

Under denna rubrik publicerar redaktionen de originalartiklar som inkommit till redaktionen och passerat extern granskning.

Skrattsalva som lindring

- Humor, skratt och välbefinnande
- en svensk interventionsstudie

Henny Olsson, Harriet Backe

Det finns samband mellan humor och lek, där båda är präglade av frivillighet. Humorleken kan verka såväl stressavledande som befrämjande för vårt välbefinnande. Det finns en överensstämmelse mellan en persons känsla för gemytlig humor och hans/hennes sociala nätverk. I humorcirklar tillvaratas humorns möjligheter och ifrågavarande interventionsstudie visar på deltagarnas ökade välbefinnande och ökade sociala kontakter. Humorinterventionen har utarbetats av Olsson och har med framgång använts vid flera humorcirklar.

Författarna är Henny Olsson, Fil doktor och professor och Harriet Backe, Magister i omvårdnad och universitetsadjunkt. Båda från Institutionen för Vård och Folkhälsovetenskap, Mälardalens högskola.

Bakgrund

Det finns mer än hundra teorier om humor och ett åttiotal som förklarar skrattet. Ofta är teorierna om humor och skratt starkt relaterade till varandra och kan betraktas ur olika perspektiv. Interaktionen mellan människor sker huvudsakligen genom kommunikation i olika former. Humor uppstår när reglerna för kommunikation bryts. Följdverkningar

av humorkommunikation ger såväl fysiologiska som kognitiva, emotionella och sociala reaktioner. Eftersom humor förstås på skilda sätt av olika personer, kan humorkommunikation ge antingen positiv stimulans eller väcka irritation. Till detta kommer att sinnesstämning och hälsotillstånd påverkar människors humorupplevelser (Olsson, Sö-

rensen och Backe, 2002).

I samspelet mellan individer leder ofta humorinslag till skratt, leenden och en gemensam känsla av glädje (Robinsson, 1991). Svebak (2000) hävdar att känslan för humor är ett personligt och socialt fenomen som förutsätter en relation. Humörväxlingen i denna relation ger upphov till glädje och skratt. Fry (1994) framhåller sambandet mellan humor och lek och att båda är präglade av frivillighet. Ett lekfullt sinne är viktigt för att humor-känsla ska uppstå. Humorleken kan verka såväl stressavledande, som försvarsmekanism och som befrämjar välbefinnandet. Det finns en överensstämmelse mellan en persons känsla för gemytlig humor och hans/hennes sociala nätverk. Svebak menar att humor är en avancerad tankeprocess och en viktig mänsklig egenskap. En opersonlig miljö är ogynnsam för utvecklingen av humor, vilket kan leda till svårigheter när det gäller att se proportioner och sammanhang i livet. En ogynnsam miljö kan dessutom bidra till att det blir svårt att förstå andra människor vilket kan få ödesdigra konsekvenser.

Ett utslag av humor är det goda skrattet. Glenn (1989) framhåller skrattet som en fundamental social aktivitet och att vi mest uppskattar att skratta tillsammans med andra människor. Ömsesidigt skratt startar vanligen med att någon skrattar och därefter följer snabbt annan/andra med i skrattet.

Varje människa anses ha en medfödd förmåga att utveckla en känsla för humor och denna känsla är individuell men det finns också universell humor som skapar en social samhörighet mellan grupper, nationer och kulturer. Den medfödda förmågan till humoruppskattning utgör grunden för hur humorsinnet ska utvecklas. Bidragande faktorer i denna utveckling utgör olika livserfarenheter (Fry, 1994).

Problemområde

Människor i Europa skrattade i genomsnitt 6 min/dag år 1998. År 1950 skrattade de 18 min/dag. Personer som är 55 år och äldre skrattar mindre än ungdomar. Känslan för humor och skratt är ett socialt fenomen. Personers referensramar och livserfarenhet medverkar till upplevelsen av humor och skratt. Intresset i denna studie riktade sig till i Sverige sedan minst 20 år boende personer 55 år och äldre, för att undersöka om sociala relationer och allmänt välbefinnande kan påverkas av humorkommunikation.

Metod

Studien är i huvudsak kvantitativ med utgångspunkt i validerade frågeformulär samt diskussioner i experimentgruppen.

Interventionens utformning

Det finns likheter mellan humor och lek. Båda kräver en balans mellan spontanitet och eftertänksamhet, båda förknippas också med en känsla av munterhet, glädje, fantasi och frihet. Humor och lek kan ses som triviala, ändå omges de av bestämda regler och en seriös underton. Humor är en förmåga som, enligt Fry (1994), utvecklas under uppväxten. Den sociala och kulturella miljön är viktig för utvecklingen av humor.

Idealt deltagarantal i humorcirkelarna är omkring 15 personer, män och kvinnor. Deltagarna samlas en gång/vecka under 10 veckor. Sammankomsten varar två timmar. Deltagarna deltar aktivt vid planering av "teman" för sammankomsterna. Exempel på temata kan vara; jakthistorier, yrkesrelaterade historier, barnhistorier och för orten specifika "bygdeoriginalhistorier". Till varje sammankomst ska deltagarna ta med tre historier/material, relaterat till det tema som

ska "avhandlas". Det kan handla om verbala/ icke verbala humorsituationer, bilder/ fotografier, film, gåtor, tankenötter/ordgåtor, limericks, rebus och sånger/skillingtryck. Det kan också handla om vad som var roligt för 100, 75, 50 och 25 års sedan. Vid dessa "redovisningar" används också tidstroga hattar.

Veckouppgifterna har som bieffekt att sökande efter material "håller" humorsinnet vid liv mellan sammankomsterna och att medlemmarna har anledning att ringa till varandra i cirkeln och till sina närstående för att lösa hemuppgifterna.

Syftet med interventionen i humorcirk-larna är:

- att humorinslagen/humorkommunikationen får deltagarna att känna sig gladare och känna välbefinnande,
- att det sociala kontaktnätet ökar och
- att varje deltagare får bli centrum för uppmärksamhet vid uppgiftsredovisningen.

Deltagare

Experimentgrupp: 2 män, 15 kvinnor,
Kontrollgrupp: 11 män, 6 kvinnor.

Båda grupperna rekryterades vid två tillfällen från en seniororganisation vid deras öppna sammankomster. Organisationen är politiskt och religiöst obunden, vars syfte är att genom studiecirkel och förströelse aktivera sina medlemmar. Först rekryterades gruppmedlemmarna som skulle ingå i experimentgruppen eftersom de skulle träffas varje vecka under tio veckor. Därefter rekryterades kontrollgruppens medlemmar som endast skulle samlas i vecka 1 och 11 för ifyllande av aktuella frågeformulär.

Frågeformulär

SHRQ= (Situational Humour Responce Questionnaire) mäter humor som en emotionellt fokuserad copingstrategi.

CHS= (Coping Humour Scale) problemfokuserad test för mätning hur en individ använder sinnet för humor i stressituationer.

ISSI= (Interview Schedule for Social Interaction) beskriver djupa relationer och kontakter i det sociala nätverket.

ISEL= (Interpersonal Support Evaluation List) mäter graden av socialt stöd.

PGWB= (Psychological General Well-Being) är ett självskattningsschema. Detta index är avsett att mäta försökspersonens livskvalitet och grad av subjektivt välbefinnande. De 22 frågorna är indelade i följande variabler: oro/ångest, nedstämdhet, välbefinnande, självkontroll, hälsa och vitalitet.

Tillvägagångssätt

Medlemmarna i de båda grupperna blev informerade om omfattningen av deras medverkan. De informerades också om konfidentialitet och sekretess. Ålderssammansättningen var mellan 56 - 78 år, genus-sammansättningen i de båda grupperna är ej lika, vilket inte gick att påverka. Samtliga deltagares hälsotillstånd var som "folks i allmänhet" och alla har privatboende. Deltagarna i experimentgruppen deltog i planeringen av de teman som skulle avhandlas under sammankomsterna och inspirerades att söka material som skulle presenteras under kommande sammankomster.

Båda grupperna fyllde i följande frågeformulär: SHRQ, CHS, ISSI, ISEL och PGWB i vecka 1. I vecka 11 fyllde samtliga i frågeformulär PGWB.

För experimentgruppen pågick intervention från vecka 1 - 11.

För kontrollgruppen innebar perioden mellan vecka 1 och 11 ingen intervention.

Bearbetning

Vid bearbetning av frågeformulär användes SPSS-manual och respektive instruments manual.

Diskussionerna i humorcirkelarna bygger på den dialog som uppstår i det hermeneutiska mötet, d v s förhållandet i cirkulerandet mellan helhet - delar - helhet (Gadamer, 1996). Detta har tagits tillvara med hjälp av de frågeformulär som respondenterna gett svar på och i diskussioner i humorcirkelarna där frågor och svar, förståelse och förståelse innebär en ständig rörelse.

Förhållandet mellan språket, tanken och verkligheten är komplicerat därför att känslor, värderingar och uppfattningar är involverade. Humor förstås på skilda sätt av olika personer, därför kan humorinslag i budskap ge antingen positiv stimulans eller väcka irritation. Varje persons sinne för humor bestäms bl a av personens livserfarenhet. Att förstå humorns innebörd är att låta sig påverkas av de egna förställningarna om verkligheten.

Resultatdiskussion

Ifrågavarande studie omfattar två grupper av seniorer. Medelåldern för experimentgruppen är drygt 73 år, med en spridning mellan 67 - 78 år. Kontrollgruppens medelålder är drygt 61 år med en spridning mellan 56 - 65 år.

Humor och coping

Hur personer använder humorsinnet för att möta stressituationer har mätts med hjälp av CHS. Exempel på frågepåstående: "Jag letar vanligtvis efter något roligt att säga när jag är i en spänd situation". Båda gruppernas uppfattning av humor som en copingmekanism mot stress var neutral med en viss tveksamhet från experimentgruppens delta-

gare. Gruppernas medlemmar skattade sin copingförmåga på en skala mellan 1 - 4 på frågeformuläret CHS. Experimentgruppen skattade sin copingförmåga till 1.95 och kontrollgruppen till 2.01. Vid rekryterings-tillfällena fälldes uttryck som: "Man kan väl inte gå på kurs om humor, det har vi aldrig gjort förr", eller "Humor är ingenting för mig". Dessa uttalanden kan ha sin orsak i svårigheter med definition av vad humor innebär och personens egen uppfattning om humor. Gruppernas uppväxtmiljö spelar även roll, där humor kan ha varit ett område som inte utnyttjades och tilläts att utvecklas. Deltagarna är från en generation som fostrades att vara seriös och inte "flamsa".

"Coping" är ett relativt nytt begrepp och ord i språket, vilket kan medverka till avståndstagandet, speciellt för de äldre i undersökningsgrupperna. Kontrollgruppens medlemmar uttryckte vid diskussion att de inte trodde på humor som en stressmoderator. En förklaring kan vara att personerna inte konfronterats med begreppet coping och innebörden av humor som stressmoderator och att de ej tänkt på humor ur det perspektivet. Detta stämmer väl överens med Gadamers syn på språket som bärare av traditioner.

Humorsinne

Traditioner, kulturer och fördomar gör oss till dem vi är. Gadamer (1996) framhåller att språket är en resurs som människan be-gåvats med och att hennes värld visar sig i språket. Språket förmedlar traditioner från det förlutna. Människors språkvanor och humoranvändning påverkas av den sociokulturella bakgrund hon har. Kulturen påverkar uttrycksformerna, både då humor uppstår och när den används.

Forskarens intresse för att mäta sinnet för humor i olika situationer har bidragit till att flera frågeformulär utvecklats, ett av dessa

är SHRQ. Författarna till SHRQ skriver bl a att skratt och humor betyder olika saker för olika människor. Var och en har sin egen uppfattning om vad som är roligt och i vilken situation det är lämpligt att visa att något är roligt. Deltagarna delgavs därför aldrig någon definition på humor. I frågeformuläret finns beskrivningar av ett antal situationer och alternativ på olika reaktioner samt hur situationerna kan tänkas upplevas. Deltagarna ombads att markera det alternativ som överensstämmer bäst (på en skala mellan 1 - 5). Humorsinnet skattades till 2.68 bland experimentgruppens deltagare och till 2.52 av kontrollgruppens deltagare. Till båda gruppernas referensramar hör att de mot bakgrund av det fostringsideal som rådde i deras barn- och ungdom, de flesta lärt sig att ej "flamsa" utan "uppföra sig", vilket innebar att vara seriös. Experimentgruppens M för SHRQ är något högre än kontrollgruppens, vilket i viss utsträckning kan förklara experimentgruppens intresse för att delta i interventionsstudien.

Socialt kontaktnät

För att kartlägga deltagarnas upplevelse av relationer och sociala kontaktnät användes frågeformuläret ISSI. I samspel mellan individer leder ofta humorinslag till skratt och en gemensam känsla av glädje och social gemenskap. Det finns undersökningar (Svebak, 2000) som visar på överensstämmelser mellan personers känsla för gemytlig humor och hans/hennes sociala nätverk. Indirekt effekt är också att dessa personer oftast är stressåliga. Humor leder till skratt och Glenn (1989) framhåller skrattet som en fundamental social aktivitet. Båda grupperna har redovisat att deras perifera sociala nätverk omfattar drygt 5 personer. Kontrollgruppen har ett något större kontaktnät. Deltagare i experimentgruppen uttalade spontant under

interventionen, "tänk jag kände ingen inom pensionärsorganisationen, men nu då jag skrattar ihop med andra har jag bekanta". Ensamhet och svagt socialt kontaktnät återkom ofta i diskussionerna och "det går inte för sig att skratta om man är ensam, men i grupp smittar skrattet av sig och då är det lättare". Experimentgruppens medlemmar uttryckte sin förtjusning över "hemuppgifter", det blev en förtäckt anledning att ta kontakt med olika personer. Olika personer i gruppen uppskattade att få uppmärksamheten fokuserad på sig och få känna uppskattningen från de andra grupplemmarna. En av medlemmarna i experimentgruppen sade, har man skrattat tillsammans, blir man trygg och törs berätta historier.

Socialt stöd

Som ett komplement till ISSI har ISEL-formuläret använts vilket även mäter sociala nätverk. I detta senare ingår komponenter av uppskattning, tillhörighet och pålitlighet. I dagens samhällsdebatt upptas ofta frågor om pålitlighet och svårigheter i kontakter mellan framförallt olika generationer. Detta kan leda till stress hos äldre personer och därmed rädsla för obekanta. Deltagarna skattade de nära/djupa relationerna och det sociala stödet på en skala från 1 - 4. Ju högre siffra desto högre omfattning av relation/stöd. Svaren från båda grupperna visar på att relationer och uppskattning från de närmaste är relativt lika, 2.39 för experimentgruppen och 2.37 för kontrollgruppen. Där finns relationer, men ej utpräglad närhet i relationerna. En naturlig förklaring kan vara att de är i en ålder då de ofrivilligt mist sina respektive livspartner och att familjen har skingrats. Engagemanget i seniororganisationen uppgavs ta så mycket tid, att kontrollgruppens medlemmar fick svårigheter med att hinna fylla i frågeformulären. Detta engagemang

kan även vara ett surrogat för saknaden av arbetslivskontakter och andra relationsband.

Välbefinnande

Med hjälp av PGWB skattade deltagarna sitt psykiska välbefinnande (tabell 1) på en skala från 0 - 5, före och efter 10-veckorsperioden av humorintervention.

Grupp	PGWB	
	M	SD
Experimentgrupp pre-test	3.67	1.02
Experimentgrupp post-test	3.88	1.08
Kontrollgrupp pre-test	3.79	1.00
Kontrollgrupp post-test	3.80	0.94

Tabell 1 Medlemmarnas skattning av välbefinnande, vecka 1 och 11

Experimentgruppen skattade sitt psykiska välbefinnande lägre än kontrollgruppens medlemmar, i pre-test. Kontrollgruppens medlemmar är något yngre än experimentgruppens, vilket kan ha medverkat något. Gruppernas post-test skattar sitt välbefinnande högre efter humorinterventionen och kontrollgruppen skattar sitt välbefinnande ungefär lika i pre- och post-test. Undersökningar (Olsson, Sörensen och Backe, 2000) av psykiskt hälsotillstånd bland seniorer visar tendenser att överskatta sitt välbefinnande, då det är status att må bra. Humor föder skratt och skratt medverkar till välbefinnande. Andra undersökningar visar att det är 90 % vanligare att vi skrattar tillsammans med andra personer än då vi är ensamma. Humorcirklar försöker att ta vara på denna kunskap.

Interventionen med humor i experimentgruppen gav:

Ett förhöjt subjektivt välbefinnande och ett större socialt kontaktnät. Viktiga faktorer i detta var de gemensamma skratten och känslan av uppskattning.

Referenser

Fry W.F. (1994) The biology of humour. *Humor*, 7, 111 - 126

Gadamer HG (1996) *Truth and Method*, Sheed & Ward, London

Glenn P.J. (1989) Initiating shared laughter in multi-party conversations. *Estern Journal of Speech Communication*, 53, 127 - 14

Olsson H, Sörensen S, Backe H, (2002) *Humorologi*, in press, Liber, Stockholm

Robinson V.M. (1991) *Humour and the Health Professions*, Thorofare, SLACK, New Jersey

Svebak S (2000) *Forlenger en god latter livet? Humor, Stress og Helse*. Fagbokforlaget, Bergen.