

幽默感对压力事件与心理健康关系的调节作用

袁立新¹, 张积家², 陈曼*

(1.广东教育学院教育系, 广东 广州 510303; 2.华南师范大学心理系, 广东 广州 510631)

【摘要】 目的:考察中学生幽默感在压力事件与心理健康关系中的调节作用。方法:采用多维幽默感量表(MSHS)、青少年生活事件量表(ASLEC)和一般健康问卷(GHQ-20)对 836 名中学生进行了测查。结果:幽默感对中学生心理健康有积极的影响,高幽默感可以直接降低焦虑和抑郁情绪,提升自我肯定;幽默感可以调节压力事件与抑郁的关系,但不能调节压力事件与自我肯定、焦虑的关系。结论:幽默感对压力事件与心理健康某些方面的关系有调节作用。

【关键词】 幽默感; 心理健康; 压力事件

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2008)06-0576-03

Moderating Role of Sense of Humor to the Relationship Between Stressful Events and Mental Health

YUAN Li-xin, ZHANG Ji-jia, CHEN Man

Department of Education, Guangdong Educational Institute, Guangzhou 510303, China

【Abstract】 **Objective:** To investigate moderating role of sense of humor to the relationship between stressful events and mental health. **Methods:** 836 middle-school students were investigated by MSHS, ASLEC and GHQ-20. **Results:** Sense of humor had a positive effect on students' mental health, and strong humor could deduce the level of anxiety and depressed emotion. Sense of humor could buffer the relationship of stressful events and depression, but it could not adjust the relationship of stressful events with self-affirmation and anxiety. **Conclusion:** Sense of humor has a moderating effect on the stressful events and some aspects of mental health.

【Key words】 Sense of humor; Mental health; Stressful events

幽默感是与娱乐、笑、打趣等有关的一种正向的心理特质,它对个体的身心健康有促进作用^[1]。幽默感能够提高个人免疫系统的功能,使人放松肌肉,控制病痛和不适。具有较强幽默感的个体比那些较低幽默感的个体报告出明显更好的健康^[2]。很多学者把幽默感看成一种认知-情感转换或重新建构形势的工具,可以帮助人们从不同的角度去解释事物,用放松的心情面对威胁,减轻压力的胁迫,减少烦躁、焦虑和负性情感^[3-5]。研究也表明,幽默感与孤独、抑郁、自尊、生活质量等有密切关系,高幽默感的人会有较少的孤独、抑郁与较高的自尊和生活质量^[6-8]。

有研究者认为,幽默感促进心理健康的途径之一是其具有压力调节功能^[9]。大量研究证明,幽默感在压力事件与心理健康(如消极情绪、积极情绪、压力知觉和抑郁)关系中起调节作用:可以缓冲压力的消极影响,保护心理健康^[5,8,10]。高幽默者生活压力事件对情绪困扰、抑郁的消极影响较低,甚至压力事件可以促进积极情绪的体验;相反,对缺乏幽默者而言,生活压力事件会使个体的情绪困扰和抑郁恶化,降低积极情绪^[8]。

但也有一些研究结果并不支持幽默感对心理健康的压力调节作用。Nezu 等人的研究发现,幽默感对焦虑没有压力调节作用^[10]。而 Porterfield 的研究也表明,虽然幽默感与抑郁之间存在显著的负相关,但幽默感对抑郁是直接效应而不是调节效应^[11]。

综上所述,幽默感对心理健康有积极的作用,而有关幽默感对压力与心理健康关系的调节作用的研究结果仍有分歧。本研究以中学生为被试,考察幽默感对压力事件与心理健康关系的调节作用。

1 对象与方法

1.1 被试

被试为广州市三所完全中学(一所重点中学,两所普通中学)六个年级(初一至高三)的 836 名学生。其中男生 420 人,女生 416 人;重点中学 283 人,普通中学 553 人;初一 141 人,初二 130 人,初三 133 人,高一 167 人,高二 138 人,高三 127 人。

1.2 研究工具

1.2.1 多维幽默感量表(MSHS) 由 Thorson 和 Powell 在 1993 年编制^[12],量表包括 24 道陈述性问题。采用 5 级计分(1=非常不同意,5=非常同意),高分代表更强的幽默感。项目分析表明所有题目与量表

总分的相关都较高($r=0.391\sim0.654$),有较好的区分度,因而保留了所有 24 个题目。在本次测量中,量表的内部一致性系数 α 为 0.9027。

1.2.2 青少年生活事件量表(ASLEC) 由刘贤臣等人编制^[13],量表由 27 项可能给青少年带来心理反应的负性生活事件构成,包括人际关系、学习压力、受惩罚、丧失、健康适应和其他 6 类压力事件。

1.2.3 一般健康问卷(GHQ-20) 采用李虹、梅锦荣在 GHQ-30 的基础上修订的 GHQ-20^[14]。GHQ-20 包含:自我肯定、抑郁和焦虑三个维度。

1.3 实施与统计

所有问卷装订成册,以班级为单位,在课堂上进行集体测试。采用 SPSS10.0 进行数据统计处理。

2 结 果

2.1 各变量间的相关系数及平均分

从表 1 可以看出,压力事件与自我肯定存在显著负相关,与抑郁、焦虑存在非常显著正相关。幽默感与压力事件相关较低,而与抑郁、焦虑存在显著负相关,与自我肯定存在非常显著正相关。

2.2 幽默感在压力事件与心理健康间的调节作用

为了考察幽默感对压力事件与心理健康关系的调节作用,参照有关研究的建议^[15,16],以心理健康各成分(抑郁、自我肯定、焦虑)分别为因变量,以幽默感、压力事件及它们的交互作用作为预测变量,进行分层回归分析。在回归分析之前,先对幽默感、压力事件及心理健康各成分的得分进行了标准化。第一步把压力事件的标准分引入回归方程,第二步是把幽默感的标准分引入回归方程,第三步把交互作用项“幽默感 \times 压力事件”加入回归方程,结果见表 2、表 3、表 4。

表 2 的结果显示,压力事件和幽默感的主效应都显著,高的压力事件和低的幽默感可以预测较高的抑郁;并且幽默感与压力事件两变量的交互作用显著。为了进一步分析交互作用,分别对高幽默感(高于平均分一个标准差)和低幽默感(低于平均分一个标准差)的被试做抑郁对压力事件的简单回归。结果表明,不管是高幽默感还是低幽默感的被试,压力事件对抑郁都有非常显著的预测作用,但低幽默感学生要比高幽默感学生受压力的影响更大(高幽默感: $Beta=0.255, t(123)=2.920, P<0.01$;低幽默感: $Beta=0.390, t(112)=4.483, P<0.01$)。

表 3 回归分析结果显示,压力事件和幽默感的主效应都显著,高的幽默感和低的压力事件都可以

预测高的自我肯定,但幽默感与压力事件两变量的交互作用不显著。

表 4 回归分析的结果表明,幽默感和压力事件对焦虑都有显著的预测作用,高压事件和低幽默感可以预测高焦虑,但幽默感与压力事件的交互作用不显著。

表 1 各变量间的相关系数及平均分、标准差(N=769)

	幽默感	压力事件	自我肯定	抑郁	焦虑	M \pm SD
幽默感	1.000					66.03 \pm 12.36
压力事件	-0.088*	1.000				31.07 \pm 20.01
自我肯定	0.351**	-0.279**	1.000			5.35 \pm 2.18
抑郁	-0.287**	0.297**	-0.363**	1.000		0.62 \pm 1.15
焦虑	-0.139**	0.371**	-0.341**	0.294**	1.000	2.21 \pm 1.85

注:* $P<0.05$,** $P<0.01$,下同。

表 2 幽默感、压力事件对抑郁的分层回归分析

	预测变量	最后的Beta	R ²	ΔR^2	df	F
第1步	压力事件	0.269**	0.093	0.093	1, 770	79.253**
第2步	幽默感	-0.266**	0.162	0.069	1, 769	63.514**
第3步	幽默感 \times 压力事件	-0.135**	0.180	0.018	1, 768	16.838**

表 3 幽默感、压力事件对自我肯定的分层回归分析

	预测变量	最后的Beta	R ²	ΔR^2	df	F
第1步	压力事件	-0.247**	0.078	0.078	1, 767	64.775**
第2步	幽默感	0.330**	0.185	0.107	1, 766	100.805**
第3步	幽默感 \times 压力事件	0.046	0.187	0.002	1, 765	2.021

表 4 幽默感、压力事件对焦虑的分层回归分析

	预测变量	最后的Beta	R ²	ΔR^2	df	F
第1步	压力事件	0.362**	0.141	0.141	1, 770	126.107**
第2步	幽默感	-0.110**	0.153	0.012	1, 769	10.838**
第3步	幽默感 \times 压力事件	-0.032	0.154	0.001	1, 768	0.903

3 讨 论

本研究发现,在控制压力事件的影响后,幽默感仍然对抑郁、自我肯定、焦虑都有显著的预测作用。高幽默感可以直接的降低焦虑和抑郁情绪,提升自我肯定。

本研究结果发现,幽默感与压力事件的交互作用也能够显著的预测抑郁,说明幽默感对压力事件与抑郁的关系有调节作用。这与前人的结果^[5,10]一致。虽然不管是高幽默感的学生或是低幽默感的学生,压力事件对抑郁情绪都有非常显著的影响,但低幽默感的学生更容易受压力事件的影响而产生抑郁。并不是有较高幽默感的人就不会产生抑郁,幽默感并不能使个体完全避免压力的影响,只可以使个体相对少受压力事件的影响。幽默感对压力事件有一定的调节效应,这可能与高幽默感的人会有更适应的应对方式有关。研究表明,具有高幽默感的学生在面临压力的时候能够更积极地去看待问题,使他们感受到更少的主观压力,同时他们会使用重新评价

和解决问题的策略去帮助自己少受压力的威胁^[17],从而降低压力事件对抑郁的影响程度。

本研究也表明,幽默感与压力事件的交互作用预测自我肯定和焦虑都不显著,说明幽默感并不能调节压力事件对自我肯定和焦虑的影响。这提示幽默感对自我肯定和焦虑的影响可能是直接效应而不是压力调节效应。这与 Nezu 等人的结果^[10]也是一致的。为什么幽默感对抑郁情绪有压力缓冲效应而对焦虑情绪却没有呢? Nezu 等人认为这可能是因为抑郁是跟随在否定生活经历(如重要的损失)之后出现的一种情绪,而焦虑是因为对否定事件的预期而出现的,幽默感可能在应付过去压力事件时是有效的,但幽默感对应付那些未来的否定生活事件的预期可能是无效的^[10]。在本研究中,幽默感对自我肯定也没有压力调节作用,其原因仍有待进一步的探讨。

参 考 文 献

- Martin RA. Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 2001, 127:504-519
- Boyle GJ, Joss-Reid JM. Relationship of humour to health: A psychometric investigation. *British Journal of Health Psychology*, 2004, 9(1):51-66
- Olson ML, Hugelshofer DS, Kwon P, Reff RC. Rumination and dysphoria: The buffering role of adaptive forms of humor. *Personality and Individual Differences*, 2005, 39: 1419-1428
- Kelly WE. An Investigation of worry and sense of humor. *Journal of Psychology*, 2002, 136:657-666
- Martin RA, Lefcourt HM. Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1983, 45(6): 1313-1324
- Overholser JC. Sense of humor when coping with life stress. *Personality and Individual Differences*, 1992, 13(7):799-804
- Thorson JA, Powell FC, Sarmany-Schuller I, Hampes WP. Psychological health and sense of humor. *Journal of Clinical Psychology*, 1997, 53:605-619
- Kuiper NA, Martin RA, Dance KA. Sense of humour and enhanced quality of life. *Personality and Individual Differences*, 1992, 13(12):1273-1283
- Martin RA. Sense of humor and physical health: Theoretical issues, recent finding, and future direction. *Humor: International Journal of Humor Research*, 2004, 17:1-19
- Nezu AM, Nezu CM, Blissett SE. Sense of humor as a moderator of the relation between stressful events and psychological distress: A prospective analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988, 54:520-525
- Porterfield AL. Does sense of humor moderate the impact of life stress on psychological and physical well-being? *Journal of Research in Personality*, 1987, 21:306-317
- Thorson AA, Powell FC. Development and validation of a multidimensional sense of humor scale. *Journal of Clinical Psychology*, 1993, 49:13-23
- 刘贤臣,刘连启,杨杰,等.青少年生活事件量表的编制与信度效度检验. *中国临床心理学杂志*, 1997, 5:34-36
- 李虹,梅锦荣.测量大学生的心理健康问题:GHQ-20的结构及其信度与效度. *心理发展与教育*, 2002, 1:75-79
- 温忠麟,侯杰泰,张雷.调节效应与中介效应的比较与应用. *心理学报*, 2005, 37(2):268-274
- 张轶文,甘怡群.完美主义对抑郁的影响及人格的调节作用. *中国临床心理学杂志*, 2006, 14(4):381-383
- Abel MH. Humor, stress, and coping strategies. *Humor: International Journal of Humor research*, 2002, 15(4):365-381
- (收稿日期:2008-04-23)
- Maslach C, Jackson SE. *Maslach Burnout Inventory manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press 1986
- 张建人,黄懿.大学生社会支持、应对方式及其与主观幸福感的关系. *中国临床心理学杂志*, 2007, 15(6):629-631
- 郑雪,严标宾,邱林等.幸福心理学.广州:暨南大学出版社,2004. 164
- 谭小宏,秦启文,潘孝富.企业员工组织支持感与工作满意度、离职意向的关系研究. *心理科学*, 2007, 30(2):441-443
- 李金波,许百华,左伍衡.影响工作倦怠形成的组织情境因素分析. *中国临床心理学杂志*, 2006, 14(2):146-149
- Haque MA, Nargi A. Relationship between job stress and burnout: Organizational support and creativity as predictor variables. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 2003, 18(3):139-149
- 宋中英.城市初中教师工作倦怠状况及其社会支持的关系研究. *教师教育研究*, 2007, 19(3):65-71
- (收稿日期:2008-04-23)
- (上接第 575 页)
- 徐晓锋,车宏生,林绚晖,等.组织支持理论及其研究. *心理科学*, 2005, 28(1):130-132
- Rhoades L, Eisenberger R. Perceived organizational support: A Review of the Literature. *Journal of Applied Psychology*, 2002, 87(4):698-714
- 张丽华,王丹,白学军.国外教师职业倦怠影响因素研究新进展. *心理科学*, 2007, 30(2):492-494
- Helen L, Valerie F. Does a supportive work environment moderate the relationship between work-family conflict and burnout among construction professionals? *Construction Management and Economics*, 2006, 24(2):185-196
- Wayne SJ, Shore LM, Linden RC. Perceived organizational support and leader-member exchange: A social exchange perspective. *Academy of Management Journal*, 1997, 40(1): 82-111
- 侯辰宜.国小教师幸福感与教学效能之关系研究—以桃园县为例. *桃园县:中原大学*, 2007