

大学生应对幽默和社交焦虑与心理健康的关系研究

林凌敏

(常州大学 环境与安全工程学院,江苏 常州 213164)

摘要:探讨大学生应对幽默、社交焦虑和心理健康之间的关系,选用应对幽默量表、社交焦虑量表和SCL-90问卷,对600名大学生进行调查,结果是应对幽默与大学生社交焦虑呈负相关,即应对幽默水平有助于减轻社交焦虑;社交焦虑水平与大学生心理健康水平相关,社交焦虑水平越高,心理健康状况越差。因此,应对幽默水平作为一种应对方式对大学生心理健康水平有正面影响。

关键词:大学生;幽默感;心理健康;社交焦虑

中图分类号:G44

文献标志码:A

文章编号:1672-8580(2011)02-0135-03

一、引言

幽默的语言使人心情舒畅,心灵愉悦,使个体的身体和心理达到一种放松的状态,有助于身心健康。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^[1]。在快节奏的当代,各方面的压力扑面而来,如何合理、高效地化解这些压力对个体身心健康的影响,就显得尤为重要。毋庸置疑的是,社会需要幽默,更需要懂得幽默、富有幽默的人。

应对幽默量表用于评估被试使用应对幽默压力的程度,其信度、效度在一些国家已得到验证^[2]。有研究表明,应对幽默与自尊、自我概念的稳定性、客观的认知评估、乐观、凝聚感和外向呈正相关,与紊乱的态度和神经质呈负相关^[3]。另有研究表明,幽默感对心理健康有积极影响,高幽默感可以直接降低焦虑和抑郁情绪,提升自我肯定;幽默感对压力事件与心理健康某些方面的关系有调节作用^[4]。学生在遇到生活压力事件时,会造成情绪低落、心情沮丧、焦虑等问题。所以,如何减低压力事件对学生造成的焦虑、抑郁等负面影响是相当重要的。在压力面前,幽默是无伤害性的宣泄方式,是一种有效应对机制,愈具幽默感的人,受压力事件而致负面情绪影响的程度愈小。幽默能让个体采取较佳视角来看待负性事件,破除原本导致情绪痛苦的认知

方式,在情绪、认知上重新归类,把负性事件转成可接受、正常的事件。本研究采用应对幽默量表、SCL-90和社交焦虑量表对大学生进行测量,探讨应对幽默在化解大学生在遇到社交焦虑情况及调节心理健康方面的作用^[5]。

二、对象与方法

(一)对象

2010年3~5月,对来自常州几所高校的本科生共发放问卷600份,收回有效问卷483份,回收率80.5%。其中,男生268人,占总数的55.5%,女生215人,占数的45.5%。被试年龄在17~24岁之间,平均年龄20.11岁。专业分布情况如下:文科140人,理科206人,工科105人,艺术类32人。年级分布为:大三153人,大二269人,大一61人。

(二)方法

1.采用陈国海和Rod A. Martin编制的应对幽默量表。该量表在中国文化背景下对国外的应对幽默量表进行了修订,结果表明应对幽默量表的信效度指标可以接受,量表可以在中国使用^[6]。

2.采用症状自评量表(SCL-90)该量表包括90个项目,涵盖9个测量因子,主要包括躯体化、强迫、人际敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性等症状测量

收稿日期:2010-10-23

基金项目:常州大学理论与实践研究会课题(09LLSJ-09)

作者简介:林凌敏(1983-),男,江西南康人,主要研究方向为心理学、思想政治教育。

网络出版时间:2011-3-28 网络出版地址:<http://www.cnki.net/kcms/detail/51.1676.C.20110328.1333.003.html>

因子。

3.采用了社交焦虑量表。该量表包含6个项目,不仅测量主观焦虑,同时也测量言语表达及行为举止的困难^[7]。

在对回收的资料进行了必要的筛选处理后,使用SPSS13.0进行统计分析。

三、研究结果

(一)SCL-90 因子得分状况和全国青年常模的比较

483名被试SCL-90各因子得分与全国青年常模均值的比较结果(见表1)。其中强迫、抑郁、焦虑、敌对、恐怖因子得分与常模比较具有统计学意义,焦虑和恐怖得分显著高于常模。

表1 大学生心理健康与国内青年常模的比较(x±s)

项目	大学生(483)	常模(781)	t
躯体化	1.39±0.64	1.34±0.45	1.72
强迫	1.86±0.67	1.69±0.61	5.86**
人际关系	1.75±0.63	1.76±0.67	0.12
抑郁	1.70±0.65	1.57±0.61	4.55**
焦虑	1.67±0.62	1.42±0.43	9.15**
敌对	1.70±0.71	1.50±0.57	6.17**
恐怖	1.60±0.64	1.33±0.47	9.40**
偏执	1.54±0.60	1.52±0.60	1.48
精神病性	1.36±0.64	1.36±0.47	0.24

注:* P<0.05, ** P<0.01,下同

(二)应对幽默和社交焦虑的得分情况

本次调查显示应对幽默的平均得分是18.36,社交焦虑的平均得分是15.48;都属于中等水平,应对幽默得分稍高些。从表2可以看出,社交焦虑男生得分略高于女生,应对幽默女生得分略高于男生。应对幽默在年级上呈现出低年级学生略高于高年级的现象。具体来看就是09级得分最高,07级最低,其中08和09有显著性差异。社交焦虑则是低年级学生略低于高年级,但是大二学生得分略高于大三学生得分。

表2 社交焦虑和应对幽默得分情况

	社交焦虑	应对幽默
男	15.52±4.99	18.19±5.11
女	15.44±4.23	15.44±4.23
07级	15.31±4.05	17.90±4.76
08级	15.81±4.68	18.56±4.72
09级	14.97±4.82	19.10±4.76

(三)SCL-90 和应对幽默的专业差异

从表3可以看出,各专业在SCL-90总得分具有显著差异,具体来说就是艺术类专业得分显著低于其他专业。应对幽默量表上表现出专业差异,理科生、工科生得分显著低于文科和艺术类专业学生。理工科学生之间无显著差异,文科和艺术类专业学生也无显著差异。

表3 SCL-90 总分、应对幽默的专业差异

	SCL-90	应对幽默
文科	1.70±0.63	3.19±0.69
艺术	1.34±0.38	3.33±0.74
理科	1.69±0.63	2.97±0.87
工科	1.69±0.48	2.99±0.74
F	4.076**	3.848*

(四)SCL-90、应对幽默与社交焦虑的相关分析

通过相关分析(见表4),应对幽默与大学生社交焦虑呈正相关,社交焦虑和心理健康呈正相关关系,应对幽默和大学生心理健康水平无显著相关。大量研究表明,幽默在压力事件和心理健康(消极情绪、压力直觉和焦虑)关系中起调节作用,缓冲压力给心理健康带来的消极影响。在本研究中应对幽默和社交焦虑呈显著相关,说明在遭遇尴尬、语言与行为举止表达困难时,以应对幽默的方式可以很好地化解。

表4 SCL-90 得分与社交焦虑、应对幽默得分的相关

	健康总分	社交焦虑	应对幽默
健康总分	1		
社交焦虑	.389**	1	
应对幽默	-0.033	.133**	1

四、讨论与分析

(一)大学生的心理健康状况

研究结果表明,大学生的心理健康水平和全国青年常模相比较差。大学生的心理健康状况受诸多因素的影响,社会转型期的各种潜在社会压力 and 个人的悲观预期是重要原因。从数据上看,高年级学生心理健康状况相比低年级学生要稍差,其中大一年级学生显著好于大三年级学生。这可能是由于临近毕业大学生对于就业和今后职业发展感到迷茫所致,周围的舆论和社会环境渲染的生活压力、事业发展瓶颈给大学生造成了不少的焦虑情绪。通过对大学生的访谈发现,学校提供的有关职业指导、知识学习方面的课程与讲座较多,但有关社会能力培养的课程和如何养成一种良好心态来应对即将面对的复杂生活教育尚有欠缺。家长的期望值也是大学生难以逃避的压力来源,特别是对于一些家庭经济较差的学生来讲,家人对他的期望往往超过他本身具备的能力和水平。

(二)应对幽默、社交焦虑与心理健康之间的关系

应对幽默与社交焦虑显著相关,社交焦虑与心理健康显著相关,其中应对幽默和心理健康无显著相关。这与2006年陈国海等人的研究结果有差异,他的研究显示应对幽默和心理健康呈正相关^[9]。在本研究中应对幽默和心理健康没有直接的显著相关,但心理健康和

应对幽默表现出的专业差异,在一定程度上可以说明两者之间的关系。应对幽默得分高的专业,心理健康水平更好。艺术类专业学生应对幽默得分最高,心理健康水平最佳,其次是文科学生应对的分高,心理健康得分较理工科学生低。应对幽默如何影响心理健康尚未知晓,已有研究认为能够以幽默来应对生活中出现的各种应激与压力,可以有效减轻个人的社会焦虑。本研究将幽默感作为应对压力事件的一个调节变量,幽默可以在压力应对中起到一个压力缓冲的作用。应对幽默作为一种应对方式,须通过某一中介转化后,方能对个人健康产生影响。这种中介我们认为个人情感,当遭受尴尬和困难时,应对幽默水平可以避免某些负面情绪的产生,促使个人保持一种积极情绪,而个人的情绪是影响个人心理健康的关键因素。我们认为应对幽默作为一种应对方式,是通过让人保持一个好的心态来影响心理健康水平的。因此希望大学生给予幽默足够的重视,在生活中尽可能地多运用幽默来应对压力、化解压力,学校可以通过加强幽默教育来培养和增强学生的幽默感,为大学生心理健康提供一条新的自助途径^⑧。

五、结论

笔者通过对大学生的心理健康状况的分析以及应

对幽默、社交焦虑与心理健康之间的关系探讨,可知应对幽默水平作为一种应对方式对大学生心理健康水平有正面影响。

参考文献:

- [1] Boyle GJ, Joss-Reid JM. Relationship of humour to health: A psychometric investigation[J]. *British Journal of Health Psychology*, 2004, 9(1): 51-66.
- [2] KuiPer NA, Martin RA. Humor and self-Concept[J]. *Humor: International Journal of Humor Research*, 1993, (6): 251-270.
- [3] 何荣如, 林世华. 国中生幽默感对于生活压力、身心健康之调节作用[J]. *教育心理学报(台湾)*, 2000, 32(1): 123-156.
- [4] 袁立新, 张积家, 陈曼. 幽默感对压力事件与心理健康关系的调节作用[J]. *中国临床心理学杂志*, 2008, 16(6): 576-578.
- [5] 王平风, 朱以财, 任扬. 信息化与大学生心理健康教育[J]. *江西科技师范学院学报*, 2009, (3): 71-74.
- [6] 陈国海, Rod A. Martin. 应对幽默量表在 354 名中国大学生中的初步测试[J]. *中国心理卫生杂志*, 2005, 19(5): 307-309.
- [7] 汪向东. 心理卫生评定量表手册[M]. *中国心理卫生杂志: 增订版*, 1999.
- [8] 张爱菊. 抓好心理健康教育, 构建和谐校园[J]. *邢台学院学报*, 2010, (3): 97-98.

责任编辑: 陈于后

A Study on the Relationship of Coping Humor, Social Anxiety and Mental Health in University Students

LIN Ling-min

(School of Environmental & Safety Engineering, Changzhou University, Changzhou 213164, China)

Abstract: This paper investigates the relation between coping humor, social anxiety, and mental health in university students. Six hundred university students as subjects were investigated by Coping Humor Scale, Social Anxiety Scale, and SCL-90. Results: Coping humor is negatively correlated with social anxiety in university students, implying that coping humor might contribute to reducing the level of social anxiety. Moreover, social anxiety is correlated with mental health. Specifically, the higher level of social anxiety the worse of the mental health. Coping humor, as a coping style, has a positive impact on mental health.

Key words: university students; humor; mental health; social anxiety