

Rod A. Martin, Nicholas A. Kuiper, L. Joan Olinger und Kathryn A. Dance

University of Western Ontario, 1993

HUMOR, STRESSBEWÄLTIGUNG, SELBSTBILD UND PSYCHOLOGISCHES WOHLBEFINDEN

zusammengefasst von Wiebke Schulz

Die vier Psychologen sind in ihrer Forschung verschiedenen Fragestellungen auf den Grund gegangen, wie Humor mit Stressbewältigung, dem Selbstbild und dem psychologischen Wohlbefinden einher geht.

Dafür haben sie verschiedene Studien mit ihren Studenten durchgeführt (100 Teilnehmer).

ZUERST: DER HUMOR-TEST

In der Psychologie gibt es verschiedene Fragebögen (Skalen), mit denen gemessen werden kann, wie humorvoll ein Mensch ist. In den Studien hier wurden fünf verschiedene Skalen verwendet:

Coping Humor Scale (CHS) – mit ihr wird gemessen, wie sehr jemand Humor benutzt, um mit Stress umzugehen (Beispielfrage: „In angespannten Situationen versuche ich meistens, etwas Komisches zu sagen.“)

Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) – mit diesem Fragebogen wird gemessen, wie humorvoll ein Mensch auf unangenehme Situationen reagiert (Beispielfrage: „Angenommen, in einem Restaurant kippt der Kellner aus Versehen ein Getränk auf Sie, wie sehr könnten Sie darüber lachen?“)

Sense of Humor Questionnaire (SHQ) – Hier gibt es verschiedene Unterskalen, die messen, wie sehr jemand für humorvolle Botschaften empfänglich ist und wie jemand humorvolle Situationen mag.

Die Psychologen haben die Versuchsgruppe alle diese Fragebögen ausfüllen lassen und damit mehr oder weniger bestimmt, wie humorvoll diese Menschen sind.

HUMOR UND SELBSTKONZEPT

Die Frage war, wie sehr eine humorvolle Haltung ein positives Selbstkonzept bzw. Selbstbild begünstigt. Die Psychologen haben also die Teilnehmer der Studie einen weiteren Fragebogen ausfüllen lassen, mit dem man herausfinden kann, wie positiv ein Mensch sich selbst gegenüber

eingestellt ist (die so genannte tatsächliche versus ideale Selbstkonzept Diskrepanz). Die Teilnehmer müssen hier bei 60 Adjektiven sagen, wie sehr sie glauben, diesem zu entsprechen und wie sehr sie dem gerne entsprechen würden. Je größer die Abweichung zwischen dem Wunsch-Soll und dem empfundenen tatsächlichen Ist ist, desto weniger positiv ist in der Regel das Selbstbild der Person. Dies kann dann auf ein geringeres Selbstbewusstsein hindeuten.

Die Auswertung und der Vergleich der Humor-Fragebögen mit dem Selbstkonzept-Fragebogen hat dann tatsächlich ergeben: Menschen, die höhere Werte in den Humor-Fragebögen erzielten (also humorvoller waren), wiesen niedrigere Diskrepanzen in dem Selbstkonzept-Fragebogen auf, sie hatten also ein positiveres Selbstkonzept.

Damit sehen die Psychologen einen deutlichen Zusammenhang zwischen Humor und einem positiven Selbstbild.

HUMOR UND SELBSTWERT

Um den Zusammenhang zwischen einer humorvollen Haltung und dem Selbstwert zu untersuchen, ließen die Psychologen die Studienteilnehmer einen weiteren Fragebogen ausfüllen: Die Dysfunctional Attitudes Scale (DAS) erfasst verzerrte, negative, unangemessene Grundüberzeugungen über einen selbst. Hohe Werte auf dieser Skala zeugen also von einem geringen Selbstwert und können sogar auf Depressions- oder Angstgefährdung hinweisen.

Nach der Analyse der Humor-Fragebogen-Ergebnisse und der Ergebnisse des DAS konnte gezeigt werden: höhere Werte auf allen vier Humor-Skalen korrelierten mit niedrigeren Werten auf der DAS Skala. Man schlussfolgert also hieraus, dass humorvolle Menschen einen höheren Selbstwert von sich selbst haben.

HUMOR UND PERSÖNLICHE EINSCHÄTZUNG VON SCHWIERIGEN SITUATIONEN

Mit dieser Untersuchung wollten die Psychologen herausfinden, in wie weit Humor tatsächlich dabei hilft, Stress zu reduzieren.

Sie haben daher die Probanden danach befragt, wie sie bestimmte schwierige Situationen (wie anstehende Prüfungen) bewerten. Man geht davon aus, dass der empfundene Stresslevel stark damit zusammenhängt, wie ein Mensch eine Situation bewertet.

Eine Woche vor der Prüfung sollten 44 Probanden eine Abschätzung abgeben, wie sie in der Prüfung abschneiden werden. Außerdem sollten sie bestimmen, in wie weit sie die Prüfung als Herausforderung sehen. Eine Woche nach der Prüfung wurden sie nach ihrer erreichten Note gefragt, und welche Note sie erwartet hatten. Außerdem sollten sie sagen, wie wichtig ihnen persönlich diese Prüfung war.

Mit einer anderen Skala, der Perceived Stress Scale (PSS) wurde gemessen, in wie weit die Probanden ihr Leben als schwer vorherzusagen und überfordernd empfinden.

Bei der Auswertung der relevanten Skalen hat man herausgefunden: humorvolle Menschen können besser mit Stress umgehen, und zwar doppelt: schwierige Situationen werden bereits im Vorherein als willkommene Herausforderung betrachtet und humorvollen Menschen gelingt es besser, eine emotionale Distanz zur schwierigen Situation herzustellen, was zu einer größeren Gelassenheit führt.

HUMOR UND POSITIVE EMOTIONEN

Mit diesen Untersuchungen wollten die Psychologen der Frage auf den Grund gehen, wie Humor und positive Emotionen, positive und negative Lebensereignisse sowie die Zufriedenheit mit der eigenen Lebenssituation zusammenhängen. Der Fokus liegt hier auf dem Zusammenhang zwischen dem psychologischen Wohlbefinden und Humor.

39 Probanden wurden zwei Wochen lang täglich befragt. Zu Beginn füllten sie einmal die 4 Humor-Skalen aus sowie

- nannten sie ihre negativen Erlebnisse der letzten Monate
- füllten die Positive and Negative Affect Scale (PANAS) aus, welche den Gemütszustand des Probanden misst
- und wählten aus 22 möglichen sozialen Rollen (Student, Mitbewohner, Freund,...) die für sie gerade wichtigsten.

Im Laufe der folgenden 2 Wochen füllten sie dann jeden Abend des Fragebogen zur Gemütsmessung (PANAS) aus.

Das Ergebnis der Regressionsanalyse war recht eindeutig: die humorvollen Probanden hatten sowohl mehr positive Emotionen als auch nach eigenen Angaben mehr positive Erlebnisse. Die weniger humorvollen Probanden wiesen oft den gleichen Gemütszustand auf, unabhängig davon, wie viele positive Erlebnisse sie hatte.

Ebenso ließ sich eine Korrelation zwischen Humor und der Zufriedenheit mit der aktuellen sozialen Rolle feststellen: die humorvolleren Probanden waren mit ihrer Lebenssituation deutliche zufriedener und fanden in ihren Aktivitäten eine größere Genugtuung, als weniger humorvolle Probanden.

ZUSAMMENGEFASST:

Diese Studien geben erste Hinweise auf die Zusammenhänge zwischen Humor als Persönlichkeitseigenschaft und einer positiven Einstellung zu sich selbst sowie Stressresistenz. Sie sind jedoch nicht allumfassend genug, um daraus allgemeingültige Schlussfolgerungen zu ziehen. Inzwischen gibt es weitere Untersuchungen und Studien, in denen man diesen Phänomenen weiter auf den Grund gegangen ist.

Auch wurden die Humor-Skalen mittlerweile von den hier genannten Psychologen weiter entwickelt.