

*Lachen macht Gesund? Die Wirkung von Humor als Copingstrategie bei
Studierenden*

Maria Christine Leicht

Leopold- Franzens- Universität Innsbruck



Bachelorarbeit zur Erlangung des akademischen Grades

BACHELOR OF SCIENCE

Maria Christine Leicht

Leopold- Franzens- Universität Innsbruck

Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaften

Matrikelnummer: 1218392

Email: maria.leicht@student.uibk.ac.at

Betreuer: Univ.- Prof. Dr. Marcel Zentner

Abgabe: 29.06.2015

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung.....	3
Einleitung.....	4
Was ist Humor.....	5
Wirkung von Humor auf Körper und Geist.....	7
Humor und seine Beziehung zu Stress und Coping.....	7
Humor bei StudentInnen.....	9
Fragestellung.....	10
Methodenteil.....	11
Die Stichprobe.....	11
Methodisches Vorgehen.....	11
Ablauf der Untersuchung.....	14
Ergebnisteil.....	16
Datenanalyse.....	16
Humor, Stress und Coping.....	17
Humor und die Studienfächer.....	20
Humor als Antistresstraining.....	20
Diskussion.....	22
Literaturverzeichnis.....	27

Zusammenfassung

Lachen macht Gesund! Diesem alten Sprichwort wurde in der nachfolgenden Studie nachgegangen und überprüft, ob Humor tatsächlich eine positive Wirkung auf Stress und seine Folgen für StudentInnen hat. 456 StudentInnen, im Alter von 18 bis 74 Jahren wurden mit Hilfe des Stress- und Copinginventars (SCI) und der Humor Coping Scale (HCS) befragt, um diese Zusammenhänge näher erläutern zu können. Das Augenmerk dieser Studie lag auf der Wirkung der Copingstrategie Humor auf die körperliche und psychische Stresssymptomatik, dem erlebten Gesamtstress, sowie auf die Copingstrategien positives Denken und soziale Unterstützung. Hierbei zeigte sich ein signifikanter Zusammenhang hinsichtlich der körperlichen und psychischen Stresssymptomatik und der Verwendung der Copingstrategie Humor ($p = .022$), welcher auf eine Verringerung der Stresssymptomatik durch Humor hinweist. Des Weiteren ergab sich ein positiver signifikanter Zusammenhang zwischen den beiden Copingstrategien Humor und positives Denken ($p < .001$). Da keine signifikanten Ergebnisse zwischen dem erlebten Gesamtstress und des Humors, sowie zwischen der sozialen Unterstützung und des Humors gefunden wurden, kann nicht davon gesprochen werden, dass Humor eindeutig effektiv gegen Stress wirkt und als Strategie gegen diesen zuverlässig eingesetzt werden kann. Zusätzlich wurde in dieser Untersuchung möglichen Studienfachunterschieden, wie auch möglichen Veränderungen, bezüglich der Verwendung der Copingstrategie Humor nachgegangen, die nicht bestätigt werden konnten. Jedoch konnte diese Studie weitere Wissenslücken bezüglich der Zusammenhänge und der Wirkung von Humor aufzeigen und Anreize für neue Untersuchungen geben.

Einleitung

Im Rahmen der Bachelorarbeit wurde die nachfolgende Untersuchung durchgeführt, um Aufschluss darüber zu erbringen, ob die Wirkung von Humor, als Copingstrategie gegen Stress sich bei StudentInnen nachweisen lässt und ob es hinsichtlich der Studienfächer Unterschiede in der Verwendung der Copingstrategie Humor gibt.

Welche Bedeutung Humor, als Copingstrategie einnehmen kann, wird deutlich wenn man das Ausmaß des Stressleidens bei StudentInnen näher betrachtet. So titelte die Zeitung Die Welt am 9.7.2014 eindrucksvoll „Studenten am Rande des Nervenzusammenbruchs“. Dieser Artikel beschreibt, wie sehr StudentInnen unter dem Stress in ihrem Studium leiden und Folgen von Stress, wie Burnout, Depression oder Angststörung zu einem alltäglichen Phänomen der StudentInnen geworden sind (Meuter, 2014). Die Anzahl der deutschen StudentInnen, die Hilfe bei psychosozialen Beratungsstellen der Universitäten aufsuchen, stieg von 11600 im Jahr 2003 auf 27700 im Jahr 2012 an, was einen Zuwachs von 16100 StudentInnen bedeutet (Meuter, 2014). Bei solchen Zahlen drängt sich die Frage auf, wie man sich, als StudentIn vor Stress und seinen Folgen schützen kann. Die Antwort klingt dabei sehr einfach, Lachen. Viele wissenschaftliche Untersuchungen berichten davon, dass sich Lachen positiv auf Körper und Psyche auswirken kann („Warum Lachen“, 2007). Die bisherigen Forschungsergebnisse führten dazu, dass auch in der Therapie Humor zunehmend Verwendung und Beachtung findet (Martin, 2007). So entwickelt sich ein immer breiteres Spektrum an Angeboten von Lachseminaren und Lachyogakursen, mit deren Hilfe die positiven Effekte des Humors trainiert werden sollen („Warum Lachen“, 2007). Dieser angeblichen positiven Wirkung von Humor soll sich nun auch die folgende Studie widmen. An Hand von StudentInnen soll untersucht werden, ob Humor als Schutz vor Stress hilfreich ist und ob sich hierbei Unterschiede bei der Verwendung von Humor als Copingstrategie, hinsichtlich der Studienfächer finden lassen. Zudem soll ein Ausblick ermöglicht werden, ob beispielsweise Seminare zur Förderung des Lachens und des Humors für StudentInnen eine mögliche Alternative zu anderen Stressbewältigungsstrategien darstellen.

Was ist Humor

Zu Beginn dieser Forschungsarbeit soll zunächst eine Begriffsbestimmung zu dem Konstrukt Humor gegeben werden.

Das psychologische Lexikon Dorsch definiert Humor, als einen Sammelbegriff für alles Komische, der auch die Produktion, wie auch die Rezeption dieser Komik beinhaltet (Häcker & Stapf, 2009). Hinter diesem Sammelbegriff Humor steckt ein sehr komplexes Konstrukt, welches verschiedene wichtige Funktionen auf emotionaler, sozialer als auch kognitiver Ebene erfüllt und in uns Menschen zu dem genetisch verankert zu sein scheint (Martin, 2007).

Aus psychologischer Sicht besteht Humor aus vier verschiedenen Prozessen, dem sogenannten *social context*, dem *cognitive- perceptual process*, der *emotional response* und der *vocal- behavioral expression of laughter* (Martin, 2007).

Der Bereich des *social context* beschreibt Humor, als ein soziales Phänomen (Martin, 2007). Meist Lachen wir Menschen in sozialen Situationen, wobei hierzu auch Situationen zählen bei denen die Person augenscheinlich allein ist und zum Beispiel vor dem Fernseher sitzt und lacht (Martin, 2007). Solche Situationen werden dennoch als sozial bezeichnet, weil die Person in diesem Fall über eine fiktive Geschichte mit anderen Menschen oder über gezeigte Charaktere lacht (Martin, 2007). In diesem sozialen Kontext kann Humor die Gruppenzugehörigkeit beeinflussen, in dem er den Gruppenzusammenhalt fördert und Außenseiter einer Gruppe durch Witze klar abgegrenzt und definiert (Berger, 1998).

Der zweite genannte Prozess bei der Verwendung von Humor ist der *cognitive- perceptual process* (Martin, 2007). Damit Humor entstehen kann, muss die Person Informationen, entweder direkt aus ihrer Umwelt oder aus ihrer Erinnerung aufnehmen bzw. abrufen und verarbeiten (Martin, 2007). Dabei kann es sich um Gelesenes, Gehörtes, Gesagtes oder auch Getanes handeln (Martin, 2007). Mit diesen Informationen wird auf kreative Weise gespielt und es können so Wörter, Ideen oder auch Handlungen entstehen, die von der Umwelt als komisch empfunden werden (Martin, 2007). Meist sind diese ungewöhnlich, unerwartet und überraschend (Martin, 2007). Entscheidend ist auch, dass der Stimulus der Person, zumindest in diesem Moment, nicht so wichtig erscheint, was erlaubt die aufgenommenen oder auch abgerufenen Informationen in einen spielerischen und witzigen Bezug zu setzen (Martin, 2007).

Um die Entstehung von Humor noch besser zu verstehen, ist der Begriff *bisociation* von Arthur Koestler (1964) zu nennen, der beschreibt, dass Humor entsteht, wenn zum Beispiel Situationen oder Gedanken, die vollkommen unabhängig voneinander sind und auch nicht miteinander verbindbar zu sein scheinen, verbunden werden. Um diesen Begriff genauer verstehen zu können, ein Beispiel zur Erläuterung: Zwei Kannibalen essen einen Clown. Sagt der Eine zum Anderen, „Schmeckt das witzig für dich?“ (Martin, 2007).

Bei Humor werden Ideen oder Aktivitäten so beeinflusst und manipuliert, dass sie gleichzeitig zum Beispiel real oder nicht real, bedeutsam und unbedeutsam oder gefährlich und sicher erscheinen können (Martin, 2007). Dieser kognitive Prozess bei dem zwei Gegensätze des gleichen Objekts gleichzeitig im Gedächtnis präsent sind, wird *synergy* genannt (Apter, 1982, zitiert nach Martin, 2007).

Ein weiterer wichtiger Prozess bezüglich Humor ist der emotionale Prozess (Martin, 2007). Humor löst eine emotionale Reaktion aus, die sogenannte *emotional response*, die, wie in mehreren Studien belegt wurde, einen Anstieg der positiven Stimmung und Affekte beinhaltet (Martin, 2007; Szabo, 2003). Humor kann hierbei Emotionen auslösen, die beschrieben werden, als zum Beispiel Heiterkeit, Fröhlichkeit oder auch eine Art Hochgefühl, das des Weiteren auch mit Gefühlen von Unbesiegbarkeit einhergehen kann (Martin, 2007).

Zuletzt zu nennen ist, dass das Lachen oder Lächeln, als *vocal- behavioral expression of laughter*, dieser emotionalen Reaktion Ausdruck verleiht (Martin, 2007). Das Lachen oder auch Lächeln ist ein sozialer Ausdruck, der wichtig für die Kommunikation ist (Martin, 2007). Diese wirken als ein Signal, das den Umgang miteinander bestimmt und zum Beispiel dem Gegenüber zu verstehen gibt, dass die Person, aber auch die Nachricht oder Situation freundlich gesinnt bzw. gemeint ist (Martin, 2007). Besonders bei fremden Personen hilft das Lachen oder Lächeln, die zu Beginn vorherrschende Distanz bei der Kommunikation zu verringern (Moody, 1979).

Wirkung von Humor auf Körper und Geist

Nach dieser kurzen Definition und Vorstellung des Begriffs Humor werden nun dessen körperliche und psychische Wirkung auf den Menschen betrachtet.

So konnte in bisherigen Untersuchungen festgestellt werden, dass der Vorgang des Lachens zu einem sehr schnellen Anstieg der Herzfrequenzrate, der Atmungsfrequenz und der Tiefe des Atmens führt, sowie zu einem erhöhten Sauerstoffverbrauch (Bennett & Lengacher, 2008). Diesem körperlichen Erregungszustand folgen eine Phase der Muskelentspannung, sowie eine Verringerung der Herzfrequenzrate, der Atmungsfrequenz und des Blutdruckes, wodurch dem Lachen eine entspannende Wirkung zukommt (Strean, 2009). Diese Funktionen des Lachens wirken zusätzlich ähnlich wie ein Kardiotraining auf den Körper (Fry, 1994). Zudem gibt es Überlegungen, ob Lachen das Risiko einer bronchialen Infektion verringert (Fry, 1994). Beim Lachen werden des Weiteren Immunglobuline ausgeschüttet, die für das Immunsystem eine wichtige Rolle spielen und dieses stärken können (Dillon, Minchoff & Baker, 1985). Jedoch trägt nicht nur der Akt des Lachens alleine zu unserer Gesundheit bei, sondern auch die bereits erwähnten emotionalen und kognitiven Prozesse (Martin, 2007). Nach einer Studie von Moran (1996) konnte das Ansehen einer Komödie die Gefühle der Angst nach dem Film signifikant reduzieren. In einer weiteren Studie wurde zudem belegt, dass dieses Ansehen humorvoller Filme mit einer Erhöhung der positiven Stimmung einhergeht und das Erleben von emotionalem Stress verringert (Szabo, 2003). Selbst im Bereich der Depression zeigte sich, dass Humor einen Einfluss darauf nimmt und die Stärke der Ausprägung verringern konnte (Martin, 2007).

Humor und seine Beziehung zu Stress und Coping

Wenn man die bisher genannten Forschungsergebnisse zusammenfassend betrachtet, so zeigt Humor eine positive Wirkung im Bereich der Stimmung, der Angst, der Ausprägung einer Depression, aber auch der körperlichen Anspannung und Gesundheit, die alle als Folgen von Stress negativ auftreten können (Kaluza, 1996). Es scheint deshalb nicht verwunderlich zu sein, dass Humor gegen die Auswirkungen von Stress einsetzbar ist (Martin, 2007). Aber warum? Nach dem Stressmodell von Lazarus spielen die kognitive Wahrnehmung und Bewertung der Situation, sowie der Bewältigungsmöglichkeiten und -fähigkeiten eine wichtige Rolle, ob Stress entsteht oder nicht (Kaluza, 1996). In diesem Bereich der Wahrnehmung

und Bewertung kann Humor, als Copingstrategie eingesetzt werden und dabei helfen das Erlebte neu zu bewerten und aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten (Martin, 2007). Die Anwendung von Humor verleiht, wie bereits genannt, den Personen, durch das Erkennen von Unstimmigkeiten oder auch Gegensätzen in Situationen, zum Beispiel die Möglichkeit diese in einem neuen Licht erscheinen zu lassen und dadurch gefährlich wirkende Momente oder auch Situationen zu verändern (Martin, 2007). Dies bedeutet, dass Humor dazu führt, dass die Situation der Person weniger stressvoll erscheint und auch wieder ein höheres Gefühl der Kontrolle und Bewältigung geschaffen wird (Dixon, 1980, zitiert nach Kuiper, Martin & Olinger, 1993). Zusätzlich fungiert Humor als Distanzierungsfunktion, die beispielweise besonders in sozialen Berufen, wie bei PsychologInnen, SozialarbeiterInnen, MedizinerInnen, PolizistInnen oder Pflegekräften, als Schutz vor stressreichen und traumatischen Ereignissen angewendet wird (Frittum, 2009).

Wenn man Humor, als Copingstrategie betrachtet, sollte hierbei auch auf das Zusammenspiel mit anderen Strategien gegen Stress eingegangen werden.

Eine häufig genannte Copingstrategie ist das positive Denken, das eng mit dem Begriff des funktionalen Optimismus einhergeht (Kaluza, 1996). Diese wird ähnlich wie bei Humor angewendet, um Situationen oder Problemen aus einem anderen positiveren Blickwinkel zu betrachten, womit auch hier eine sogenannte kognitive Umstrukturierung stattfindet (Baierl, 2014). In Bezug auf die positive Sichtweise konnte festgestellt werden, dass diese das Gefühl der Bewältigungsfähigkeit von Anforderungen erhöht, womit Stress reduziert werden kann (Kaluza, 1996). Wie bereits erklärt wurde, greift Humor auf einem ähnlichen kognitiven Ansatz der Stressbewältigung und konnte in Therapien mit psychisch Erkrankten, diesen positiven Perspektivenwechsel erleichtern (Sultanoff, 2013) und den Betroffenen eine positivere und hedonistische Sichtweise auf die Probleme ermöglichen (Richman, 1995, zitiert nach Gelkopf, 2011).

Zusätzlich zu dem positivem Denken ist noch die Copingstrategie soziale Unterstützung und ihre Verbindung zu Humor zu nennen. In bisherigen Untersuchungen konnte festgestellt werden, dass Personen, die in ein soziales Netz eingebunden sind, gesünder sind, als diejenigen, die nicht auf solche Netze zurückgreifen können (Atkin, Kaplan & Toshiman, 1991, zitiert nach Schütz & Hoge, 2007). Personen mit einem ausgeprägten sozialen Netz haben die Möglichkeit ihre Sorgen mitzuteilen, sowie mehr Liebe und Wertschätzung von ihren Mitmenschen zu

erfahren, wodurch es zu einer positiven emotionalen Verbesserung kommt und Stress reduziert werden kann (Wills, 1990, zitiert nach Schütz & Hoge, 2007). Die Arten der sozialen Unterstützung können dabei unterschiedliche Formen annehmen, wie zum Beispiel die emotionale Unterstützung, durch Trostspenden oder die materielle Unterstützung, mittels Geld (Kaluza, 1996). Die Quelle der Unterstützung ist dabei sehr verschieden, besonders häufig kommt diese von Beziehungspartnern, Eltern, Kindern, enge Freunden, Bekannten, wie Nachbarn oder Arbeitskollegen (Kaluza, 1996). Humor kann auch in diesem Punkt dazu beitragen, dass Beziehungen, wie auch der Umgang mit den Menschen erleichtert, gefestigt und gefördert wird, womit ein größeres soziales Netzwerk entstehen kann (Martin, 2007). In Partnerschaften wurde zum Beispiel festgestellt, dass Humor hilfreich war, um mit Streitthemen und Problemen in der Beziehung leichter umzugehen, Emotionen besser zu regulieren und Stress zu verringern, wodurch auch hiermit diese, oben bereits genannte, Quelle der sozialen Unterstützung gefestigt wurde (Kaluza, 1996; Martin, 2007).

Humor bei StudentInnen

Des Weiteren sollen in dieser Arbeit nun diese Ergebnisse aus der Forschung hinsichtlich ihrer Wirkung auf StudentInnen näher betrachtet werden.

Der Effekt des Humors als Copingstrategie gegen Stress konnte in einer Studie belegt werden, in der festgestellt wurde, dass humororientierte StudentInnen, die in verschiedenen Lebensbereichen mehr Humor, als Mittel gegen Stress einsetzten, effektiver mit diesem umgingen und eine höhere Zufriedenheit in ihrer Arbeit erlebten (Booth- Butterfield, Booth- Butterfield & Wanzer, 2007). In einer weiteren Studie wies man nach, dass StudentInnen, die Humor als Copingstrategie verwendeten, mehr Fähigkeiten im Bereich des oben genannten Perspektivenwechsels und der Planungsfähigkeit in Stresssituationen zeigten (Kuiper & Harris, 2009).

Interessant ist bei der Betrachtung der StudentInnen und ihrer Beziehung zu Humor, dass es Unterschiede, je nach Studienfachrichtung, hinsichtlich der Verwendung von Humor, als Copingstrategie zu geben scheint (Wear, Aultman, Varley & Zarconi, 2006). Studien belegten, dass MedizinstudentInnen im Laufe ihrer Ausbildung vermehrt zynische und abwertende Formen von Humor entwickelten, die sich meist gegen PatientInnen richteten (Wear et al., 2006). MedizinstudentInnen sahen in der Verwendung von Humor eine Möglichkeit um mit Stress und Druck im Studium,

wie auch im Klinikalltag besser umgehen und sich von den Betroffenen, in diesem Fall den PatientInnen, besser distanzieren zu können (Wear et al., 2006).

Fragestellung

Auf Basis der bisherigen wissenschaftlichen Erkenntnisse über die Wirkung von Humor und dem Anstieg des Stressleidens der StudentInnen soll die folgende Studie sich nun mit dem Thema Humor als Copingstrategie bei StudentInnen beschäftigen. Sie widmet sich der Fragestellung, ob Humor eine hilfreiche Copingstrategie gegen Stress für StudentInnen ist. Hierbei sollen die Zusammenhänge zwischen Humor und den körperlichen, wie auch psychischen Stresssymptomen, dem erlebten Stress, sowie der Zusammenhang von Humor und den Copingstrategien sozialer Unterstützung und positives Denken untersucht werden. Zusätzlich soll geklärt werden, ob es Unterschiede bei der Verwendung von Humor als Copingstrategie unter den verschiedenen Studienfächern gibt. Diese Untersuchung soll dabei spezifisch auf MedizinstudentInnen eingehen und überprüfen, ob sich die Verwendung von Humor als Copingstrategie im Laufe des Studiums, im Vergleich mit anderen Studienfächern tatsächlich verändert. Des Weiteren soll ein Ausblick ermöglicht werden, ob Humor, als Antistressstraining für StudentInnen einsetzbar und ob dieses für alle StudentInnen gleichermaßen geeignet wäre. Diese Frage soll besonders unter Berücksichtigung der Big Five behandelt werden, da aus der Literatur bekannt ist, dass Humor besonders mit Extraversion (Martin, 2007) und einer negativen Ausprägung von Neurotizismus einhergeht (Martin, 1996). Somit stellt sich die Frage nach dem Einfluss der Big Five auf die Copingstrategie Humor.

Methodenteil

Die Stichprobe

An folgender Untersuchung nahmen 500 Personen teil. 44 von diesen wurden nicht in die Auswertung mit einbezogen, da deren Fragebögen nicht vollständig ausgefüllt wurden und somit nicht auswertbar waren. Die verbleibenden 456 ProbandInnen setzten sich aus 340 Frauen (75%) und 116 Männer (25%) zusammen. Die ProbandInnen waren durchschnittlich 23,6 Jahre alt ($SD = 5,73$), wobei die Altersspanne von 18 bis 74 Jahren reichte. In dieser Studie wurden ausschließlich StudentInnen befragt. 160 (35%) der StudentInnen stammten aus Österreich, 234 (51%) aus Deutschland, 41 (9%) aus Italien und 21 (5%) setzten sich aus anderen Ländern zusammen. Die StudentInnen wurden im Fragebogen gebeten ihr Studienfach anzugeben. Anschließend wurden die verschiedenen Studienfächer in die drei Gruppen, Medizin (Human- und Zahnmedizin), Soziale Fächer (Psychologie, Pädagogik, Lehramt, Ergotherapie und soziale Arbeit) und nicht soziale Fächer (BWL, Physik, Bauingenieur etc.) unterteilt. Nach folgender Unterteilung setzten sich die Studiengänge folgendermaßen zusammen: 84 ProbandInnen (18%) gehören dem Bereich Medizin an, 117 ProbandInnen (26%) den sozialen Fächern und 255 ProbandInnen (56%) den nicht sozialen Fächern.

Methodisches Vorgehen

Für die Untersuchung wurden drei Fragebögen verwendet. Bei dem ersten Fragebogen handelt es sich um das Stress- Coping- Inventar (SCI) von Dr. Lars Satow (2012a). Dieser Fragebogen ist ein Messverfahren zur Erhebung der Stressbelastung, Stresssymptomatik und den Stressbewältigungsstrategien, den sogenannten Copingstrategien (Satow, 2012a). Der Test besteht aus 54 Items, eingeteilt in zehn Skalen und besitzt ein Cronbachs Alpha von .69 bis .88 (Satow, 2012b). Die Skalen gliedern sich in zwei Hauptbereiche und zwar in den Bereich aktuelle Stressbelastung und in den Bereich Stressbewältigung (Satow, 2012a).

Der Bereich, der die aktuelle Stressbelastung umfasst, lässt sich weiter in fünf Skalen unterteilen (Satow, 2012a). So werden hier die Skalen Stress durch Unsicherheit, Stress durch Überforderung, Stress durch Verlust, Gesamtstress, sowie Stresssymptomatik erhoben. Für diese Untersuchung war besonders die Skala Gesamtstress, die sich aus den Skalen Stress durch Unsicherheit, Stress durch Überforderung und Stress durch Verlust zusammensetzt (Satow, 2012a), sowie die

Skala der Stresssymptomatik von Bedeutung. Die Skala der Stresssymptomatik umfasst Bereiche, wie zum Beispiel Schlafstörung, Anspannung, Grübeln oder Traurigkeit (Satow, 2012b).

Der zweite genannte Bereich ist die Stressbewältigung (Satow, 2012a). Dieser besteht aus 5 Skalen, die sich mit den Copingstrategien positives Denken, aktive Stressbewältigung, soziale Unterstützung, Glauben und Alkohol- sowie Zigarettenkonsum befassen (Satow, 2012a). Für diese Untersuchung waren besonders die Copingstrategien positives Denken und soziale Unterstützung relevant, die erheben, inwieweit eine Person durch diese Copingmechanismen ihr Stresserleben reduzieren kann (Satow, 2012a).

Die Bewertung findet bei den Stressskalen durch eine siebenstufige Likert-Skala statt, die von 1 (*nicht eigentretend/belastend*) bis 7 (*sehr stark belastend*), reicht (Satow, 2012b). Für die übrigen Skalen, Stressbewältigung und Stresssymptomatik, wird eine vierstufige Likert-Skala, (1 = *trifft nicht zu* bis 4 = *trifft genau zu*), verwendet (Satow, 2012b).

Die Ergebnisse der Skalen lassen sich durch die Einteilung in Stanine, jeweils in unterdurchschnittliche, durchschnittliche und überdurchschnittliche Ausprägungen unterteilen (Satow, 2012a). Dadurch lässt sich zum Beispiel feststellen, dass Personen die eine überdurchschnittliche Ausprägung in der Skala Gesamtstress aufweisen, eine Beeinträchtigung der Gesundheit, auf körperlicher, wie psychischer Ebene, wie zum Beispiel Schlafstörungen oder Grübeleien, erleben. Personen, die eine unterdurchschnittliche Ausprägung im Bereich der Copingstrategie positives Denken aufweisen, reagieren hingegen vermehrt mit Selbstzweifel auf Stress (Satow, 2012a). Beispielitems für die verwendeten Skalen sind zum Beispiel „Ich bin oft traurig“ (Satow, 2012b, S.13), „Wenn ich unter Druck gerate, habe ich Menschen, die mir helfen“ (Satow, 2012b, S.14) oder „Ich sehe Stress und Druck, als positive Herausforderung an“ (Satow, 2012b, S.14).

Als zweiter Fragebogen wurde die Coping Humor Scale (CHS) von Rod A. Martin (1996) gewählt. Dieser Fragebogen besteht aus sieben Items und weist ein Alpha mit der internen Konsistenz von .60 bis .70 auf, sowie eine Retest- Reliabilität von .80 (Martin, 1996). Bei diesem Fragebogen handelt es sich um eine Selbstbewertungsskala, auf dieser sich die Personen durch eine Likert-Skala selbst einschätzen können, inwiefern sie Humor als eine Copingstrategie gegen Stress verwenden (Martin, 1996). Die Einteilung der Skala reicht dabei von 1 (*stimme über-*

haupt nicht zu) bis 4 (*stimme voll zu*) (Martin, 1996). Auch hier können die Ergebnisse, nach der Auswertung, in unterdurchschnittliche bis überdurchschnittliche Verwendung der Copingstrategie Humor eingeteilt werden.

Die CHS ist eine englischsprachige Skala, die für die vorliegende Untersuchung ins Deutsche übersetzt wurde. Hierfür wurden die englischen Items zunächst ins Deutsche übersetzt. Diese deutsche Übersetzung wurde anschließend von einer englischen Muttersprachlerin zurück ins Englische übersetzt. Durch diese beiden Übersetzungen konnten mögliche sprachliche Differenzen und Verständnisprobleme verbessert und somit eine treffende deutsche Übersetzung ermöglicht werden. Bei einer durchgeführten Alpha-Analyse erzielte der CHS einen Wert von .54. Die für diese Untersuchung verwendeten Items sind Tabelle 1 zu entnehmen.

Tabelle 1

Übersetzung der Items der Coping Humor Scale (HCS)

Coping Humor Scale (HCS)

1. Wenn ich Probleme habe, verliere ich oft meinen Sinn für Humor
2. Meine Probleme reduzierten sich stark, sobald ich versucht habe etwas Lustiges an Ihnen zu finden
3. In angespannten Situationen versuche ich etwas Lustiges zu sagen
4. Mein Leben wäre einfacher, wenn ich mehr Sinn für Humor hätte
5. Ich habe oft festgestellt, dass wenn ich in Situationen bin, in denen ich entweder lachen oder weinen könnte, es besser ist zu lachen
6. Normalerweise finde ich auch an schwierigen Situationen etwas zum Lachen oder worüber man Witze machen kann
7. Ich habe festgestellt, dass Humor ein guter Weg ist, um Probleme bewältigen zu können

Der dritte gewählte Fragebogen für diese Untersuchung ist der BFI-S, eine Kurzskala zur Erhebung der Big Five von Gerlitz und Schupp (2005). Diese Kurzskala besteht aus 15 Items, die die Facetten der Persönlichkeit durch fünf Subdimensionen widerspiegeln und messen soll (Gerlitz & Schupp, 2005). Erhoben werden hierbei die Persönlichkeitseigenschaften Neurotizismus, Extraversion, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit und Offenheit (Gerlitz & Schupp, 2005). Der BFI-S weist ein Cronbachs Alpha von .53 bis .74 auf (Gerlitz & Schupp, 2005). Die

Bewertung durch die ProbandInnen findet durch eine siebenstufige Likert-Skala statt, die von 1 (*Trifft überhaupt nicht zu*) bis 7 (*Trifft voll zu*) eingeteilt war (Gerlitz & Schupp, 2005). Ab einem Wert von 15 spricht man bei dieser Skala von einer überdurchschnittlichen Ausprägung der jeweiligen Persönlichkeitseigenschaft (Gerlitz & Schupp, 2005). Beispielitems auf denen sich die ProbandInnen bezüglich der Likert- Skala einstufen konnten, sind zum Beispiel „Ich bin jemand, der eher faul ist“, „Ich bin jemand der verzeihen kann“ oder „Ich bin jemand, der sich oft Sorgen macht“ (Gerlitz & Schupp, 2005).

Des Weiteren wurden in dieser Untersuchung die Variablen Alter und Geschlecht (männlich/weiblich) abgefragt, sowie das Herkunftsland der ProbandInnen. Hinsichtlich des Studienfaches wurde eine breite Auswahl an Studienfächer vorgegeben, aus denen die StudentInnen ihr Studienfach auswählen konnten. Falls der exakte Name des Studienfaches nicht angegeben war, wurden diese aufgefordert das Studienfach anzugeben, was inhaltlich ihrem am nächsten lag, da in dieser Untersuchung die inhaltlichen Bereiche und Unterschiede der Studienfächer interessierten.

Zusätzlich wurden die ProbandInnen hinsichtlich ihrer Einschätzung bezüglich der Praxiserfahrung befragt. Hierbei sollten die StudentInnen sich selbst beurteilen, inwieweit sie ihre bisher gesammelte Praxiserfahrung einschätzen, die in wenig Praxiserfahrung (1), mittlere Praxiserfahrung (2) und hohe Praxiserfahrung (3) im Fragebogen eingeteilt war. Die StudentInnen wurden dabei aufgefordert ihre bisherigen Praktika, Nebenjobs und ehrenamtlichen Tätigkeiten auf dem Bereich ihres Studienfaches in diese Bewertung miteinfließen zu lassen

Als letzte Variable wurde die Semesteranzahl erhoben. Die StudentInnen wurden hinsichtlich dieser Variable aufgefordert ihre Anzahl der bisherigen studierten Semester in diesem Studienfach anzugeben.

Ablauf der Untersuchung

Der Fragebogen wurden mit Socisurvey erstellt und via dem Uni- Webmail- Verteiler der Universität Innsbruck an die StudentInnen versandt. Des Weiteren wurde der Fragebogen mittels Facebook an die Öffentlichkeit gebracht. Besonders die MedizinstudentInnen wurden über die jeweiligen Facebookgruppen angesprochen, da diese, als eigenständige Universität nicht über den Uni- Webmail- Verteiler der Universität Innsbruck erreichbar sind.

Die StudentInnen wurden mit dem Titel „Lachen macht Gesund? Eine 20-minütige Untersuchung zur Wirkung von Humor“ auf die Studie aufmerksam gemacht und zu Beginn aufgeklärt, dass die Untersuchung im Rahmen einer Bachelorarbeit stattfindet und die Daten anonym behandelt und für rein wissenschaftliche Zwecke verwendet werden. Im Anschluss daran folgten die Fragebögen SCI, HCS und BFI- S, sowie die Fragen bezüglich Alter, Geschlecht, Herkunftsland, Studienfach, Praxiserfahrung und Semesteranzahl.

Zusätzlich erhielten die StudentInnen die Möglichkeit bei Fragen oder Problemen bezüglich des Themenbereichs Humor oder der Untersuchung, sich an die angegebene Emailadresse zu richten. Falls ProbandInnen eine Aufklärung wünschten, war dies durch die angegebene Emailadresse möglich. ProbandInnen hatten zu dem die Möglichkeit jederzeit den Fragebogen abubrechen. Die Angabe von Namen oder weiteren Daten, wodurch die Anonymität gefährdet wäre, waren nicht gefordert.

Ergebnisteil

Datenanalyse

Für diese Untersuchung wurden verschiedene statistische Verfahren angewendet, um den Fragestellungen, ob Humor hilfreich gegen Stress bei StudentInnen ist und ob es Fachunterschiede hinsichtlich der Verwendung von Humor gibt, nachzugehen. Es wurden hierfür sieben Hypothesen aufgestellt, um diese Fragestellungen zu beantworten. Die Variablen die berücksichtigt und näher untersucht wurden, waren Humor als Copingstrategie ($M = 2.03$, $SD = 0.7$), soziale Unterstützung ($M = 2.64$, $SD = 0.54$), positives Denken ($M = 2.63$, $SD = 0.54$), die körperlichen und psychischen Stresssymptome ($M = 1.25$, $SD = 0.45$), der erlebte Gesamtstress ($M = 1.32$, $SD = 0.49$), die Studienfächer, die Praxiserfahrung ($M = 1.80$, $SD = 0.72$) und die Semesteranzahl ($M = 4.37$, $SD = 2.72$). Die Studienfächer wurden, wie im Methodenteil bereits erklärt, in die drei Bereiche Medizin ($N = 84$), soziale Fächer ($N = 117$) und nicht soziale Fächer ($N = 255$) unterteilt.

Zur statistischen Auswertung wurden nach der Überprüfung der Voraussetzungen hinsichtlich Normalverteilung, Varianzhomogenität und Skalierung folgende vier Verfahren angewendet.

Zur Überprüfung der Zusammenhänge wurde die zweiseitige bivariate Korrelation nach Pearson angewendet, die ergänzt wurde durch die partielle Korrelation, mit deren Hilfe, die Einflüsse der für diese Untersuchung ausgewählten Kontrollvariablen konstant gehalten wurden (Field, 2013). Für diese Untersuchung wurden vier Kontrollvariablen ausgewählt. Die erste Kontrollvariable bezog sich auf die Persönlichkeitseigenschaft Extraversion, die durch den BFI- S gemessen wurde und deren Zusammenhang mit Humor bereits belegt werden konnte (Korotkov & Hannah, 1994, zitiert nach Martin, 1996). Zusätzlich wurde in Untersuchungen festgestellt, dass Humor auch mit einer weiteren Persönlichkeitseigenschaft einhergeht, dem Neurotizismus (Martin, 1996), wodurch auch diese als Kontrollvariable berücksichtigt wurde.

Eine weitere Kontrollvariable war das Alter. Eine Studie von Ruch und Zweyer (2001) konnte aufzeigen, dass es Unterschiede hinsichtlich der Verwendung von Humor zwischen Jüngeren und Älteren gibt. Auch gibt es Theorien, die besagen, dass ältere Menschen vermehrt reifere Copingstrategien, wie Humor verwenden (Vaillant, 1977, zitiert nach Bodenmann & Widmer, 2000).

Als letzte Kontrollvariable wurde das Geschlecht mit einbezogen. Bezüglich des Geschlechts war bekannt, dass dieses die Auswirkungen von Humor auf verschiedenen Variablen, wie zum Beispiel der Angst, beeinflussen konnte (Abel, 1998). Dieser Einfluss wurde als Anlass genommen, dass auch das Geschlecht, als Kontrollvariable Berücksichtigung fand.

Zusätzlich zu den Varianten der Korrelationen wurde eine Regression angewandt, um durch ein lineares Model den Einfluss verschiedener Variablen, auf ein Outcome genauer zu beleuchten (Field, 2013). In dieser Untersuchung besonders um den Einfluss der Kontrollvariablen aufklären zu können.

Als letztes verwendetes Verfahren wurde eine einfaktorielle ANOVA zusammen mit einem Post- Hoc- Test, dem Tukey- HSD, angewendet. Diese dienen dazu Gruppenunterschiede aufzudecken (Field, 2013), welche sich in diesem Fall auf die Studienfachunterschiede bezogen.

Humor, Stress und Coping

Zu Beginn der Auswertung soll die Fragestellung, ob Humor hilfreich gegen Stress bei StudentInnen ist, untersucht werden. Zur Überprüfung wurden vier Hypothesen aufgestellt und jeweils mittels einer Korrelation, wie auch der partiellen Korrelation überprüft. Die Hypothesen für diese Fragestellung bezogen sich darauf, ob StudentInnen, die mehr Humor als Copingstrategie verwenden, weniger körperliche und psychische Stresssymptome aufweisen, ob die vermehrte Verwendung von Humor bei StudentInnen, zu einem geringeren Gesamtstresserleben führt und ob Humor einen Zusammenhang mit anderen Copingstrategien aufweist. In Bezug auf die Copingstrategien wurde auf die Fragen eingegangen, ob StudentInnen, die mehr Humor, als Copingstrategie verwenden, auch mehr die Copingstrategie positives Denken verwenden und ob StudentInnen bei vermehrter Anwendung der Copingstrategie Humor auch die soziale Unterstützung, als Copingstrategie vermehrt hinzuziehen.

Die Ergebnisse aus der Untersuchung der vier Hypothesen sind in der Tabelle 2 aufgelistet.

Tabelle 2

Zusammenhänge zwischen Humor und den Variablen körperliche und psychische Stresssymptome, erlebter Gesamtstress, positives Denken und soziale Unterstützung (N = 456)

Humor	Partielle Korrelation <i>r</i>	Korrelation nach Pearson <i>r</i>
Körperliche und psychische Stresssymptome	-.11*	-.21***
Erlebter Gesamtstress	-.02	-.10*
Positives Denken	.32***	.40***
Soziale Unterstützung	.06	.13**

Anmerkung. Bei der partiellen Korrelation wurden die Variablen Extraversion, Neurotizismus, Alter und Geschlecht miteinbezogen.

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$.

Deutlich wird aus dieser Auflistung, dass die Copingstrategie Humor, nach der Berechnung der partiellen Korrelation den stärksten Zusammenhang mit der Copingstrategie positiven Denken aufwies $r(450) = .32$, $p < .001$. Auch der Zusammenhang von Humor und den körperlichen und psychischen Stresssymptomen war gegeben und signifikant, jedoch zeigte sich hier ein schwächerer Zusammenhang, als bei der Copingstrategie positives Denken $r(450) = -.11$, $p = .022$. Die beiden Hypothesen, die die Zusammenhänge zu dem erlebten Gesamtstress, wie auch der sozialen Unterstützung untersuchten, ergaben jedoch keine signifikanten Ergebnisse, nach Berechnung der partiellen Korrelation. Um diese Veränderungen besser zu verstehen, wurden mit Hilfe eines linearen Modells die Einflüsse der Kontrollvariablen genauer betrachtet. Die Ergebnisse sind in Tabelle 3 und Tabelle 4 aufgelistet.

Tabelle 3

Prädiktoren der Variable erlebter Gesamtstress (N = 456)

Prädiktor	Erlebter Gesamtstress		
	<i>B</i>	<i>SE</i>	β
Extraversion	-.004	.006	-.033
Neurotizismus	.031***	.006	.258
Humor	-.013	.034	-.019
Alter	.011**	.004	.130
Geschlecht	.006	.052	.005
R^2	.083		
<i>F</i>	8.150		

Anmerkung. * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$.

Tabelle 4

Prädiktoren der Variable soziale Unterstützung (N = 456)

Prädiktor	Soziale Unterstützung		
	<i>B</i>	<i>SE</i>	β
Neurotizismus	.000	.006	.001
Extraversion	.034***	.006	.261
Humor	.045	.037	.058
Alter	-.003	.004	-.031
Geschlecht	-.066	.057	-.054
R^2	.084		
<i>F</i>	8.239		

Anmerkung. * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$.

Hinsichtlich der Ergebnisse aus den linearen Modellen wird deutlich, dass die Variablen Neurotizismus $t(450) = 5.31$, $p < .001$, 95% CI [0.019, 0.042] und Alter $t(450) = 2.85$, $p = .005$, 95% CI [0.003, 0.019] einen Zusammenhang zu dem erlebten Gesamtstress aufwiesen. Bezüglich der sozialen Unterstützung war besonders die Extraversion $t(450) = 5.52$, $p < .001$, 95% CI [0.022, 0.047] ein ausschlaggebender Faktor. Somit waren bezüglich der Fragestellung, ob Humor

hilfreich gegen Stress ist, nur die ersten beiden Hypothesen bezüglich der Stresssymptomatik und der Copingstrategie positives Denken zu bestätigen.

Humor und die Studienfächer

Die zweite Fragestellung die untersucht wurde, lautete „Gibt es Fachunterschiede hinsichtlich der Verwendung von Humor bei StudentInnen“. Bezüglich der Fachunterschiede ist, die wie bereits genannte Einteilung in medizinische Fächer, soziale Fächer und nicht soziale Fächer zu berücksichtigen. Für diese Fragestellung wurden drei Hypothesen zur Überprüfung aufgestellt.

Die erste Hypothese „MedizinstudentInnen nutzen häufiger Humor als Copingstrategie, als andere Studienfachrichtungen“, wurde mit einer einfaktoriellen ANOVA und dem Post- Hoc- Test, Tukey- HSD, überprüft. Die einfaktorielle ANOVA zeigte bei diesem Gruppenvergleich kein signifikantes Ergebnis $F(2, 453) = 0.60, p = .549, \eta^2 = .003$.

Die letzten beiden Hypothesen, bezüglich der Fragestellung, ob es Studienfachunterschiede bei der Verwendung der Copingstrategie Humor gibt, bezogen sich auf die Veränderungen des Humors im Laufe des Medizinstudiums und lauteten „Die Verwendung von Humor bei MedizinstudentInnen steigt mit der Semesteranzahl an“ und „Die Verwendung von Humor bei MedizinstudentInnen steigt mit der Praxiserfahrung an“. Beide Hypothesen wurden mit Hilfe einer zweiseitigen Korrelation überprüft. Die erste Hypothese konnte jedoch keine signifikanten Ergebnisse aufzeigen $r(82) = -.08, p = .45$. Ebenso die zweite Hypothese, die sich auf die Praxiserfahrung bezog $r(82) = .10, p = .39$. Zusammenfassend bedeutete dies, dass keine der Hypothesen sich bestätigen ließ.

Humor als Antistresstraining

Zusätzlich zu den beiden Fragestellungen sollte diese Untersuchung noch einen Ausblick ermöglichen, ob Humor, als Antistresstraining für StudentInnen geeignet sein könnte. Zu einer genaueren Beurteilung wurden hierfür die Ergebnisse des BFI- S miteinbezogen, um zu überprüfen, welche der BIG Five mit Humor, als Copingstrategie Zusammenhänge aufwies. Hierfür wurde mit Hilfe einer zweiseitigen Korrelation, die Zusammenhänge, für die Variablen Offenheit ($M = 15.01, SD = 3.88$), Extraversion ($M = 14.14, SD = 4.07$), Gewissenhaftigkeit ($M = 14.57, SD = 3.68$), Verträglichkeit ($M = 15.9, SD = 3.20$) und Neurotizismus

($M = 12.73$, $SD = 4.08$) überprüft. Die Ergebnisse sind aus der Tabelle 5 zu entnehmen.

Tabelle 5

Zusammenhänge zwischen Humor und den Variablen Extraversion, Neurotizismus, Offenheit, Gewissenhaftigkeit und Verträglichkeit (N = 456)

	Korrelation nach Pearson
Humor	<i>r</i>
Extraversion	.28***
Neurotizismus	-.28***
Offenheit	.22***
Verträglichkeit	.01
Gewissenhaftigkeit	.04

Anmerkung. * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$.

Diskussion

Die Fragestellungen dieser Untersuchung waren, ob Humor eine hilfreiche Waffe gegen Stress bei StudentInnen ist und ob es Fachunterschiede hinsichtlich der Verwendung von Humor bei StudentInnen gibt. Wenn man sich hierfür noch einmal die bisherigen Forschungsergebnisse aus der Literatur in das Gedächtnis ruft, so hätten diese beiden Annahmen bestätigt werden können. Jedoch zeigten die in dieser Studie hervorgebrachten Ergebnisse nicht diese Eindeutigkeit. Nur zwei der aufgeführten Hypothesen konnten bestätigt werden.

Betrachtet man zunächst die erste Fragestellung, bezüglich der Wirkung von Humor auf Stress so wird aus den berichteten Ergebnissen der ersten Hypothese, „StudentInnen, die mehr Humor als Copingstrategie verwenden, weisen weniger körperliche und psychische Stresssymptome auf“, deutlich, dass Humor im Zusammenhang mit den körperlichen und psychischen Stresssymptomen stand. Da der aufgezeigte signifikante Zusammenhang negativ war, ist es aufgrund der bereits genannten Forschung möglich zu sagen, dass Humor zu einer Verringerung der körperlichen und psychischen Stresssymptome führen kann. Hinsichtlich der abgefragten Symptome, die sich auf Bereiche, wie zum Beispiel Schlafstörungen, Grübeln, Traurigkeit oder Anspannung bezogen, kann daraus geschlossen werden, dass Humor eine körperlich entspannend wirkende Funktion besitzen, aber auch auf die Stimmung, die depressive Symptomatik, sowie auf die Ängste einen positiven Einfluss nehmen kann, wie in der Literatur erwähnt wird (Martin, 2007; Moran, 1996; Satow, 2012; Streaan, 2009; Szabo, 2003). Zu berücksichtigen ist allerdings, dass der Effekt in dieser Untersuchung nicht stark war.

Durch diese Studie ließ sich des Weiteren feststellen, dass die beiden Copingstrategien Humor und positives Denken in einem positiven signifikanten Zusammenhang standen. Nach der Literatur hatten beide Copingstrategien gemeinsam, dass sie einen Perspektivenwechsel auf Ereignisse oder Situationen ermöglichen (Baierl, 2014; Martin, 2007). Zusätzlich wurde nachgewiesen, dass Humor in therapeutischen Settings hilfreich war, um positives Denken zu erleichtern und zu fördern (Richman, 1995, zitiert nach Gelkopf, 2011; Sultanoff, 2013). Daraus kann geschlossen werden, dass dieser Effekt sich auch bei StudentInnen finden lässt und somit die Hypothese, dass durch die vermehrte Verwendung von Humor, als Copingstrategie, auch die Copingstrategie positives Denken gefördert wird, bestätigt werden kann.

Somit lässt sich für die ersten beiden Hypothesen zusammenfassend sagen, dass Humor hilfreich gegen Stress für StudentInnen sein kann, da er die Stresssymptomatik lindern und die Copingstrategie positives Denken fördern kann. Jedoch zeigten die beiden weiteren aufgestellten Hypothesen keine Bestätigung der Fragestellung.

Die Hypothese bezüglich des Zusammenhangs von Humor und dem erlebten Gesamtstress ließ sich nicht bestätigen. Somit reduzierte Humor nicht den erlebten Gesamtstress, viel mehr nahmen die Persönlichkeitseigenschaft Neurotizismus und das Alter einen Einfluss auf diese Beurteilung. Eine Begründung warum Humor hier keinen signifikanten Einfluss nahm, könnte sein, dass die drei Bereiche Stress durch Überforderung, Stress durch Unsicherheit und Stress durch Verlust aus denen sich die Skala erlebter Gesamtstress zusammensetzte, sich auf Fragen bezogen, bei denen Personen im Moment der Befragung eine Belastung wahrnahmen und somit für sie bedeutsam waren (Satow, 2012). Es darf jedoch nicht vergessen werden, dass Humor sich häufig mit Themen oder Situationen auseinandersetzt, die der Person in diesem Moment von nicht allzu großer Bedeutung sind, wodurch es der Person erst erlaubt wird, diese in einen witzigen und humorvollen Bezug zu setzen (Martin, 2007). Dieser Gegensatz würde darauf schließen lassen, dass Humor zwar gegen Stress wirkt, jedoch besonders auf die Linderung der Symptomatik durch die zum Beispiel hervorgerufene körperliche Entspannung, die Wahrnehmung des momentanen Stressniveaus, jedoch nicht durch Humor beeinflusst wird.

In dieser Untersuchung konnte zudem nicht bewiesen werden, dass Humor in einem Zusammenhang mit der Copingstrategie soziale Unterstützung stand. Aus der Literatur war bis derweilen bekannt, dass Humor Beziehungen fördern und auch Gruppenzusammenhalte stärken kann (Martin, 2007), wodurch es zulässig war zu schlussfolgern, dass eine vermehrte Verwendung der Copingstrategie Humor auch mit einer vermehrten Nutzung der Copingstrategie soziale Unterstützung einhergeht. Zum Beispiel könnte Humor durch die Stärkung des Gruppenzusammenhaltes soziale Netze festigen und erweitern, welche wiederum Quellen der Copingstrategie soziale Unterstützung sind (Kaluza, 1996; Wills, 1990 zitiert nach Schütz & Hoge, 2007). Diese Idee ließ sich aber nicht bestätigen, hingegen hatte besonders die Ausprägung der Persönlichkeitseigenschaft Extraversion einen Einfluss auf die Copingstrategie soziale Unterstützung und weniger der Humor. Dies weist darauf hin, dass Humor die sozialen Netze stärken kann (Martin, 2007), aber nicht die Nutzung

der Copingstrategie soziale Unterstützung erhöhen.

Hinsichtlich der Ergebnisse dieser vier Hypothesen kann somit nicht vollständig und eindeutig geklärt werden, ob Humor eine hilfreiche Waffe gegen Stress ist.

Die zweite Fragestellung in dieser Untersuchung bezog sich auf die unterschiedliche Verwendung von Humor hinsichtlich der verschiedenen Studienfachrichtungen. Aus der Literatur ging hervor, dass Humor besonders im Laufe des Medizinstudiums Verwendung findet, um sich vor den belastenden Ereignissen des klinischen Alltags zu schützen und distanzieren zu können, dabei entwickelt sich die Verwendung von Humor meist erst im Laufe des Studiums (Wear et al., 2006). Die Hypothese, die sich auf die Fachunterschiede von MedizinerInnen zu anderen Studienfachrichtungen bezog, zeigte jedoch keine signifikanten Unterschiede bei der Verwendung von Humor, auch zeigten sich in den beiden Hypothesen, die sich auf die Zunahme der Verwendung von Humor hinsichtlich der Praxiserfahrung und der Semesteranzahl bezogen, keine Zusammenhänge. Eine Erklärung hierfür könnte sein, dass, in dieser Untersuchung, die in der Literatur genannten abwertenden und zynischen Humorformen der MedizinstudentInnen, nicht erhoben wurden, sondern es um die allgemeine Betrachtung des Humors als Copingstrategie ging. Auf diesen Punkt bezogen, scheint es keine Unterschiede zwischen den Fachrichtungen zu geben, sowie auch keine Zunahme der Verwendung von Humor im Medizinstudium.

Zusätzlich sollte in diese Studie die Idee mit einbezogen werden, ob Humor als ein Antistresstraining für StudentInnen geeignet wäre, besonders unter der Berücksichtigung, dass es immer mehr Angebote an Lachseminaren und Lachyogakursen zu geben scheint („Warum Lachen“, 2007). Da Ergebnisse hinsichtlich der Linderung der körperlichen und psychischen Stresssymptomatik gefunden wurden, ist es möglich Überlegungen anzustellen, inwieweit Humor und Lachen trainierbar ist und ob es möglich wäre, solch ein Training gegen Stress und seine Folgen für StudentInnen anzubieten. So versprechen zum Beispiel die Anbieter von Lachyogakursen eine verbesserte Herzleistung, eine verringerte Stressbelastung, wie auch eine verringerte Anspannung, weniger Ängste, eine höhere positive Grundstimmung und intensivere Glücksgefühle (Leisch & Liebard, 2013), welches zum Teil Faktoren sind, die hinsichtlich der oben genannte Ergebnisse und der Literatur, durch Lachen und Humor beeinflusst werden konnten. Da aber der Zusammenhang Stresssymptomatik und Humor in dieser Untersuchung keinen

starken Effekt aufzeigte, stellt sich die Frage, ob solch eine Form des Antistress-Trainings langfristige und effektive Linderung überhaupt hervorbringen kann. Des Weiteren gilt es die Frage zu klären, ob Humor als Antistress-Training für alle StudentInnen gleich geeignet wäre. In dieser Untersuchung konnte festgestellt werden, dass die Copingstrategie Humor besonders mit den Persönlichkeitseigenschaften Extraversion, Offenheit, sowie mit einer negativen Ausprägung von Neurotizismus einherging. Durch diese Erkenntnis stellt sich also die Frage, wie diese Persönlichkeitseigenschaften ausgeprägt sein sollten, damit Humor überhaupt wirksam sein kann. Mögliche Überlegungen hierzu wären, dass Personen, die zum Beispiel bereits sehr hohe Werte von Extraversion besitzen kaum von einem Humortraining profitieren oder auch Personen mit geringer Ausprägung der Eigenschaft Offenheit ein solches Training als stressreich und belastend wahrnehmen.

Zukünftige Studien könnten sich aber nicht nur mit dem Einfluss der Persönlichkeitseigenschaften auf Humor und dessen Anwendung als Antistress-Training beziehen, sondern auch differenzierter beleuchten, welche Stresssymptome, ob körperlich oder psychisch, durch Humor effektiver gelindert werden können. Auch wäre es interessant zu beleuchten, ob der Zusammenhang zwischen Humor und positiven Denken bestehen bleibt, wenn man die Persönlichkeitseigenschaft Optimismus mit einbezieht, die mit beiden Variablen einhergeht (Kaluzza, 1996; Martin, 2007).

Die vorliegende Untersuchung bringt nicht nur Fragen für zukünftige Forschungen auf, sondern sollte auch selbst hinsichtlich der Ergebnisse und deren Interpretation vorsichtig behandelt und nicht einfach generalisiert werden. Zunächst sollte nicht vergessen werden, dass es sich bei dieser Untersuchung um eine ganz bestimmte Kohorte von 456 StudentInnen handelte. Zudem waren die Gruppenunterschiede bei den studentischen Fachrichtungen nicht genau gleich groß, was es besonders bei der Betrachtung der zweiten Fragestellung zu berücksichtigen gilt und eine Wiederholung mit exakt gleich großen Gruppen empfohlen wird. Auch spielt die Tatsache eine wichtige Rolle, dass es sich bei der Coping Humor Scale um einen Selbstbewertungsfragebogen gehandelt hat. Dies lässt mögliche Kritik zu, dass die StudentInnen sich humorvoller oder weniger humorvoll beim Umgang mit Problemen eingeschätzt haben, als diese in Wirklichkeit sind. So könnten sich die MedizinstudentInnen weniger humorvoll einschätzen und sich ihrer extremeren Ausprägung

bei der Verwendung von Humor nicht so sehr bewusst sein. Dieses Argument gilt auch für den Bereich der Praxiserfahrung, da auch hier die StudentInnen sich selbst einschätzten. Somit sollten die Ergebnisse mittels weiterer Testungen überprüft werden.

Abschließend und zusammenfassend ist zu sagen, dass Humor als Copingstrategie bei StudentInnen positive Effekte auf die Stresssymptomatik, sowie auf die Copingstrategie positives Denken zeigte. Weitere stressmindernde Funktionen konnten nicht belegt werden, ebenso keine unterschiedlichen Verwendungen und Entwicklungen von Humor bei StudentInnen. Auch die Frage, ob Humor, als ein Antistresstraining eine mögliche Lösung für StudentInnen wäre, ist nicht klar zu bestätigen. Deutlich wird aus dieser Untersuchung, dass es auf dem Bereich des Humors noch weitere Untersuchungen benötigt werden um Klarheit über dessen Wirkung zu erhalten. Die vorliegende Studie soll dabei als Anreiz und zur weiteren Orientierung auf diesem weiten Feld dienen.

Literaturverzeichnis

- Apter, M. J. (1982). *The experience of motivation: The theory of psychological reversals*. London: Academic Press
- Atkins, C. J., Kaplan, R. M. & Toshiman, M. T. (1991). Close relationships in the epidemiology of cardiovascular disease. In W.H. Jones & D. Perlman (Ed.), *Advances in Personal Relationships* (vol. 3, S. 207- 232). London: Jessica Kingsley.
- Abel, M. (2010). Interaction of Humor and Gender in Moderating Relationship Between Stress and Outcomes. *The Journal of Psychology*, 132 (3), S.267- 276. doi: 10.1080/00223989809599166
- Baierl, M. (2014). *Herausforderung Alltag: Praxishandbuch für pädagogische Arbeit mit psychisch gestörten Jugendlichen*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Bennett, M. P., Lengacher, C. (2008). Humor and Laughter May Influence Health: II. Laughter and Health Outcomes. *Evid Based Complement Alternative Medicine*, 5(1), S. 37-40. doi: 10.1093/ecam/nem041
- Berger, P. L. (1998). *Erlösendes Lachen. Das Komische in der menschlichen Erfahrung*. Berlin, New York: De Gruyter
- Bodenmann, G. & Widmer, K. (2000). Stressbewältigung im Alter: Ein Vergleich von Paaren jüngeren, mittleren und höheren Alters. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 33, 217-228. Zugriff am 10.06.2015. Verfügbar unter: http://www.researchgate.net/publication/225109357_Stressbewältigung_im_Alter_Ein_Vergleich_von_Paaren_jüngerer_mittleren_und_hheren_Alters
- Booth- Butterfield, M., Booth- Butterfield, S. & Wanzer, M. (2007). Funny Students Cope Better: Patterns of Humor Enactment and Coping Effectiveness. *Communication Quarterly*, 55 (3). doi: 10.1080/01463370701490232

- Dillon, K. M., Minchoff, B. & Baker, K. H. (1985). Positive emotional states and enhancement of the immune system. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 15(1), 13-18. Zugriff am 24.04.2015. Verfügbar unter: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/4055243>
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. Los Angeles, LA: Sage.
- Frittm, M. (2009). *Die Soziale Arbeit und ihr Verhältnis zum Humor: Möglichkeiten humorvoller Intervention im Beratungsgespräch*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften
- Fry, W. F. (1994). The biology of humor. *Humor: International Journal of Humor Research*, 7(2), S.111–126. doi: 10.1515/humr.1994.7.2.111
- Gelkopf, M. (2011). The Use of Humor in Serious Mental Illness: A Review. *Evidence Based Complementary and Alternative Medicine*, 2011. doi: 10.1093/ecam/nep106
- Gerlitz, J. & Schupp, J. (2005). *Research Notes 4. Zur Erhebung der Big-Five basierten Persönlichkeitsmerkmale im SOEP*. Berlin: DIW
- Häcker, H. O. & Stapf, K.H. (2009). Humor. In *Dorsch Psychologisches Wörterbuch* (15. überarbeitete und erweiterte Auflage). Bern: Hogrefe Verlag.
- Hirsch, R. D. & Ruch, R. (1998). Heiterkeit und Humor im Alter. Ergebnisse aktueller Studien. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 43 (1), S. 5-7. doi: 10.1007/s00391-009-0093-x
- Kaluza, G. (1996). *Gelassen und sicher im Stress*. Berlin: Springer Verlag.
- Koestler, A. (1964). *The act of creation*. London: Hutchinson
- Kuiper, N. A., Martin, R. A. & Olinger, L. J. (1993). Coping Humour, Stress and Cognitive Appraisals, *Canadian Journal of Behavioural Science*, 25(1), S.81- 96. Zugriff am 10.06.2015. Verfügbar unter: http://www.researchgate.net/publication/232432080_Coping_humour_stress_and_cognitive_appraisals

- Kuiper, N. A. & Harris, A. L. (2009). Humor Style and Negative Affect as Predictors of Different Components of Physical Health. *Europe's Journal of Psychology*, 5(1).
<http://dx.doi.org/10.5964/ejop.v5i1.280>
- Leisch, C. & Liebhard, U. (2013). Abgerufen am 06.06.2015. Verfügbar unter:
<http://www.lachverband.org/>
- Martin, R. A. (1996). The Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) and Coping Humor Scale (CHS): A Decade of Research Finding. *Humor: International Journal of Humor Research*, 9, S. 251- 272. Zugriff am 02.06.2015. Verfügbar unter:
http://www.researchgate.net/profile/Rod_Martin/publication/249929109_The_Situational_Humor_Response_Questionnaire_%28SHRQ%29_and_Coping_Humor_Scale_%28CHS%29_A_decade_of_research_findings/links/00b4952dd81bd26785000000.pdf
- Martin, R. A. (2007). *The Psychology of Humor. An Integrative Approach*. Burlington, MA: Elsevier Academic Press.
- Meuter, S. (09. 07.2014). Studenten am Rande des Nervenzusammenbruchs.(Electronic Version). *Die Welt*. Zugriff am 21.3.2015. Verfügbar unter
<http://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article129977400/Studenten-am-Rande-des-Nervenzusammenbruchs.html>
- Moody, R. A. (1979): *Lachen und Leiden. Über die heilende Kraft des Humors*. Hamburg: Rohwohlt.
- Moran, C. C. (1996). Short-term mood change, perceived funniness, and the effect of humor stimuli. *Behavioral Medicine*, 22(1), S. 32–38. doi 10.1080/08964289.1996.9933763
- Richman, J. (1995). "The lifesaving function of humor with the depressed and suicidal elderly," *Gerontologist*, 35 (2), S. 271–273. Zugriff am 25.05.2015. Verfügbar unter: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7750786>
- Ruch, W. & Zweyer, K. (2001). Ergebnisse der Forschung zu Humor und Heiterkeit. In: Hirsch, R. D., Bruder, J. & Radebold, H. (Eds.). *Heiterkeit und Humor im*

- Alter. Schriftenreihe der Deutschen Gesellschaft für Gerontopsychiatrie und psychotherapie*, S.9- 43. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
- Satow, L. (2012a). Stress- und Coping-Inventar (SCI): Testmanual und Normen. Zugriff am 20.5.2015. Verfügbar unter: <http://www.drsatow.de>.
- Satow, L. (2012b). Stress- und Coping-Inventar (SCI): Test- und Skalendokumentation. Zugriff am 22.06. 2015. Verfügbar unter: <http://www.drsatow.de>.
- Schütz, A. & Hoge, L. (2007). *Positives Denken: Vorteile- Risiken – Alternativen*. Stuttgart: Kohlhammer GmbH.
- Strean W. B.(2009). Laughter Prescription. *Can Fam Physician*. 55(10), S. 965- 967. Zugriff am 26.03.2015. Verfügbar unter: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2762283/>
- Sultanoff, S. M. (2003). Integrating humor into psychotherapy, in Schaefer, C. (Eds). *Play Therapy with Adults*, S.107–143, New York: John and sons.
- Szabo, A. (2003). The acute effects of humor and exercise on mood and anxiety. *Journal of Leisure Research*, 35 (2), S. 152–162. Zugriff am 10.06.2015. Verfügbar unter: http://www.researchgate.net/publication/236983007_The_acute_effects_of_humor_and_exercise_on_mood_and_anxiety
- Warum Lachen gesund und glücklich macht (16.05.2007). *Die Welt*. Zugriff am 25.3.2015. Verfügbar unter: <http://www.welt.de/wissenschaft/article876622/Warum-Lachen-gesund-und-gluecklich-macht.html>
- Wear, D., Aultman, J. M., Varley, J. D. & Zarconi, J. (2006). Making Fun of Patient: Medical Students´Perceptions and Use of Derogatory and Cynical Humor in Clinical Settings. *Academic Medicine*, 80(5).Zugriff am 12.12.2014. Verfügbar unter: <http://www.siumed.edu/oec/empathy/Making%20Fun%20of%20Patients.pdf>

Leopold-Franzens-Universität Innsbruck



Eidesstaatliche Erklärung

Ich erkläre hiermit an Eides statt durch meine eigenhändige Unterschrift, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe. Alle Stellen, die wörtlich oder inhaltlich den angegebenen Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht.

Ich erkläre mich mit der Archivierung der vorliegenden Bachelorarbeit einverstanden.

Datum

Unterschrift