário de Habilidades Sociais (IHS)*: trata-se de instrumento de autorrelato para avaliação das dimensões situacional e comportamental molar das habilidades sociais. O IHS compõe-se de 38 itens, e cada um descreve uma relação interpessoal e uma possível reação a determinada situação. Nas instruções, o respondente é orientado a estimar a frequência de suas reações com base na forma sugerida em cada um dos itens, considerando um total de vezes em que se encontrou na situação e anotando sua

resposta numa escala do tipo Likert, com cinco pontos, que variam de “nunca” ou “raramente” a “sempre” ou “quase sempre”. Parte dos itens é redigida de modo que uma frequência mais elevada na reação indica déficit na habilidade social pertinente à situação apresentada. Nesses itens (2, 8, 9, 13, 17, 18, 19, 22, 23, 24, 26, 34, 36 e 37), a pontuação é posteriormente invertida para a obtenção do escore. A segunda parte do IHS contém um cabeçalho para a caracterização do respondente e um quadro para a anotação das respostas. O fator um (itens 7, 12, 11, 16, 5, 20, 15, 14, 21, 1 e 29) se refere ao conceito de Assertividade (alfa de Cronbach = 0,96); o fator dois (itens 28, 35, 6, 3, 10, 30 e 8) é denominado Autoafirmação na expressão do afeto positivo (alfa de Cronbach = 0,86); o fator três (itens 36, 17, 24, 19, 13, 37 e 22) é denominado Conversação e desenvoltura social, e retrata situações sociais neutras de aproximação com risco mínimo de reação indesejável (alfa de Cronbach = 0,81); o fator quatro (itens 9, 26 e 23) é a Autoexposição a desconhecidos ou situações novas, e inclui itens que envolvem a abordagem de pessoas desconhecidas (alfa de Cronbach = 0,75); e, finalmente, o fator cinco (itens 18, 31 e 38) é denominado Autocontrole da agressividade a situações aversivas, e reúne itens que supõem reação à estimulação aversiva do interlocutor, demandando controle da raiva e da agressividade (alfa de Cronbach = 0,74). Os itens 2, 4, 25, 27, 32, 33 e 34 não entram nos fatores. Os autores encontraram, na análise de consistência interna do IHS, um coeficiente alpha de Cronbach de 0,75.

## Procedimentos

Foram aplicados os dois instrumentos em sessões coletivas, agrupando vários estudantes universitários. Todos os estudantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da Universidade Salgado de Oliveira (Processo nº 129/2009). Aplicou-se também um questionário de coleta de dados sociodemográficos para obter informações do tipo: gênero, estado civil, tipo de instituição, classe social e tipo de moradia.

## Apresentação e discussão dos resultados

Para avaliar a relação entre humor e habilidades sociais, recorreu-se ao teste de correlação linear de  $r$  de Pearson, com nível de significância de  $p < 0,05$ .

**Tabela 1. Correlação entre humor e habilidades sociais**

| IHS                  | F1 – Humor com amigos e colegas |      | F2 – Influências sobre o humor |      | F3 – Humor em situações adversas |      | HUMOR_TOTAL |      |
|----------------------|---------------------------------|------|--------------------------------|------|----------------------------------|------|-------------|------|
|                      | $r$                             | $p$  | $r$                            | $p$  | $r$                              | $p$  | $r$         | $p$  |
| Fator Enfrentamento  | 0,16*                           | 0,03 | 0,02                           | 0,72 | 0,10                             | 0,18 | 0,13        | 0,09 |
| Fator Afeto Positivo | 0,30**                          | 0,00 | -0,09                          | 0,25 | 0,06                             | 0,39 | 0,09        | 0,22 |
| Fator Conversação    | 0,06                            | 0,43 | -0,04                          | 0,55 | -0,02                            | 0,71 | -0,01       | 0,85 |

(continua)

**Tabela 1. Correlação entre humor e habilidades sociais** (conclusão)

| IHS                            | F1 – Humor com amigos e colegas |      | F2 – Influências sobre o humor |      | F3 – Humor em situações adversas |      | HUMOR_TOTAL |      |
|--------------------------------|---------------------------------|------|--------------------------------|------|----------------------------------|------|-------------|------|
|                                | r                               | p    | r                              | p    | r                                | p    | r           | p    |
| Fator Autoexposição            | 0,18*                           | 0,01 | -0,06                          | 0,39 | 0,04                             | 0,60 | 0,04        | 0,55 |
| Fator Controle e Agressividade | 0,03                            | 0,68 | -0,09                          | 0,24 | 0,00                             | 0,91 | -0,01       | 0,80 |
| IHS_Total                      | 0,26**                          | 0,00 | -0,05                          | 0,50 | 0,14                             | 0,06 | 0,13        | 0,08 |

\*Significativo no nível de 0,05; \*\* significativo no nível de 0,01.

Fonte: Elaborada pelos autores.

O fator “Humor com amigos e colegas” apresentou correlações positivas e significativas com os fatores enfrentamento, afeto positivo, autoexposição a desconhecidos e escore total do IHS. As correlações significativas entre o fator “Humor com amigos e colegas” e o IHS foram todas positivas, indicando que quanto mais humor nesse fator, mais elaborado é o repertório de habilidades sociais apresentado pelos indivíduos.

Este estudo traz correlações positivas entre fatores que evidenciam e apoiam pesquisas realizadas no campo da psicologia social e do trabalho (Morgesona *et al.*, 2005; Feitoza, Silva, Feitoza, Oliveira, & Oliveira, 2008) e da saúde (Werneck *et al.*, 2006; Segato, 2009; Brandt *et al.*, 2011), demonstrando que quanto mais humor o indivíduo tiver, mais competência social apresentará. Segundo Ferreira e Tadeucci (2011), o conceito de humor pode apresentar duas conotações: aquela que se atribui ao que é risível (causa riso) ou passível de graça, e outra que se refere à visão subjetiva do indivíduo perante o mundo, seus comportamentos e emoções. Segundo Bergson (1993), o riso exerce uma função social, em que a situação apresentada define se o que está sendo vivenciado no momento é engraçado ou não. As habilidades sociais inerentes ao comportamento humano interagem com o humor, elevando o grau de competência diante da característica humana que é de estimular o riso, a brincadeira e o desfrutar de coisas simples e cotidianas da vida (Ferreira & Tadeucci, 2011; Morrell, 1997; Chapman, 2007).

O humor é um comportamento bastante aceito no contexto das relações interpessoais, pois reforça a capacidade de as pessoas serem felizes, buscarem sempre a companhia de amigos ou se empenharem para lidar com as adversidades que são próprias ao convívio humano (Bueno *et al.*, 2001). Esse comportamento que modifica as relações interpessoais traz para o bojo da atmosfera acadêmica uma forte ligação no que diz respeito à própria vida do estudante. Lidar com as pessoas pelo lado divertido e bem-humorado torna o ambiente mais agradável e aumenta o efeito positivo das relações. A satisfação de estar num espaço que reforça o bom humor, o otimismo, a felicidade e os sentimentos positivos ativa no indivíduo seu desejo de permanência, aumentando o prazer em lidar com os problemas que exigem maior esforço. Portanto, fazer rir é uma forma de as pessoas se sentirem bem, facilitando e suavizando efeitos negativos de situações difíceis do cotidiano. Quando

se está com amigos e colegas, esses efeitos positivos podem ser maximizados, permitindo competência social com humor (Fountopoulou, 2002).

Os resultados apontam, então, que o humor com amigos está associado a comportamentos de assertividade, autoestima, conversação e desenvoltura social, e à abordagem de pessoas desconhecidas ou em situações novas. Desse modo, o humor parece acontecer como forma de expressão, melhorando o relacionamento entre as pessoas, no grupo social, bem como sendo forma de se abrir para novas experiências, conquistar pessoas e viver com menos conflitos sociais (Bueno *et al.*, 2001; Freitas & Brandão, 2005).

Nas relações humanas, a atmosfera de humor é algo que se coloca em cumplicidade com a própria vida. Segundo Fountopoulou (2002), lidar com as situações cotidianas pelo lado divertido e engraçado gera uma força motriz que permite criar ações compartilhadas com outras pessoas, e uma pitada de humor pode ter o efeito positivo de mudar todo o rumo da situação. No contexto universitário, o jovem estudante apresenta, em sua maioria, receptividade para a construção de seu futuro, o que pode levá-lo, em ambiente familiar, com amigos e colegas, a perceber o mundo de forma bem-humorada e, dessa forma, expressar-se livremente, manifestar desenvoltura nos comportamentos sociais e no enfrentamento de situações novas.

Não houve correlações entre “F2 – Influências sobre o humor” e os fatores de habilidades sociais provavelmente porque o fator se relacionou a características pessoais de humor, e não a situações sociais. O “F3 – Humor em situações adversas” parece induzir mais a reações a frustrações do que propriamente a comportamentos socialmente competentes.

Utilizou-se a técnica de regressão linear múltipla *stepwise*, cujas variáveis independentes foram os fatores do humor, e as variáveis dependentes, os fatores do IHS. Cada modelo representa a regressão dos fatores do humor como preditores de cada um dos fatores do IHS. Foram avaliados os testes *F* para a significância da equação de regressão e o teste *t* associado a cada fator, sempre com nível de significância de  $p < 0,05$ . Permaneceram no modelo apenas as variáveis significativas.

**Tabela 2. Modelos de regressão entre humor e habilidades sociais**

| Modelo | Variável dependente  | Parâmetros | Beta  | Erro padrão | <i>t</i> | <i>p</i> | <i>f</i> | <i>p</i> | R2 ajustado |
|--------|----------------------|------------|-------|-------------|----------|----------|----------|----------|-------------|
| 1      | Fator Enfrentamento  | Intercepto | 7,11  | 1,17        | 6,05     | 0,00     | 4,47     | 0,03     | 0,02        |
|        |                      | F1_HUMOR   | 0,79  | 0,37        | 2,11     | 0,03     |          |          |             |
| 2      | Fator Afeto Positivo | Intercepto | 6,45  | 0,74        | 8,67     | 0,00     | 15,35    | 0,00     | 0,08        |
|        |                      | F1_HUMOR   | 0,92  | 0,23        | 3,91     | 0,00     |          |          |             |
| 3      | Fator Conversação    | Intercepto | 7,10  | 0,88        | 8,05     | 0,00     | 0,55     | 0,64     | < 0,01      |
|        |                      | F1_HUMOR   | 0,29  | 0,26        | 1,08     | 0,27     |          |          |             |
|        |                      | F2_HUMOR   | -0,08 | 0,14        | -0,55    | 0,57     |          |          |             |
|        |                      | F3_HUMOR   | -0,30 | 0,35        | -0,86    | 0,39     |          |          |             |

(continua)

**Tabela 2. Modelos de regressão entre humor e habilidades sociais** (conclusão)

| Modelo | Variável dependente            | Parâmetros | Beta  | Erro padrão | t     | p     | f    | p     | R2 ajustado |
|--------|--------------------------------|------------|-------|-------------|-------|-------|------|-------|-------------|
| 4      | Fator Autoexposição            | Intercepto | 2,30  | 0,50        | 4,60  | 0,00  | 5,75 | 0,018 | 0,02        |
|        |                                | F1_HUMOR   | 0,38  | 0,16        | 2,39  | 0,018 |      |       |             |
| 5      | Fator Controle e Agressividade | Intercepto | 3,11  | 0,34        | 8,98  | 0,00  | 0,50 | 0,67  | < 0,01      |
|        |                                | F1_HUMOR   | 0,04  | 0,10        | 0,44  | 0,65  |      |       |             |
|        |                                | F2_HUMOR   | -0,06 | 0,05        | -1,14 | 0,25  |      |       |             |
|        |                                | F3_HUMOR   | -0,03 | 0,13        | -0,21 | 0,83  |      |       |             |

Fonte: Elaborada pelos autores.

O primeiro modelo foi significativo, pois a variável "Humor com amigos e colegas" representou um preditor fraco do fator enfrentamento. O modelo explicou 2,0% da variabilidade. O fator enfrentamento do IHS indica a capacidade de lidar com situações interpessoais que demandam a afirmação e defesa de direitos e autoestima com risco potencial de reação indesejável por parte do outro. É indicador não só da assertividade, mas também do controle da ansiedade nas diversas situações que envolvem falar em público, lidar com críticas injustas, declarar sentimentos e outros (Caballo, 2008). "Humor com amigos e colegas" requer que o indivíduo saiba relacionar-se de maneira assertiva e ao mesmo tempo ser agradável. Exige um grau de confiança e autoestima e de conforto com os outros que possibilite interação e tomada de decisões. O humor torna-se um fator preditor provavelmente por ser característica existente naqueles indivíduos que, em suas habilidades sociais, são capazes de autoafirmar, expor opiniões e ideias, e não considerar as críticas no contexto das relações interpessoais como um fator de ameaça à sua integridade física e psicológica.

O segundo modelo, também significativo, teve a variável "Humor com amigos e colegas" como elemento preditor do fator afeto positivo. O modelo explicou 8,0% da variabilidade. O que podemos constatar é que amigos e colegas que são capazes de expressar afeto positivo de forma bem-humorada demonstram relações interpessoais mais satisfatórias, ou seja, com pouco risco de reações indesejáveis (Del Prette & Del Prette, 2001a, 2005), o que foi corroborado por Bueno *et al.* (2001) ao relacionarem o humor e o afeto positivo como facilitadores dos relacionamentos. Hester (2010) também encontrou uma correlação positiva entre humor e afeto positivo como reforçadores no trabalho em equipe de jogadores de basquete do sexo masculino. O humor torna as situações mais amenas e confortáveis, permite que os relacionamentos sejam favorecidos com afetos mais positivos e melhora a convivência no grupo (Duncan, 1984; Morrell, 1997).

O quarto modelo teve a variável "Humor com amigos e colegas" como elemento preditor do fator Autoexposição a desconhecidos, explicando 2,8% da variabilidade. O fator Autoexposição a desconhecidos está positivamente relacionado ao

comportamento de pessoas que acreditam em si mesmas, apresentam boa comunicação e capacidade de expressão, promovem o humor de forma mais eficiente e mantêm um equilíbrio emocional capaz de lidar com adversidades próprias das relações humanas (Bueno *et al.*, 2001).

Segundo Falcone (2002), o século XX, marcado pelo desenvolvimento tecnológico, pela comunicação e pela globalização, tem levado o indivíduo a desenvolver habilidades sociais que o tornem mais capacitado socialmente, buscando efetivamente a satisfação pessoal, sem deixar para trás a qualidade dessa interação. Portanto, para iniciar, manter e terminar uma conversação (Falcone, 2002), é importante que o indivíduo se perceba numa interação que amplie as relações, diminua erros de interpretação no grupo e torne o relacionamento mais aberto, melhorando o movimento das informações úteis a todos. Portanto, o humor, quando usado para iniciar um processo de comunicação com desconhecidos, melhora a confiança mútua, estimula a proximidade por meio de sinais espontâneos e de sorrisos discretos, e proporciona uma relação mais aberta entre os interlocutores em determinados contextos que levam a diversidades do convívio social (Falcone, 2002). Para participar de um mundo mais globalizado, o indivíduo precisa apresentar um conjunto de habilidades que melhore suas relações, de modo a integrá-lo em situações profissionais mais gratificantes e atingir, de forma mais prazerosa, o sucesso profissional. Para que isso aconteça, nada mais propício que o contexto universitário, ambiente que permite desenvolvimento e aprendizados permanentes. O terceiro e o quinto modelos não foram significativos.

## Considerações finais

Este estudo analisou o repertório de habilidades sociais de estudantes universitários e sua relação com as reações sociais de humor. As relações encontradas em “Humor com amigos e colegas” apresentaram associações positivas e significativas, embora fracas, com os fatores Enfrentamento, Afeto positivo, Autoexposição a desconhecidos e Escore total do IHS, indicando que quanto mais humor nesse fator, mais elaborado é o repertório de habilidades sociais apresentado pelos indivíduos. A análise de regressão demonstra que “Humor entre amigos e colegas” é preditor das relações interpessoais no que concerne a Assertividade, Afetos positivos e Autoexposição a desconhecidos.

É interessante observar que o estudo traz considerações no sentido de compreender que o humor entre colegas está associado a um melhor desempenho no relacionamento dos estudantes em ambiente acadêmico, diante de pessoas desconhecidas que trazem formações, ideias, culturas e objetivos diferenciados. O ambiente acadêmico é por si só um ambiente desafiador para aquele que ingressa nesse período de formação. O aluno traz consigo inúmeras expectativas em relação ao ensino superior que nem sempre são correspondidas e ainda características de habilidades e competências sociais em desenvolvimento. A vivência acadêmica inclui relações com os professores, colegas e com a própria instituição, o que exige certo grau de assertividade. A dinâmica

universitária que inclui responsabilidades no processo ensino-aprendizagem, apresentação de seminários, convivência com os colegas exige manifestações de afetos positivos. Nesse contexto observa-se a importância de considerar o humor como ingrediente facilitador das experiências acadêmicas.

Devido ao número reduzido de pesquisas que associam humor e habilidades sociais entre estudantes universitários, esse campo carece de mais estudos que fundamentem essa relação na academia. Portanto, os resultados deste trabalho destacam os benefícios das intervenções encontradas na literatura acadêmica e organizacional, com a intenção de considerar a redução e a antecipação de situações problemáticas de comportamento antissocial.

O fato de a amostra estar circunscrita apenas a estudantes universitários pode ter sido uma das razões para o pequeno número de associações entre os construtos. Como perspectiva futura, sugere-se que programas de treinamento em habilidades sociais sejam associados a treinos de comportamentos sociais de humor, uma vez que o humor mostra-se preditor de comportamentos mais competentes. É importante promover também o aprofundamento desse tema com os gestores e agentes educativos, com o propósito de valorizar um espaço acadêmico mais atento à formação, reforçar os relacionamentos positivos e saudáveis, e estabelecer uma discussão efetiva das relações grupais e da competência social dos indivíduos no ensino superior.

## Referências

- Bandeira, M., & Quaglia, M. A. C. (2005). Habilidades sociais de estudantes universitários: Identificação de situações sociais significativas. *Interação em Psicologia*, 9(1), 45-55.
- Bergson, H. (1993). *O riso: ensaio sobre a significação do cômico* (2a ed.). Rio de Janeiro: Zahar Editores.
- Bolsoni-Silva, A. T., Loureiro, S. R., Rosa, C. F., & Oliveira, M. C. F. A. de (2010). Caracterização das habilidades sociais de universitários. *Contextos Clínicos*, 3(1), 62-75.
- Bonifácio, S. P., Silva, R. C. B., Montesano, F. T., & Padovani, R. C. (2011). Investigação e manejo de eventos estressores entre estudantes de Psicologia. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 7(1), 15-20.
- Brandt, R., Viana, M. S., Segato, L., Kretzer, F. L., Carvalho, T., & Andrade, A. (2011). Relações entre os estados de humor e o desempenho esportivo de velejadores de alto nível. *Psicologia: Teoria e Prática*, 13(1), 117-130.
- Bueno, J. M., Oliveira, S. M. S., & Oliveira, J. C. S. (2001). Um estudo correlacional entre habilidades sociais e traços de personalidade. *Psico USF*, 6(1), 31-38.
- Caballo, V. E. (1991). El entrenamiento en habilidades sociales. In V. E. Caballo (Org.). *Terapia y modificación de conducta* (pp. 403-443). Madrid: Siglo Veintiuno.

- Caballo, V. E. (2008). *Manual de avaliação e treinamento das habilidades sociais* (2a reimp.). São Paulo: Santos.
- Caetano, A. (1989). Medida quantitativa do humor: validação de um questionário. *Psicologia*, 7(3), 285-290.
- Carneiro, A. A., & Teixeira, C. M. (2011). Avaliação de habilidades sociais em alunos de graduação em psicologia da Universidade Federal do Maranhão. *Psicologia: Ensino & Formação*, 2(1), 43-56. Recuperado em 17 agosto, 2012, de [http://pep-sic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2177-20612011000100005&lng=pt&nrm=iso](http://pep-sic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-20612011000100005&lng=pt&nrm=iso).
- Chapman, A. (2007). Social aspects of humorous laughter. In A. J. Chapman & H. C. Foot (Eds.). *Humor and laughter: theory, research, and applications* (pp. 155-186). New Brunswick: Transactions.
- Del Prette, A., & Del Prette Z. A. P. (2001a). *Psicologia das relações interpessoais: vivências para o trabalho em grupo*. Petrópolis: Vozes.
- Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. (2001b). *Inventário de habilidades sociais (IHS-Del-Prette): manual de aplicação, apuração e interpretação*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2003). No contexto da travessia para o ambiente de trabalho: treinamento de habilidades sociais com universitários. *Estudos de Psicologia*, 8(3), 413-420.
- Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2005). *Psicologia das habilidades sociais na infância: teoria e prática*. Petrópolis: Vozes.
- Duncan, W. J. (1984). Perceived humor and social network patterns in a sample of task-oriented groups: a reexamination of prior research. *Human Relations*, 37(11), 895-907.
- Falcone, E. O. (2002). Contribuições para o treinamento em habilidades de interação. In Guilhardi, H. J. (Org.). *Sobre comportamento e cognição: contribuições para a construção da teoria do comportamento*. São Paulo: Esetec Editores Associados.
- Feitoza, S., Silva, A. C. Feitoza, A. M., Oliveira, M. M., & Oliveira, V. M. (2008). O repertório de habilidades sociais de profissionais que atuam com vendas no setor comercial de tecnologia da informação e suas implicações na qualidade da prestação de serviços. *Anais do Encontro Nacional de Engenharia de Produção*, Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 28. Recuperado em 25 de junho, 2012, de [http://www.abepro.org.br/biblioteca/enegep2008\\_tn\\_stp\\_070\\_502\\_11817.pdf](http://www.abepro.org.br/biblioteca/enegep2008_tn_stp_070_502_11817.pdf).
- Ferreira, M., & Tadeucci. M. S. R. (2011). Bom humor: característica do indivíduo socialmente hábil. *Anais do Seminário Internacional de Habilidades Sociais*, Taubaté, SP, Brasil, 3. Recuperado em 25 junho, 2012, de <http://www.fapeti.com.br/ocs/index.php/sihs/sihs2011/paper/view/273>.

- Fountopoulou, M. Z. (2002). El humor como elemento de la interculturalidad. El ejemplo de las lenguas española y griega. Recuperado em 25 junho, 2012, de [http://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca\\_ele/asele/pdf/13/13\\_0851.pdf](http://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/asele/pdf/13/13_0851.pdf).
- Freitas, I. A., & Brandão, H. P. (2005). Trilhas de aprendizagem como estratégia para desenvolvimento de competências. *Resumos do Encontro da Associação Nacional dos Programas de Pós-graduação em Administração*, Brasília, DF, Brasil, 29.
- Furtado, E., Falcone, E., & Clark, C. (2003). Avaliação do estresse e das habilidades sociais na experiência acadêmica de estudantes de Medicina de uma universidade do Rio de Janeiro. *Interação em Psicologia*, 7(2), 43-51.
- Hester, N. T. (2010). The examination of humor usage and its relationship to cohesion in male collegiate basketball. Recuperado em 23 junho, 2012, de [http://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/Hester\\_uncg\\_0154D\\_10374.pdf](http://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/Hester_uncg_0154D_10374.pdf).
- Morgesona, F. P., Reider, H. M., & Champion, M. A. (2005). Selecting individual in team settings: the importance of social skills, personality characteristics, and teamwork knowledge. *Personnel Psychology*, 58, 583-611.
- Morrell, J. (1997). *Humor works*. Amherst, MA: HRD Press.
- Regidor, R. (2007). *Bom humor em família*. Recuperado em 6 de junho, 2012, de [www.portaldafamilia.org](http://www.portaldafamilia.org).
- Rubio, J. M. L., & Anzano, S. M. (1998). Aproximación conceptual a las habilidades sociales. In F. Gil & J. M. León-Rubio. *Habilidades sociales: teoría, investigación e intervención*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Seco, M. S. B., Pereira, I., Dias, I., Casimiro, M., & Custódio, S. (2005). Para uma abordagem psicológica da transição do ensino secundário para o ensino superior: pontes e alçapões. *Psicologia e Educação*, 4, 7-21.
- Segato, L. (2009). *Humor, estresse e perfil nutricional de atletas de alto nível de vela em competição pré-olímpica*. Dissertação de mestrado em Ciências do Movimento Humano, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, SC, Brasil.
- Soares, A. B., & Mourão, L. (2012). Adaptação e validação da escala de senso de humor situacional. *Psico USF*, 17(2), 303-310.
- Werneck, F. Z., Bara, M. G., Filho, & Ribeiro, L. C. S. (2006). Efeito do exercício físico sobre os estados de humor: uma revisão. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício*, 10, 22-54.

Submissão: 21.04.2013

Aceitação: 14.04.2014