

前言

幽默是一種特質、一種能力，能夠化解衝突危機，改善或增進人際互動，使個人威脅、壓力、及窘困感得以緩衝，透過幽默能力的提升，能減輕壓力，增進健康及關懷能力(劉，2004a,2004b；蕭、謝、劉，2006；Hsieh, Hsiao, Liu, & Chang, 2005)。護理學生在大三、大四時必需完成基本、內外科、產兒科、精神科、及社區等多科之臨床實習。臨床實習對護生是最重要也是最大的壓力來源。而照護病患具備關懷的行為與能力又比精良的知能更首要，因此，關懷是護理學生應具備的核心能力(Hoover, 2002)。護理學生多半年輕(18-23歲間)、成長經驗平順，受到照護比給予他人照護的經驗更豐富，在高壓力環境下，要表現關懷照護能力與態度是很具挑戰性的自我超越之內化過程(Baldacchino, & Draper, 2001; Schaefer, 2002; Gustafsson, & Fagerberg, 2004; Presho, 2006)。是否幽默表現、關懷行為、自我超越與生活壓力有交互關係？研究結果將可做為提供護生幽默教育的參考。

研究目的

- 1.了解護理學生關懷行為、幽默表現、自我超越、生活壓力的狀況。
- 2.分析護理學生關懷行為、幽默表現、自我超越、生活壓力之交互關係。

文獻探討

幽默可以使人跳脫原有生活困境，用另一種角度去面對人生的衝突，幫助人將客觀發生的事件轉為挑戰，不致於過度嚴肅的看待，因此，幽默感是一種健康且具有適應效果的因應機制，透過此機制達到健康、抗壓及治療效果(Kuiper, Mckenzine, & Belanger, 1995)。Strickland(1996)指出護理平時生活幽默刺激太少，幽默環境可以營造，也是個人可以選擇開創的。許多壓力、不愉快情境是可以學習去化解與因應的。Parsons 等人(2001)指出幽默可化解語言文化的差距，是醫護教育待加強的。透過醫護的創意可以發揮幽默的功效(Kurtzke, 2002)。

“關懷”(caring)是護理的核心概念，是人際間的主體性交流，是人際療癒的過程，是意識的自我超越。透過思想與感受的交流，使護理人員與病患都得以強化。具有關懷的人會覺得人生有意義，生活定心而紮實(Schaefer, 2002; Sadler, 2003)。關懷不僅是一種特質與能力，更是一種哲學理念，其概念本質與護理實務的關係極為密切(劉，1998a；Watson, 2002; Liu, 2004)。自我超越(self-transcendence)是自我界限的拓展能力，包括：個人內在的(intrapersonally)、人際間的(interpersonally)、暫時的(temporally)自我超越。「個人內在」指個人對生命哲理、價值和夢想的頓悟；「人際間的」指與他人及環境關係的超脫；「暫時的」指整合過去歷鍊，穿透現實世界(transpersonally)，達到更至高無上境界的過程(Reed, 2003)。自我超越使個人突破固有限制，拓展更寬廣的視野，達成

更高的目標 (劉, 1999b, 1999c; Chen, & Walsh, 2006)。Reed(2003)相信自我超越是個體自我反思的一個內在過程。對學生而言, 愛與熱忱是引領一個人邁向自我超越重要的原動力。人天生有超越自我、追求真愛的需求。然而 Chen, & Walsh (2006)覺得護理學生缺乏生命經驗, 與人的關係是脆弱而有限的, 因此, 特別強調透過活動安排, 讓學生能經歷這些體驗, 對護理學生的自我超越是相當有意義的。

幽默與壓力有密切關係。幽默可以重建個人看事情的角度, 驅除沮喪痛苦及焦慮。微笑、笑、快樂滿足等感覺可以提昇個人解決問題的能力(劉, 1990; 謝, 1995; Mutthaya, 1997)。幽默能釋放人內心攻擊的衝動及焦慮的情緒, 調節負面生活壓力導致的情緒, 使憂鬱、焦慮減輕(Wooten, 1999; Mooney, 2000)。幽默, 使人個性樂觀, 自我概念較正向, 創造力、智力、問題解決能力均較高(Wooten, 1999)。護理界, 早在南丁格爾手札中就提到笑對病患有治療效果(Mooney, 2000)。幽默幫助健康照護人員能夠面對困難情境, 提升其創造力及凝聚力, 使其能與他人有效溝通, 才能發揮關懷的特質, 包括: 自發性、利他與人性化的價值觀、對自己及他人信任、正向的表達情感、創意性解決問題、超越個人的服務、指導、支持與保護等(Watson, 2001, 2003)。護理人員平時生活中太少幽默刺激, 但幽默環境是可以營造的, 關懷的態度與能力也是可以培養與改變的(Romero, & Cruthirds, 2006)。Parsons 等人(2001)指出醫護人員時常需用幽默化解自己與病患間語言文化所造成的差距, 醫護教育加強幽默能力培養, 將使使醫護關懷與創意的能力得以發揮其功效。Carpenter(1999)指出自我超越是提升個人自尊及心理健康的重要因子。個人需要了解生命經驗或事件對其個人的意義與價值, 才能超越痛苦與疾難。這種內在轉化(transformation)的過程, 使個人反思自我的限制, 面對事實, 增進自我的認同, 產生心理上正向的發展(Chen & Walsh, 2006)。Schnell & Becker (2006)也指出正向人格特質影響個人心理健康及自我超越。Wasner, Longaker, Fegg, & Borasio (2005)則發現自我超越能使個人自我察覺、熱忱待人、正向態度及減輕工作壓力。

研究方法

本研究為橫斷面描述性研究, 透過量表填答, 了解護理學生自我超越、幽默表現、關懷行為及生活壓力狀況及其交互關係。

研究對象

採立意分層集束取樣, 自北、中、南、東共取 5 所醫學大學護理系三、四年級學生為標的群體, 透過學校行政單位協助, 以班級為單位各取 1-2 班為樣本。經過解釋取得學生同意後進行量表施測, 有效樣本數共 406 份。

研究工具

自我超越量表：由 Reed(1991)發展，共 15 題，每題計以 1-4 分，最後一題為反向題，分數越高，表示自我超越越好。本研究採用 Chen(2006)的中文翻譯版。

生活壓力問卷(life stress inventory, LSI)：此問卷係曾(2000)參考文獻所自行編制之問卷，包括：學業、實習、一般人際、感情、家庭關係、經濟、前途規劃及環境，八類壓力，共 45 題。每題從”從未”至”非常”，分別計以 1-5 分。量表內在一致性之 Cronbach' s α 為 0.91。

關懷行為量表(Caring Behaviors Scale, CBS)：由林(歐, 2001; Lin, 2002)所編制，分為 Form A 及 Form B，各為 28 題，包括：渡過疾病不平順過程 (helping patient through the illness trajectory)、病人權益維護 (patient advocacy)、了解病人(knowing the patient)，共三個面向，採 0-3 分之量尺。本研究採用 Form B，原量表內在一致性之 Cronbach' s α 為 0.96，總解釋變異量為 67.4%，內容效度(content validity index, CVI)為 0.82。林表示該量表題數少，適用於高等教育之護理學生。

中文幽默量表(Chinese Humor Scale, CHS)：此量表系由謝等(Hsieh, Hsiao, Liu, & Chang, 2005)所編制，共 30 題，包括：幽默創意(humor creativity)、笑的傾向(tendency to laugh)、幽默察覺(perceptivity to humor)、及幽默態度(humorous attitude)，採 1-4 分之量尺。量表內在一致性的 Cronbach' s α 為 0.93，總解釋變異量為 55.44%，因素分析之建構效度 K.M.O. 值達 0.92，顯示信、效度良好。

資料分析

資料回收，經整理譯碼後，以皮爾森相關係數及驗證性因素分析等進行資料分析。

結果與討論

本研究樣本包含台灣北、中、南、東四個區域之 5 所大學護理學系學生，共 406 人。年齡以 20-22 歲居多，有 378 人(93.1%)；344 人(84.7%)為女性。285 人(70.2%)為聯招入學。167 人(41.1%)以護理學系為第一志願。在學期間，264 人(65%)沒有參加社團活動。137 位(33.7%)來自單親家庭。165 人(40.6%)排行老大。家庭經濟小康 334 人(82.3%)(見表 1)。

表 1 大學護理系學生的基本資料(n=406)

項目		人數	百分比(%)
性別	男	62	15.3%
	女	344	84.7%
入學方式	推甄	110	27.1%

項目		人數	百分比(%)
是否為第一志願	聯考	285	70.2%
	轉學生	11	2.7%
有無參加社團	是	167	41.1%
	否	239	58.9%
父母婚姻狀況	有	142	35%
	無	264	65%
家中排行	父母皆歿	1	0.2%
	一般婚姻	231	56.9%
	單親	137	33.7%
	分居	14	3.4%
	離婚	21	5.2%
	其他	2	0.5%
	獨生子(女)	23	5.7%
家庭經濟狀況	老大	165	40.6%
	其他	86	21.2%
	老么	132	32.5%
	清寒	69	17%
	小康	334	82.3%
	富裕	3	0.7%

一、護理學生關懷行為、幽默表現、自我超越、生活壓力的狀況

護理學生關懷行為、幽默表現、自我超越及生活壓力總得分之平均值、標準差、得分範圍見表 2。

變項名稱	平均值	標準差	得分範圍
關懷行為	46.63	12.98	4-82
幽默表現	86.75	11.19	30-120
自我超越	43.38	6.09	20-60
生活壓力	103.21	24.48	45-201

二、護理學生關懷行為、幽默表現、自我超越、生活壓力之交互關係

護理學生關懷行為、幽默表現、自我超越及生活壓力總分之皮爾森相關係數見表 3。表 3 顯示各變項兩兩均顯著相關，即幽默表現越好，關懷能力越好，自我超越越好，生活壓力越小。

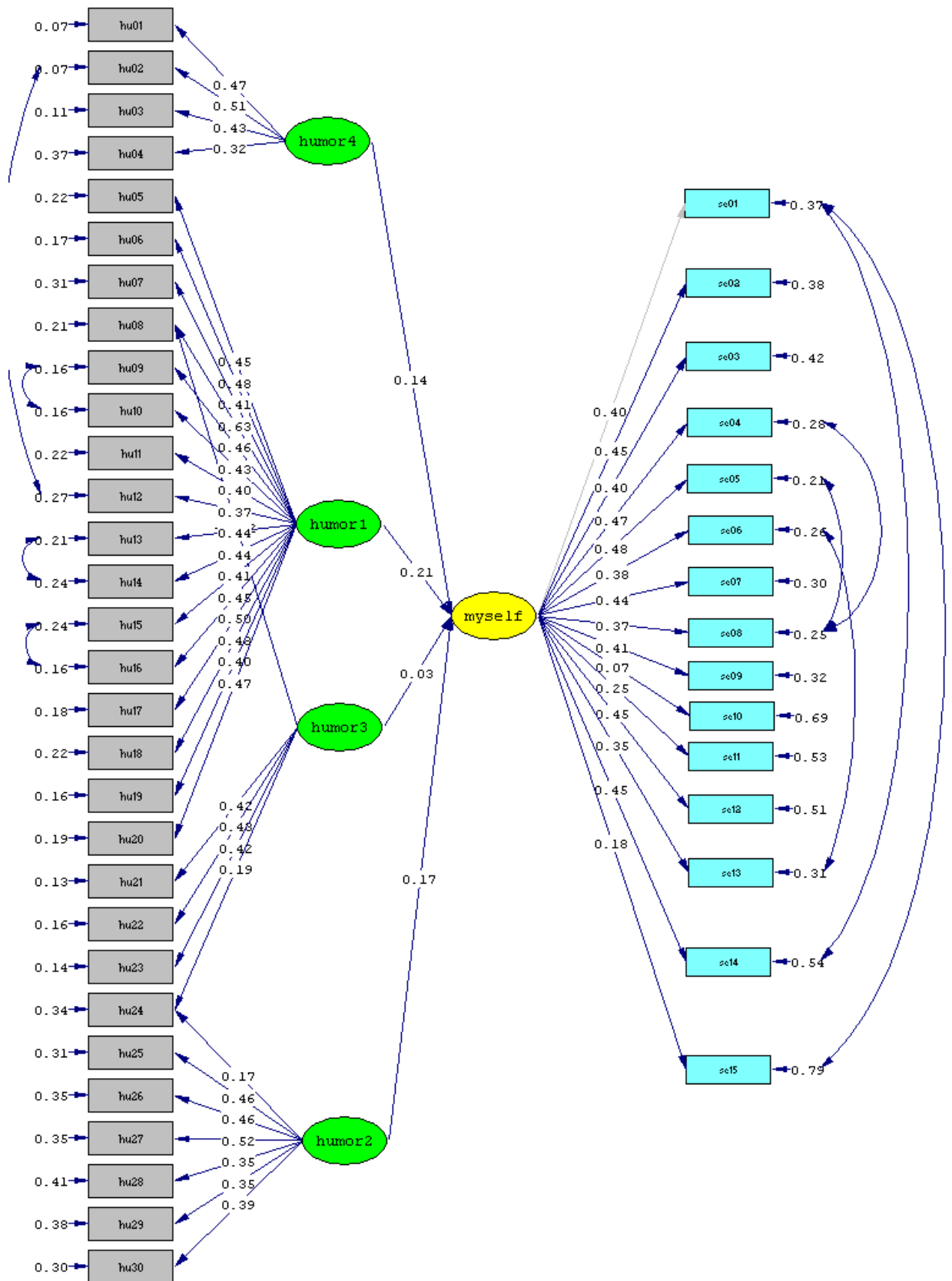
	關懷行為	幽默表現	自我超越	生活壓力
關懷行為	1.00			
幽默表現	.24**	1.00		
自我超越	.30**	.39**	1.00	
生活壓力	-.20**	-.18**	-.27**	1.00

以LISERAL統計軟體，訂RMSEA<0.05, NNFI>0.9, CFI>0.9為適合度指標，進行驗證性因素分析。發現幽默表現與關懷行為、自我超越、生活壓力有錯綜複雜之交互關係。經矯正後可產生許多因素分析模式。今呈現幽默表現與自我超越的驗證因素模式於下(見表4及圖1)。

表 4 幽默與自我超越之驗證性因素分析的適合度指標

		RMSEA	NNFI	CFI
One-order model		0.056	0.849	0.857
Modified model 1	add cov (hu10, hu09)	0.053	0.867	0.878
Modified model 2	add cov (se13, se06)	0.051	0.873	0.881
Modified model 3	add cov (hu14, hu13)	0.050	0.879	0.887
Modified model 4	add cov (hu16, hu15)	0.049	0.884	0.891
Modified model 5	add cov (hu12, hu02)	0.048	0.886	0.893
Modified model 6	add cov (se14, se01)	0.047	0.889	0.896
Modified model 7	add cov (se15, se01)	0.047	0.892	0.899
Modified model 8	add humor02 hu24	0.046	0.894	0.901
Modified model 9	add cov (se08, se04)	0.045	0.897	0.904
Modified model 10	add cov (se08, se05)	0.044	0.900	0.906

在評估驗證性因素分析的適合度時我們利用 RMSEA (<0.05)、NNFI(>0.9)及 CFI(>0.9)。



Chi-Square=1662.70, df=924, P-value=0.00000, RMSEA=0.044

圖 1: 幽默表現與自我超越交互關係之驗證因素分析

討論及結論

研究結果顯示護理學生幽默表現與關懷行為、自我超越及生活壓力間有密切關係，透過幽默能力提升是有助減輕護理學生的壓力，提升其自我超越能力及關懷行為。更精進嚴謹的研究值得持續進行。如何有效設計與安排增進幽默能力的學習及課程是未來可進一步研討的。

參考文獻

- 曾巧芬(2000)·護理實習學生休閒、生活壓力及身心健康相關研究—以台北護理學院學生為例·國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。
- 歐淑芬(2001)·五專護理科學生關懷行為及其相關影響因素之探討·國立台北護理學院醫護教育研究所碩士論文。
- 劉佩雲(1990)·性別、創造力、自我檢校與幽默感的關係·國立政治大學教育研究所碩士論文。
- 劉淑娟(1998)·護理與關心·*台灣醫誌*, 2(4), 464-468。(SCI雜誌)。
- 劉淑娟(1999a)·罹患慢性病老人生命態度及生活滿意度之探討·*護理研究*, 7(4), 294-306。(獲國科會優良獎勵)(NSC-86-2314-B-227-002)
- 劉淑娟(1999b)·罹患慢性病老人生命態度及生活滿意度之探討·*護理研究*, 7(6), 581-593。(獲國科會優良獎勵)(NSC-86-2314-B-227-002)
- 劉淑娟(2004a)·幽默治療·*台灣醫誌*, 8(2), 263-268。(SCI雜誌)
- 劉淑娟(2004b)·另類治療--幽默治療在長期照護之運用·*長期照護雜誌*, 8(2), 105-117。
- 謝慧珍(1995)·兒童幽默感、同儕聲望與行為能力關係之研究·國立政治大學教育研究所碩士論文。
- 蕭仔伶、謝佳容、劉淑娟(2006)·護理人員幽默與健康狀況之研究·*新台北護理期刊*, 8(2), 53-62。
- Baldacchino, D., & Draper, P. (2001). Spiritual coping strategies: A review of the nursing research literature. *Journal of Advanced Nursing*, 34(6), 833-841.
- Carpenter, J. S., Brockopp, D. Y., & Andrykowski, M. A. (1999). Self-transcendence as a factor in the self-esteem and well-being of breast cancer survivors. *Journal of Advanced Nursing*, 29(6), 1402-1411.
- Chen, S., & Walsh, S. M. (2006). *The comparison of two interventions to promote nursing students' self-transcendence and attitudes toward the elderly: A pilot study*. Paper presented at the 2006 research conference of the Lambda Chi Chapter of Sigma Theta Tau International Honor Society of Nursing Miami.

- Gustafsson, C., & Fagerberg, I. (2004). Reflection, the way to professional development? *Journal of Clinical Nursing*, 13(3), 271-280.
- Hoover J. (2002). The personal and professional impact of undertaking an educational module on human caring. *Journal of Advanced Nursing*, 37(1), 78-86.
- Hsieh, C. J., Hsiao, Y. L., Liu, S. J., & Chang, C.(2005).Positive psychological measure: Constructing and evaluating the reliability and validity of a Chinese Humor Scale applicable to professional nursing. *Journal of Nursing Research*. 13(3),206-215. (獲北醫研究論文獎)
- Kuiper, N. A., McKenzine, S. D., & Belanger, K. A. (1995). Cognitive appraisals and individual differences in sense of humor : Motivational and affective implications. *Personality and Individual Differences*, 19, 359-372.
- Kurtzke, J. F. (2002). No creative medical science without humor. *Journal of Clinical Epidemiology*, 55, 1214-1217.
- Lin, P. (2001). *Development and psychometric evaluation of the Caring Behaviors Scale of baccalaurent nursing student in Taiwan*. Boston College.
- Liu, S.J. (2004).What caring means to geriatric nurses. *The Journal of Nursing Research*,12 (2) ,143-152. (獲 B. Brown 優良研究論文獎)
- Mooney, N. E. (2000). The therapeutic use of humor. *Orthopaedic Nursing*, 19(3), 88-92.
- Mutthaya, B. C. (1997). Relationship between humor and interpersonal orientations. *Journal of Psychological Research*, 31, 48-54.
- Parsons, G. N., Kinsman, S. B., Bosk, C., Sankar, P., & Ubel, P. A. (2001). Between two worlds-medical student perceptions of humor and slang in the hospital setting. *J GEN INTERN MED*, 16, 544-549.
- Presho M. (2006). Earning and learning: Recruitment and retention in post registration nurse education. *Nurse Education Today*, 26, 511-518.
- Reed, P.G. (2003) .The theory of self-transcendence. Smith, M.J., & Liehr, P.R., *Middle Range Theory for Nursing* (145-165) .New York:Springer.
- Romero E. J. & Cruthirds K. W. (2006). The user of humor in the workplace. *Academy of Management Perspectives*, 20(2), 58-69.
- Sadler J. (2003). A pilot study to measure the caring efficacy of Baccalaureate nursing students. *Nursing Education Perspective*, 24(6), 295-299.
- Schaefer, K. M. (2002). Reflections on caring narrative: Enhancing pattern of knowing. *Nursing Education Perspective*, 23(6), 286-293.
- Schnell T. & Becker P. (2006). Personality and meaning in Life. *Personality and Individual Differences*, 41, 117-129.
- Strickland, D. (1996). Coping with chaos and change. *AORN Journal*, 64(5), 804-807.

- Wasner M., Longaker C., Fegg M. J. & Borasio G. D. (2005). Effects of spiritual care training for palliative care professionals. *Palliative Medicine*, 19(2), 99-104.
- Watson, J. (2001). *Theory of human caring*. University of Colorado Health Sciences Center, School of Nursing. Retrieved Dec. 20, 2006, from <http://www2.uchsc.edu/son/caring/content/evolution.asp>
- Watson R. (2003). Research in brief: Intrarater reliability of the Caring Dimensions Inventory and Nursing Dimensions Inventory. *Journal of Clinical Nursing*, 12, 786-787.
- Wooten, P. (1999). Humor: An antidote for stress. *Holistic Nursing Practice*, 10(2), 49-55.

計畫成果自評

本研究過程及結果大致均符合研究計畫，本研究並接受研究審查委員建議，加做驗證因素分析部分，使研究者有更豐富發現及對 LISERAL 統計軟體分析多有所了解。

研究成果發表

研究進行過程中，研究者加入 International Society for Humor Studies (ISHS) 成為正式會員。並於 97.7.7—97.7.12-11 參加在西班牙馬德里舉辦的「The 20th International Society for Humor Conference」研討會。會中提出「The interactive relationships among self-transcendence, humor, caring behavior, and life stress for nursing student」的論文海報發表。