

Actas do 14º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde
Organizado por José Alberto Ribeiro-Gonçalves, Soraia Garcês, & Isabel Leal
8, 9 e 10 de setembro de 2022, Funchal: Faculdade de Artes e Humanidades

ADAPTAÇÃO DAS ESCALAS DE SENTIDO DE HUMOR DE MCGHEE PARA O BRASIL

Karina Saboya¹ (✉ 37801@ufp.edu.pt), Isabel Silva¹, Filipe Saboya Santos², & Leonardo Saboya Santos²

¹Universidade de Fernando Pessoa, Portugal

²Unichristus, Brasil

Mais pesquisas em saúde positiva são necessárias. Na psiquiatria clínica a avaliação dos sintomas e do comprometimento funcional precisa ser complementada pela avaliação de fatores psicossociais positivos ou ativos de saúde. Para realizar uma mudança efetiva na prática psiquiátrica, precisamos desenvolver uma infraestrutura de treinamento e administrativa para apoiar avaliações e intervenções psiquiátricas positivas (Messias et al., 2020).

As intervenções positivas de saúde envolvem desenvolvimento pessoal, controle das emoções e engajamento social. Paul McGhee (2010a) ressalta a importância do papel do humor nessa revolução. Para isso desenvolveu o Programa Sete Hábitos de Humor em seu livro *“Humor as Survival Training for a Stressed-out World”* (Humor como Treinamento de Sobrevivência para um Mundo Estressante e Estressado). McGhee (2010b) verificou que o humor ajuda o indivíduo a gerenciar suas próprias emoções, assim como a emoção dos outros, propiciando um estado mental que leva ao pensamento divergente e criativo, ajudando com isto na solução de problemas, no enfrentamento do estresse e na saúde dos relacionamentos, habilidades relacionadas fortemente com a inteligência emocional e saúde positiva. Para Martin et al. (2003), a maneira de usar o humor, com a presença de estilos de humor mais adaptativos (afiliativo e auto enaltecedor) e a ausência de estilos de humor agressivo e autodepreciativo contribuem sobremaneira para a competência emocional e social e para o senso de maestria.

A literatura sobre riso e humor é cada vez maior e as pesquisas recentes apontam para uma ampla gama de benefícios para a saúde. Os hábitos de

vida, com a modulação dos genes, são responsáveis por 80% das doenças crônicas. A medicina do estilo de vida visa treinar a habilidade de cuidado consigo mesmo, com os outros e com o mundo. Os costumes sociais influenciam enormemente os hábitos individuais. O baixo risco e a alta acessibilidade do riso e do humor os tornam atraentes para terapias complementares e de autocuidado. Hábitos mentais mais positivos e relaxados são um terreno propício para brotar esse cuidado. Esta relação entre hábitos saudáveis e inteligência emocional é cada vez mais reconhecida e faz parte dessa perspectiva mais ampla chamada revolução positiva (Gonot-Schoupsky et al., 2020). É, pois, chegada a hora de medir o QH – Quociente de humor.

MÉTODO

Participantes

Foi avaliada uma amostra de conveniência com 354 pessoas, com idade média de $44,7 \pm 0,7$ anos, 66,7% do sexo feminino, 50,3% com pós-graduação, 25,9% que trabalham entre 20 e 40 horas semanais e 60,4% que se sentem seguros(as) e à vontade com o trabalho.

Material

Os instrumentos utilizados foram:

O conjunto de instrumentos do Modelo McGhee de senso de humor: (a) *Playful/Serious Attitude Test*; (b) *Positive/Negative Mood*; (c) *The Sense of Humor Scale*. O *Playful/Serious Attitude Test* (Teste de Atitude Divertida) e *Positive/Negative Mood* (Teste do Afeto Positivo). Pré-testes que fazem uma avaliação preparatória das condições básicas que favorecem o desenvolvimento do senso de humor. A Escala de Senso de Humor avalia o senso de humor propriamente dito. São 24 itens subdivididos em 6 subescalas: Enjoyment of Humor (Apreciação do Humor), Laughter (Riso), Verbal Humor (Humor Verbal), Finding Humor in Everyday Life (Humor no Cotidiano), Laughing at Yourself (Rindo de Si) e Humor Under Stress (Humor sob Estresse). Escala tipo Likert, 7 opções de resposta. O *score*

geral ou Quociente de Humor – QH é obtido por meio do somatório das respostas dos 24 itens contidos no instrumento, pontuação mínima de 52, máxima 164, valor desejado acima de 140 (McGhee, 2010a).

Escala de Satisfação com a Vida: Escala desenvolvida por Diener e colegas, em 1985.

Positive Mental Health Scale – Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF).

Bancos de Itens Distúrbio do Sono do Patient-Reported Outcomes Measurement Information System (PROMIS) (Costa et al., 2020).

Procedimento

Adaptamos e validamos para a população brasileira os instrumentos do Programa 7 Hábitos de Humor de Paul McGhee que formam um modelo de compreensão e avaliação do senso de humor. Foi obtida autorização do autor da versão original do instrumento e parecer positivo da Comissão de Ética da Plataforma Brasil. Os instrumentos em inglês foram vertidos para o português brasileiro passando por etapas de adaptação semântica e validade de conteúdo e aplicados de forma online.

RESULTADOS

Teste de Atitude Divertida (Playful/Serious Attitude Test)

Não se observou diferenças estatisticamente significativas para o escore geral do Teste de Atitude Divertida entre sexo, *status* de relacionamento, escolaridade, tempo de trabalho e relacionamento com o trabalho atual ($p > 0,05$). Pontuação geral maior para indivíduos até 25 anos e entre 26 e 65 anos em comparação com os maiores de 65 anos ($F = 6,947$; $p < 0,05$). Observa-se uma fraca correlação negativa entre a faixa etária e o resultado geral do Teste de Atitude Divertida ($r = -0,10$; $p < 0,04$). Quanto à correlação entre o escore geral do Teste de Atitude Divertida e o escore geral do Teste do Afeto Positivo (as bases do senso de humor) observa-se moderada correlação positiva ($r = 0,42$; $p < 0,001$).

Teste do Afeto Positivo (Positive/Negative Mood Test)

Não houve diferença significativa entre os sexos, níveis de escolaridade ou tempo de trabalho ($p > 0,05$). Escore geral maior para os indivíduos que estão em um relacionamento do que para aqueles que não estão ($t = 3,139$; $p < 0,05$), para os seguros e à vontade com o trabalho do que para aqueles que consideram o trabalho complicado ou sofrível ($t = 7,650$; $p < 0,05$) e para aqueles com idade até 25 anos do que para os entre 26 e 65 anos ($F = 4,163$; $p < 0,05$). Observa-se correlação positiva significativa entre o Teste do Afeto Positivo e a Escala Geral de Senso de Humor e suas subescalas.

Escala de Senso de Humor (Sense of Humor Scale)

A média do escore geral foi de $112,90 \pm 1,16$, pontuação mínima de 52 e máxima 16, mediana foi de 116,00 e os valores de percentis 25% e 75% foi de 98,50 e 129,00. Não houve diferença estatisticamente significativa com os distintos status de relacionamento ou escolaridade. Aqueles com idade até 25 anos e entre 26 e 65 anos apresentaram score maior do que aqueles com idade maior que 65 anos ($F = 6,353$; $p < 0,05$). Indivíduos do sexo masculino apresentaram score maior geral do que aqueles do sexo feminino ($t = 3,954$; $p < 0,05$). Entre os participantes do sexo masculino observamos score maior entre aqueles que relataram trabalhar 40 horas ou mais ($t = 2,509$; $p < 0,05$).

Subescalas

Apreciação do Humor (Enjoyment of Humor). Escore médio $18,35 \pm 0,24$. Pontuação maior para os até 25a e entre 26 e 65a do que os acima de 65a ($F = 8,863$; $p < 0,05$). Escore maior também para os que trabalham 40 horas ou mais ($U = 11.297,500$; $p < 0,05$), diferença observada apenas no sexo masculino. Correlação moderada positiva com as outras subescalas.

Riso (Laught). Escore médio $17,94 \pm 0,26$. Escore maior para o sexo masculino do que feminino ($t = -1,967$; $p < 0,05$), para os até 25a e entre 26 e 65a do que aqueles acima de 65a ($F = 8,660$; $p < 0,05$) assim como para os que trabalham 40 horas ou mais ($t = 1,373$; $p < 0,05$). Correlação moderada positiva com as outras subescalas.

Humor Verbal (Verbal Humor). Escore médio 16,84±0,31. Escore maior para o sexo masculino ($U=18.518,500$; $p<0,05$). Não há correlação significativa com a idade ($p>0,05$) e há moderada correlação positiva com a Escala Geral de Senso de Humor ($r=0,77$; $p<0,001$) e subescalas Humor no Cotidiano ($r=0,52$; $p<0,001$), Rindo de Si Mesmo ($r=0,43$; $p<0,001$) e Humor sob Stress ($r=0,54$; $p<0,001$).

Humor no Cotidiano (Finding Humor in Everyday Life). Escore médio 21,03±0,21. Pontuação maior para os até 25a e entre 26 e 65a do que os acima de 65a ($\chi^2=9,278$; $p<0,05$). Os indivíduos do sexo masculino que trabalham 40 horas ou mais apresentaram *score* maior do que aqueles que trabalham menos de 40 horas ($U=1131,000$; $p<0,05$). Correlação positiva com a Escala Geral ($r=0,76$; $p<0,001$) e subescalas Rindo de Si Mesmo ($r=0,49$; $p<0,001$) e Humor sob Stress ($r=0,54$; $p<0,001$).

Rindo de Si Mesmo (Laughing at Yourself). Escore médio 20,93±0,25. Pontuação maior para os até 25a e entre 26 e 65a do que os acima de 65a ($\chi^2=8,954$; $p<0,05$). Maior para os indivíduos do sexo masculino que trabalham 40 horas ou mais ($U=1117,500$; $p<0,05$). Moderada correlação com a Escala Geral de SH ($r=0,71$; $p=0,001$) e a subescala Humor sob Stress ($r=0,51$; $p<0,001$).

Humor sob Estresse (Humor under Stress). Escore médio 17,82±0,28. Pontuação maior para o sexo masculino ($U=17107$; $p<0,05$), para aqueles entre 26 e 65a do que os acima de 65a ($\chi^2=7,620$; $p<0,05$) e para os que trabalham 40 horas ou mais ($U=11740$; $p<0,05$). Moderada correlação positiva com a Escala Geral de Senso de Humor ($r=0,77$; $p<0,001$).

Consistência Interna e Validade

O valor do coeficiente alfa de Cronbach para o Teste de Atitude Divertida foi 0,70; para o teste Afeto Positivo 0,84 e para a Escala de Senso de Humor 0,91.

A Tabela 1 mostra a validade de critério convergente e divergente obtidos entre a correlação do Teste de Atitude Divertida (*Playful /Serious Attitude Test*), Teste do Afeto Positivo (*Positive/Negative Mood Test*) e para a Escala de Senso de Humor (*Sense of Humor Scale*) com os seguintes instrumentos:

PROMIS – Distúrbio do Sono, Escala de Satisfação com a Vida e Escala de Saúde Mental Positiva.

Tabela 1

Correlação entre o *Playful/Serious Attitude Test*, *Positive/Negative Mood Test* e a *Sense of Humor Scale* com o PROMIS – Distúrbio do Sono, Escala de Satisfação com a Vida e Escala de Saúde Mental Positiva

PROMIS	Distúrbio do sono	Escala de Satisfação com a Vida	Escala de Saúde Mental Positiva
<i>Playful/Serious Attitude Test</i>	-0,083	0,245*	0,327*
<i>Positive/Negative Mood Test</i>	-0,364*	0,592*	0,633*
<i>Sense of Humor Scale</i>	-0,139*	0,248*	0,351*
<i>Subescalas da Sense of Humor Scale</i>			
<i>Enjoyment of Humor</i>	-0,028	0,090*	0,120*
<i>Laught</i>	-0,104	0,184*	0,358*
<i>Verbal Humor</i>	-0,020	0,117*	0,167*
<i>Finding Humor in Everyday Life</i>	-0,118*	0,281*	0,349*
<i>Laughing at Yourself</i>	-0,121*	0,255*	0,342*
<i>Humor under Stress</i>	-0,191*	0,216*	0,357*

Nota. * $p < 0,05$ (teste de correlação de Spearman).

A satisfação com a vida e a saúde mental positiva, revelaram estar correlacionadas de forma estatisticamente significativa, ainda que fracas a moderadas, com todos os domínios do senso de humor avaliados. Da mesma forma a escala PROMIS de distúrbio do sono se relacionou com a Escala Geral de Senso de Humor, o Teste de Afeto Positivo e as subescalas mais avançadas do programa de humor – Humor no Cotidiano, Rindo de Si Mesmo e Humor sob Stress.

DISCUSSÃO

A versão desenvolvida da *Sense of Humor Scale* e dos *Playful Serious Attitude Test* e *Positive Negative Mood Test* para o português brasileiro, demonstrou apresentar uma boa consistência interna, revelando boa confiabilidade, assim como boa validade.

Investigou-se ainda a correlação das seis habilidades de humor com a medida geral de senso de humor. Cada habilidade de humor e o coeficiente geral de humor correlacionam-se significativa e positivamente com atitude

divertida e afeto positivo, apoiando a ideia de McGhee (2010a) de uma constituição básica para o sentido de humor. É importante ressaltar que avaliar as habilidades de humor individualmente, permite avaliar a eficácia da prática de cada uma delas no programa de hábitos de humor de McGhee.

Como esperado, todas as habilidades de humor e a pontuação de ESH correlacionam-se positivamente com a Saúde Mental Positiva e Satisfação com a Vida, exceto apreciação de humor, como também ocorreu com o fator prazer do humor na Escala de Humor Situacional segundo Martin et al. (2003), confirmando validade externa convergente. Verificou-se a existência de uma relação positiva entre senso de humor e qualidade do sono, o que confirma validade externa divergente do instrumento. É digno de nota o fato de que as correlações no nosso estudo aconteceram com o escore geral e com as três últimas subescalas da Escala de Senso de Humor que conforme o modelo são hierarquicamente as habilidades mais difíceis de desenvolver.

O instrumento revela discriminar os níveis de sentido de humor entre homens e mulheres, comprovando a sua sensibilidade. Discrimina igualmente grupos etários, confirmando os resultados científicos anteriores, que demonstraram uma redução do humor a partir da terceira década de vida (McGhee, 2010a,b). Discrimina, ainda, pessoas que trabalham mais e as que trabalham menos de 40 horas. Ao contrário do que poderia esperar o senso comum, este resultado parece confirmar a teoria subjacente de que o senso de humor não acontece como recompensa por uma vida mais tranquila e relaxada, ele é a criatividade que vem da necessidade, surge como competência de coping, como uma habilidade para lidar com o estresse.

A versão traduzida para o português do Brasil da Escala de Senso de Humor (ESH) possui boas propriedades psicométricas. Estudos futuros deverão explorar a possibilidade da criação de pontos de corte, que potenciem a sua utilização na avaliação de necessidades e resultados em programas de promoção do humor, assim como a estabilidade temporal do instrumento.

REFERÊNCIAS

- Costa, Z. M. S. S., Pinto, R. M. C., Mendonça, T. M. da S., & Silva, C. H. M. da. (2020). Validação brasileira dos bancos de itens Distúrbio do Sono e Distúrbio da Vigília do

- Patient-Reported Outcomes Measurement Information System (PROMIS). *Cadernos de Saúde Pública*, 36(6). <https://doi.org/10.1590/0102-311X00228519>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Gonot-Schoupinsky, F. N., Garip, G., & Sheffield, D. (2020). Laughter and humour for personal development: A systematic scoping review of the evidence. *European Journal of Integrative Medicine*, 37(2), 101144. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2020.101144>
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48-75. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00534-2](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2)
- Mcghee, P. (2010a). *Humor as survival training for a stressed-out world: The 7 humor habits program*. Author House.
- Mcghee, P. (2010b). *Humor The Lighter Path to Resilience and Health*. Author House.
- Messias, E., Peseschkian, H., & Cagande, C. (Eds.). (2020). *Positive psychiatry, psychotherapy and psychology clinical application*. Springer.
- Messias, N. K., Martins, M. H. M., & Castro, C. B. (2020). Versões de usuários sobre a internação psiquiátrica involuntária. *Revista Polis e Psique*, 10(1), 123-143. <https://doi.org/10.22456/2238-152X.84713>