

國中生幽默感對於生活壓力、身心健康之調節作用*

何茉如

林世華

台北縣
碧華國中

國立台灣師範大學
教育心理與輔導學系

本研究旨在探討國中生的幽默感與生活壓力、身心健康的關係，以及幽默感對於生活壓力與身心健康的調節作用。以台北縣、市十二所國中學生，共 1039 名為研究對象。使用的研究工具包括「幽默欣賞問卷」、「幽默創造量表」、「情境幽默創造測驗」、「幽默因應量表」、「同儕互評表」、「青少年生活經驗事件量表」、「一般健康量表」。調查所得資料以典型相關分析法，以及比較不同典型相關分析的方式進行處理。研究結果如下：1.國中生客觀生活壓力、幽默感與主觀生活壓力之間具有典型相關存在。2.情境幽默創造、他評幽默因應對於與客觀家庭、學校、生長發育壓力有關的主觀學校壓力，可能具有調節作用。3.國中生主觀生活壓力、幽默感與身心健康之間具有典型相關存在。4.情境幽默創造、自評幽默因應對於與主觀異性交友、家庭事件壓力有關的焦慮和不眠症、社會功能障礙，可能具有調節作用。

關鍵詞：生活壓力、身心健康、幽默感、國中生、調節作用

「幽默」(humor)是個相當有趣的話題，也是個值得去探究的主題。因為，世界上只有人類擁有幽默的感覺，人們不但可以欣賞、創造幽默，更能用幽默來因應難題困境，讓生活因著幽默而有更多的愉悅和喜樂 (Ziv, 1984)。

在西方國家，許多學者從心理學的角度，以實證研究探討幽默感對於人類生活的各種影響。在幽默感與生活壓力方面，學者視幽默感為面對生活壓力時，一種健康且具有適應效果的因應機制(Dixon, 1980; Martin & Lefcourt, 1983; White & Winzelberg, 1992)，可以調節與負面生活事件有關的主觀知覺壓力(Bentley, 1991)。這是因為幽默為一種「認知轉換」的工具，既能幫助人們跳脫原有的困境，用另一種認知的角度，去面對人生的衝突 (夏林清、鄭村棋譯，民 85；Nezu, Nezu, & Blissett, 1988)；亦能幫助人們將客觀發生的生活事件評估為挑戰，而不過度嚴肅的看待(Kuiper, McKenzine, & Belanger, 1995; Martin, Kuiper, Olinger, & Dance, 1993)；

* 本論文係何茉如提國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所之碩士論文的部分內容，在林世華教授指導下完成。

使個體在面對壓力時，有較低的焦慮和較少的壓力感覺(Martin et al., 1993)。

而在幽默感與身心健康方面，研究指出：笑對身體的影響和運動相似，它不但能增加氧氣的交換率、促進肌肉活動及心跳，還能適度的刺激心臟血管和交感神經系統，釋放神經傳遞介質「兒茶酚氨」(catecholamines)，以及人體天然止痛劑氫多氛(endorphin)，提升人體對於痛覺的閾限，增進免疫系統的功能，使得在壓力下的個體免疫系統功能不至於降低(Fry, 1994; Martin & Dobbin, 1988)。因此，幽默和笑能使人避免因心臟疾病、腦血管病變、憂鬱症以及其他壓力所引起的疾病(Fry, 1977, 1979)。而在心理健康方面，幽默的創造或是對於幽默刺激的欣賞，能釋放人們內心的攻擊衝動與焦慮情緒(Gelkopf & Sigal, 1995; Hester, 1987)，減低憂鬱症狀(Danzer, Dale, & Klions, 1990; Yovetich, Dale, & Hudak, 1990)，調節負面生活壓力對於焦慮、憂鬱等心情的影響(Martin & Lefcourt, 1983; Nezu et al., 1988; Schill & O'Laughlin, 1984)。

國中階段的學生正處於青少年的前期，是個人由兒童時期發展為成人的過渡階段；也是生理、心理都急遽變化的「風暴與壓力」(storm and stress)期(Hall, 1916；引自黃慧真譯，民 78)。此時，國中生不但要面對許多生長發育方面的問題，更須面對來自家庭、學業、同儕、異性交遊、社會環境等生活上的事件。因此，若未能有效的因應生活事件的要求，則可能產生調適方面問題，進而影響身心健康(江承曉，民 80；呂敏昌，民 82)。

而生活壓力與身心健康之間的關係，從壓力互動取向的觀點來看，可以發現：壓力是個體對於環境刺激，經過主觀的認知過程，所產生心理上的威脅感受及生理上的激動現象。意即壓力來自於個人與其環境之間的知覺，個體對於事件的主觀認知，是造成壓力與否的重要因素(Cohen, 1985)。由於幽默感為個人的認知特質之一，具有切換想法以及擴大觀點的功能(Lefcourt & Martin, 1986)，亦是一種使人不至於陷入困擾情緒中的因應機制(Martin et al., 1993)。因此，本研究以幽默感為變項，探討幽默感與生活壓力、身心健康之間的關係。以及客觀生活壓力事件，是否會由於幽默感的介入，減降其使個體產生困擾的程度；個體主觀的生活壓力，是否會因著幽默感此一因應策略的介入，而降低其對於身心健康的負面影響。

綜合以上所述的研究動機，歸納本研究之目的為下列幾點：

- 一、探討國中生客觀生活壓力、幽默感與主觀生活壓力之間的關係。
- 二、探討國中生幽默感對於主觀生活壓力的調節作用。
- 三、探討國中生主觀生活壓力、幽默感與身心健康之間的關係。
- 四、探討國中生幽默感對於身心健康的調節作用。

基於上述研究動機與目的，本研究主要探討的問題為：

- 一、國中生客觀生活壓力、幽默感與主觀生活壓力之間是否有關，其相關結構為何？
- 二、國中生幽默感，在客觀生活壓力與主觀生活壓力之間是否具有調節作用？
- 三、國中生主觀生活壓力、幽默感與身心健康之間是否有關，其相關結構為何？
- 四、國中生幽默感，在主觀生活壓力與身心健康之間是否具有調節作用？

一、幽默與幽默感的定義

幽默與幽默感是人盡皆知的辭彙，但卻也是一個很難界定的心理現象。針對幽默的概念，Nazareth(1988)將幽默分為三個層面。第一層面是引發幽默感覺的特定刺激型態，如「笑話」、「喜劇」。第二層面為個體覺知幽默刺激後，在認知或情緒上所產生的經驗，像「好笑」、「有趣」。第三層面則是對於幽默刺激理解或欣賞後，所產生的外顯行為反應，如「笑」、「微笑」。

而就幽默感來說，當我們認為某人很有幽默感的時候，往往表示這樣的人在生活情境中，

具有兩種特徵，第一是欣賞幽默的能力：能理解並欣賞幽默刺激或幽默的創作，而不會有威脅感。第二則是幽默創造的能力：能覺知人、物或概念間不一致的關係，並將這些原本不相干的事物，發現其相似之處而將之巧妙連結，且能傳達給他人知道，引發別人微笑或大笑的能力(Svebak, 1974)。更進一步來說，若一個人在面臨生活中壓力事件時，以幽默為因應策略，則稱之為幽默因應(Martin & Lefcourt, 1983)。

由於本研究係探討幽默感與生活壓力、身心健康的關係，以及幽默感對於主觀生活壓力與身心健康的調節作用，因此以引發幽默感覺的特定刺激型態，和個體內認知或情緒上的經驗來界定幽默；而以幽默欣賞、幽默創造，以及幽默因應能力來定義幽默感。

二、幽默感與生活壓力

西方許多學者探討幽默感與生活壓力之間的關係，並將幽默感視為一減低壓力的因應機制(Dixon, 1980; Folkman & Lazarus, 1988; Fry, 1963; Martin & Lefcourt, 1983; Trice & Price-Greathouse, 1986)。因為當幽默被使用在壓力情境中時，它能夠重建個體看事情的角度，驅散沮喪、痛苦和焦慮(Berger, 1987)。

就幽默感與外在人際問題導致的生活壓力來說：許多研究顯示：幽默感能促進人際關係、穩固人際連結(Coser, 1960; Kaplan & Boyd, 1965)，對於人際間可能發生的摩擦亦具有潤滑的功能，降低人際衝突帶來的焦慮(Kane, Suls, & Tedeschi, 1977)。Cornett (1986)亦指出：藉著笑話及有趣經驗的分享，可以拉進兒童與同伴之間的距離。Masten(1986)、McGhee (1989)、Sherman (1985)的研究皆發現：那些具有幽默感，較能在社會情境下創造幽默的兒童，比不具幽默感的同伴更受歡迎，與他人的社會距離也較小。他們更具有人際吸引力(謝慧珍，民 84；Cann, Calhoun, & Banks, 1997)以及同儕聲望(謝慧珍，民 84)，也較容易與人建立深刻的關係(Hampes, 1992; Mutthaya, 1987)，得到他人的接納，和他人有良好的互動而有較佳的生活適應(Cassidy & Asher, 1992)。

再從幽默感與其他生活壓力的關係來看，幽默感能使個體的自我與問題帶來的威脅保持距離，降低讓人喪失活動力的焦慮與無助感，進而以通盤的觀點來看待壓力情境(Lefcourt & Martin, 1986)。Ellis (1988)也認為，由於幽默感中認知切換(cognitive shift)的特性，使得情緒上的轉變隨著認知改變而來。Isen、Daubman 和 Nowicki 等人(1987)的研究結果亦顯示：滿足、微笑、笑以及對於自我和環境的快樂感覺，有助於提升解決問題的能力。由此看來，幽默感有助於一個人以較為正向的心情，來因應生活中的壓力(DeLongis, Folkman, & Lazarus, 1988)。

Lefcourt 和 Davidson -Katz(1989)在研究中發現：那些較能針對給人壓力的影片創造出幽默獨白的受試者，較可以在壓力情境下維持心理上的平衡。而 Bizi、Keinan 和 Beit-Hallahmi (1988)的研究結果也顯示：接受軍事訓練的士兵經由同儕評等所測得的幽默感，特別是主動的幽默創造能力，與在壓力情境下的任務表現成績具有正相關。Pollio 和 Bainum (1983)的團體研究結果亦指出：笑聲及開玩笑次數較多的團體，其成員在解決問題以及完成任務上表現較佳。

綜合上述的研究結果可以看出：能夠自由地去笑的人，在認知上更能接受不同的訊息，從不同的觀點來看待問題，並且較易與他人有良好的關係和互動。是以，本研究以國中學生為對象，探討幽默感與生活壓力之間的關係究竟為何。

三、幽默感與身心健康



就幽默感與身心健康的關係來說，許多研究發現：幽默感對於身心健康皆有正面的效用。在循環系統方面，笑使得心跳加速，提高血液中營養物質的分配(Fry,1994)。而在免疫系統方面，笑能加速化學免疫物質在體內的循環，增加白血球的生命力，強化免疫系統的功能(Berk et al., 1989)。再就呼吸系統方面來說，笑能增加肺部氧氣的交換率，使紅血球中的帶氧量增加，抑制肺部細菌的增長，降低支氣管方面疾病的傳染與肺炎罹患率(Fry, 1994)。Berk 等人(1989)的研究即發現：當受試者欣賞幽默錄影帶時，血液中的白血球活動量，有明顯的增加。Carroll 和 Schmidt(1992)的研究結果亦顯示：一個人在日常生活中笑以及微笑的頻率，與生理上的症狀有明顯的負相關。Dillon、Minchoff 和 Baker (1985)的研究也指出：受試者以幽默因應壓力情境的程度，與其唾液中免疫球蛋白 A (S-IgA) 的數量呈現正相關，和呼吸道的病毒感染比率為負相關(Dillon & Totten, 1989)。

其次，就幽默感與心理健康方面來說，許多學者認為，幽默感能幫助人們對壓力情境一笑置之，降低緊張焦慮，減低壓力對於心理健康的衝擊，是一有效的因應機制(Cetola, 1988; Folkman & Lazarus, 1988; Freud,1960)。是以在幽默感與憂鬱心情方面，Overholser (1992)、Deaner 和 McConatha(1993)的研究皆發現：較多使用幽默為困境因應策略的大學生，其憂鬱程度較低。Porterfield (1987)、Thorson 和 Powell (1994)的研究結果亦顯示：幽默感越高的受試者，其憂鬱的情形越少。Danzer 等人(1990)的研究也指出：讓具憂鬱傾向的受試者欣賞幽默錄影帶，有助於降低憂鬱的程度。

而在幽默感與焦慮情緒方面，Mannell 和 McMahan(1982)的研究發現：對於幽默刺激的欣賞、創造幽默的數量、笑的次數、以及感到愉悅的平均數，皆與焦慮的分數呈現負相關。Robles、Smith、Carver 和 Wellens(1987)的研究結果亦顯示：接受閾下幽默視覺意象(subliminal humorous visual image)的受試者，其情境焦慮分數顯著低於接受威脅意象和控制組的受試者。Danzer 等人(1990)的實驗結果也發現：處於聆聽幽默錄音帶情境中的受試者，對於即將來臨的威脅驚嚇較少感到壓力。

又，就幽默感與社會功能方面的關係來說，O'Connell (1960)的研究結果顯示：現實我與理想我差距較小的適應良好者，對於幽默刺激的欣賞程度高於適應不良的受試者。Martin 等人(1993)的研究也發現：現實我與理想我差距較小的適應良好者，幽默因應程度與情境幽默反應較佳。此外，Bond、Gardner、Christian 和 Sigal (1983)以大學生為對象，Salameh(1980)(引自 Fisher & Fisher, 1983)以喜劇演員為對象的研究亦顯示：幽默感與自我強度呈現正相關。Overholser(1992)的研究也指出：幽默因應程度高的受試者，有較高的自尊。然而，Janus(1975)、Fisher 和 Fisher(1981)的研究卻顯示：那些具有高度幽默感的喜劇演員，較常懷疑自己的價值，也有較多的自卑感與失敗無價值的感覺。Damico 和 Purkey(1978)、Fisher 和 Fisher(1980)、Prasinos 和 Tittler(1981)的研究亦指出：那些較常在學校表現出愚行以逗樂同學的兒童或青少年，他們與父母親有較多的衝突，亦較常感到不被父母親了解。

綜合上述研究可以發現：有的研究結果顯示幽默具有減低焦慮、憂鬱的功能；幽默感高者有較良好的適應；而幽默的笑亦可帶來身體以及心理上的放鬆，有助於身心健康。然而，亦有研究發現：幽默感高的人，有較多的自卑感與失敗無價值感，以及和家人有較多的衝突。由於過去的研究所得到的結果並不一致，因此，本研究以國中生為對象，探討幽默感與生活壓力、身心健康之間的關係。

四、幽默感對於生活壓力、身心健康的調節作用



有關幽默感與生活壓力、身心健康之間關係的實徵研究，自從 Martin 和 Lefcourt(1983)編製了幽默因應量表與情境幽默反應問卷後，便開始有許多學者投入幽默感與主觀知覺的壓力、以及身心健康關係的研究。研究發現，幽默感越高的人，個性上較為樂觀(Korotkov & Hannah, 1994)，他們較有正向的自我概念(Kuiper & Martin, 1993)，面對壓力時，亦傾向於將其視之為挑戰(Fry, 1995; Martin et al., 1993)。此外，也有研究顯示：幽默感與創造力(Hauck & Thomas, 1972; Rouff, 1975)、智力(Hauck, & Thomas, 1972)、問題解決能力(Abramis, 1989; 引自 Bentley, 1991)呈現正相關。由這些研究看來，幽默感是一種與自信、樂觀、創造力、智力、問題解決能力有關的特質，能使個體用較正向的態度，以及更彈性的因應方式來面對生活壓力。

在針對幽默感對於生活壓力調節作用的研究中，Bentley (1991)發現：幽默感能調節與客觀生活壓力事件有關的主觀知覺壓力。Martin 和 Dobbin (1988)的研究結果也顯示：幽默感對於因著生活中煩瑣事件壓力而導致免疫系統功能降低的情形具有調節作用。亦即在生活中情境中笑和微笑頻率較高，以及較多以幽默來因應壓力情境的大學生，其隨著生活壓力而來的免疫系統功能降低的程度，少於比情境幽默反應低的受試者。Martin 和 Lefcourt(1983)、Labott 和 Martin (1987)、Anderson 和 Arnoult (1989) 的研究中也發現：幽默感能調節與負面生活事件有關的心情困擾。

而就幽默感與生活壓力、焦慮情緒的關係來說，Dworkin 和 Efran (1967)的研究發現：聆聽幽默錄音帶較聆聽文件閱讀、音樂，更能顯著降低受試者的情境焦慮。White、Winzelberg 和 Schultz (1988)也發現：團體中的笑，顯著緩和壓力情境下受試者的情境焦慮。Yovetich 等人(1990)的實驗研究亦顯示：在具有同樣大潛在電擊威脅的情境下，情境幽默反應高的受試者，有較少的焦慮心情。然而，亦有研究指出：幽默因應、情境幽默反應、幽默欣賞等層面的幽默感，對於與生活壓力有關的焦慮心情，並不具有調節作用(Nezu et al., 1988; Porterfield, 1987; Safranek & Schill, 1982)。

又，就幽默感對於與生活壓力有關的社會功能而言，Fry (1995)研究發現：那些處於同樣大程度客觀工作壓力下的女性主管，幽默因應程度高者，比幽默因應程度低者，有較高的自尊和較少的情緒耗竭現象。Martin 等人(1993)的研究也發現：幽默感較高的大學生，在同樣的考試壓力情境下，比幽默感低的大學生，對自我能力的評估更符合實際。

再就幽默感對於憂鬱心情的調節作用來說，Schill 和 O'Laughlin(1984)的研究結果顯示：對於性暗示幽默刺激欣賞反應較高的男性，其壓力事件與憂鬱情緒之間的相關，顯著低於性暗示幽默欣賞反應低的男性。Nezu 等人(1988)、Overholser (1992)的研究結果也發現：幽默感對於與壓力有關的憂鬱心情具有調節作用。

綜合上述研究結果可以發現，有關幽默感與主觀生活壓力、身心健康之間的關係，過去的研究所得到的結果並不一致。因此，本研究以國中生為對象，探討幽默感與主觀生活壓力、身心健康之間的關係，以及幽默感是否會與客、主觀生活壓力產生交互作用，對於主觀生活壓力與身心健康產生調節作用。

方 法

以下將分別就本研究的研究對象，研究工具、實施程序、資料處理與統計分析加以說明。

一、研究對象

(一)預試對象

爲了解「幽默欣賞問卷」、「幽默創造量表」、「幽默因應量表」、「情境幽默創造測驗」、「同儕互評表」對於國中生的適用性以及篩選題目之預備，本研究以北縣市三所國中一至三年級學生，共 362 名爲預試對象，有效樣本 350 人。

(二)正式研究對象

本研究選取十二所台北縣市的國中，十二校合計有 1165 名國中一、二、三年級的學生。而扣除作答不全或有明顯系統錯誤（如全部選項皆填 1 或皆填 2）的問卷後，得有效樣本人數 1039 名。

二、研究工具

(一)青少年生活經驗事件量表

採用本量表之目的，在於測量青少年的客觀生活事件壓力和主觀生活事件壓力。此量表爲江承曉（民 80）參考國內外有關青少年生活事件量表後編製而成。全量表共有 60 題，分爲四個分量表：「家庭事件分量表」（12 題）、「學校事件分量表」（19 題）、「異性交友分量表」（14 題）、「生長發育分量表」（15 題）。量表信度方面：總量表的 Cronbach α 係數爲 .90，家庭、學校、異性交友、生長發育四個分量表的 Cronbach α 係數則分別是 .60、.79、.80 及 .76。

而在填答方式上，受試者根據自己半年來的實際經驗作答，就每個事件評選「發生過」與否。若該事件發生過，則繼續填答「困擾程度」；若沒有發生過，則不必填答「困擾程度」，直接跳到下一題作答。若事件有發生過，得 1 分；沒有發生過，得 0 分；累計總分即爲客觀生活壓力。而困擾程度，選答「沒有困擾」得 1 分，「很少困擾」，得 2 分；「有些困擾」，得 3 分；「很困擾」，得 4 分；「非常困擾」，得 5 分。總分累計後，再除以客觀生活壓力分數，即爲主觀生活壓力分數。但，若在某種類別的客觀生活壓力上得分爲 0 分，則該類別的主觀生活壓力即不予計算。

(二)幽默欣賞問卷

以幽默漫畫爲刺激，目的在測量受試者對於幽默刺激的欣賞反應。本問卷係研究者參考 Zigler, Levine, & Gould (1966) 編製「兒童愉快反應測驗」的建議，先選擇十餘種適宜國中生閱讀之幽默漫畫，以碧華國中二年級的學生（有效樣本 18 人）爲初選評選員，請其選出覺得可以理解，而且覺得好笑或是非常好笑的漫畫；之後與研究者覺得好笑的漫畫做一核對，選出二者皆認爲非常好笑的漫畫 63 組。而後再由碧華國中一、二、三年級的學生爲複選評選員（有效樣本 110 人），請其圈選出這 63 則漫畫的好笑程度、可理解程度。收回統計後，先刪除 35% 以上學生覺得不好笑的漫畫，再刪除完全不理解程度高於 15% 的漫畫，最後以 33 組四格漫畫爲定稿。之後，再以預試樣本（有效樣本 350 人）進行內部一致性分析，得出總量表 α 係數爲 .9376，而各題與總分之相關（不包含該題在內），由 .41-.62，顯示本問卷具有良好的信度。而在計分方式上，採 Likert 式五點量尺的方式，要求受試者就每一組漫畫的好笑程度評分；分數越高，表示其幽默欣賞反應越佳。

(三)幽默創造量表

採用本量表之目的，在於測量受試者於一般生活或社交場合中表達幽默之能力。本量表係由劉佩雲（民 79）以 Bell 與 McGhee (1986) 的幽默創造頻率量表(Frequency at Humor

Initiation)為藍本修訂而成，共 12 題。為測得此一量表對於國中生的適用性，研究者以預試對象進行內部一致性分析，得全量表 Cronbach α 係數為.8785，各題與總分之相關（不包含該題在內）由.40-.71，顯示本量表具有良好的信度。而在計分方式上，採 Likert 式五點量尺的方式，要求受試者依題目符合個人實際情況的程度加以圈選；分數越高，表示其幽默欣賞反應越佳。

(四)情境幽默創造測驗

採用本測驗之目的，在於測量國中學生於實際生活中的幽默創造能力。本測驗係研究者參考 Nevo 和 Nevo(1983)的挫折情境幽默測驗編製而成，以圖畫的方式，配合「青少年經驗事件量表」的四種生活壓力來源，分別呈現家庭、學校、異性交友和生長發育四方面的正向情境和壓力情境，要求受試者假想自己若是圖畫中臉部空白的人物，在圖畫情境當中，可以想到或說出什麼令人覺得好笑或幽默的話語。預試後，用分層隨機取樣的方式，從預試樣本中選出國一、國二、國三共 112 名受試者作為分析的對象，將幽默創造反應不符合圖畫所欲表達情境高於 30%以上的情境測驗，以及幽默創造反應皆大同小異的情境測驗刪除，最後得出五種情境圖畫（考試成績優異、被異性喜歡、父母之間發生爭吵、身材矮小不如他人、考試成績不理想）為情境幽默創造測驗的內容。

而為求得評分者間信度，研究者自預試的樣本中，用分層隨機取樣的方式取出 40 份情境幽默創造測驗，以 Turner(1980)的幽默創造計分標準，請五位修畢教育與心理測驗的研究生和國中教師，分別對於正式測驗中包含的五種情境反應加以評分，得評分者信度為.75 ($p < .001$)，顯示本測驗的評分者間信度尚可接受。

(五)幽默因應量表

採用本量表之目的，在於了解個人於不同情境中，以幽默為因應策略的情形。此量表內容係由劉佩雲（民 79）以 Martin 和 Lefcourt(1983) 所編製的「幽默因應量表」(Coping Humor Scale)為藍圖修訂而成，共有七題。研究者以預試對象進行內部一致性分析，發現其中一題刪除後，可有效提高內部一致性係數至.7463，故將此題予以刪除。而保留的 6 題，在信度方面，總量表 Cronbach α 係數為.7463，各題與總分之相關（不包含該題在內）由.41-.51，顯示本量表具有不錯的信度。而在計分方式上，採 Likert 式五點量尺的方式，要求受試者依題目符合個人實際情況的程度加以圈選；分數越高，表示其自評幽默因應反應越佳。

(六)同儕互評表

為獲得受試者的他評幽默因應程度，研究者參考 Prasinis 和 Tittler (1981)的同儕互評法，以固定的班級成員為同儕互評的單位，請受試者選出班上最能以幽默來因應困境的同學三名。而為了解此份互評表的可行性，進行預試後，參考國中學生意見，將題目加上能以幽默因應困境學生的具體特質：「班上那些同學在遇到難題或困境時，他/她還是有幽默感？也就是他們仍然能夠在難題或困境中，或是找到趣味，或是保持風趣幽默，或是心情可以輕鬆自在，開開玩笑。」。以此讓受試者容易作答。而在計分方式上，以每位受試者被班上同學提名的次數，除以班上在此份互評表中有效作答的人數，除後所得到的百分比，即為受試者的他評幽默因應分數。分數越高，表示他評幽默因應反應越佳。

(七)一般健康量表

採用本量表之目的，在於了解一個人最近一個月的身心健康情形。此量表係由張珽（民 76）翻譯及修訂，共 28 題，分為四個向度：生理症狀、焦慮和不眠症、社會功能障礙、嚴重憂鬱症。王佩玲（民 76）曾以國中學生為樣本，進行因素分析，採取最大變異正交轉軸，得

到四個同於原量表之四個向度的四個因素。其內部一致性 Cronbach α 係數為.95，顯示此量表為一適切的測量工具。而在計分方式上，採 Likert 式五點量尺的方式，要求受試者依題目符合個人實際情況的程度加以圈選；得分越高，表示身心狀況越差；得分越低，表示身心狀況越佳。

三、實施程序

本研究以班級為單位，進行團體施測。施測者由研究者或各班導師、輔導老師擔任。本研究的問卷，由於題數較多，為了避免因疲勞、缺乏動機等因素造成的非系統誤差，故以間隔一星期，分開的兩堂課時間進行施測。又，為了避免由於問卷施測順序而造成的系統性誤差，所以在施測程序上，分為 A、B 兩種方式。A 式為在第一節課施測時，先測「一般健康量表」，而後測「幽默感問卷」中的「情境幽默創造測驗」、「同儕互評表」；一個星期後，再測「幽默感問卷」中的「幽默欣賞問卷」、「幽默創造量表」、「幽默因應量表」，以及「青少年生活經驗事件量表」；B 式以和 A 式相反的施測程序進行。其中，17 個班級以 A 式的順序施測，另外 18 個班級則以 B 式的順序施測。這些量表的作答時間皆沒有限制。

四、資料處理與統計分析

有效問卷以「SPSS 7.5 視窗版套裝軟體」，進行統計分析。調查所得資料，主要統計方法為典型相關分析法。除用以分析客觀生活壓力、幽默感與主觀生活壓力以及身心健康的關係外，並藉著比較不含幽默感變項之典型相關結果，探討幽默感變項在其中的調節作用。

結 果

一、客觀生活壓力、幽默感與主觀生活壓力的關係

以典型相關分析法探討國中生客觀生活壓力、幽默感與主觀生活壓力之間的關係結構，共獲得四個典型相關因素，且此四個典型因素皆達統計上的顯著水準($p < .05$)，其相關係數分別為.425、.298、.202、.150，如表一所示。

(一)在第一組典型相關中，典型相關係數為.425($p < .05$)，決定係數 $r^2 = .1806$ ，表示 X 組變項的第一個典型因素(χ_1)，可以解釋 Y 組變項之第一個典型因素(η_1)總變異量的 18.06%。 χ_1 是從 X 組九個變項中抽取出來的第一個典型因素，佔 X 組變項總變異量的 23.2%。X 組變項與 Y 組第一個典型因素(η_1)重疊部份為.042，表示 Y 組第一個典型因素可以解釋 X 組總變異量的 4.2%。 η_1 是從 Y 組四個變項中抽取出來的第一個典型因素，佔 Y 組變項總變異量的 57.3%；Y 組變項與 X 組第一個典型因素(χ_1)重疊部份為.103，表示 X 組變項之第一個典型因素(χ_1)可以解釋 Y 組變項總變異量的 10.3%。

就第一組典型相關結構而言，X 組變項中，以「客觀生長發育壓力」、「客觀異性交友壓力」、「客觀家庭事件壓力」、「客觀學校事件壓力」，與第一個典型因素(χ_1)相關較高。其典型因素負荷量分別為-.749、-.740、-.714、-.634。而 Y 組變項中則以「主觀家庭事件壓力」、「主觀生長發育壓力」、「主觀異性交友壓力」、「主觀學校事件壓力」，與第一個典型因素(η_1)的相關較高，其典型因素負荷量分別為-.844、-.790、-.753、-.623。因此，

X 組變項與 Y 組變項的第一個典型相關關係，主要是由 X 組變項中的「客觀生長發育壓力」、「客觀異性交友壓力」、「客觀家庭事件壓力」、「客觀學校事件壓力」透過第一個典型因素($\chi 1$)，來影響 Y 組變項中的第一個典型因素($\eta 1$)。而與 $\eta 1$ 相關絕對值較高的變項依次為「主觀家庭事件壓力」、「主觀生長發育壓力」、「主觀異性交友壓力」、「主觀學校事件壓力」。從因素負荷量的正負號來看，「客觀生長發育壓力」、「客觀異性交友壓力」、「客觀家庭事件壓力」、「客觀學校事件壓力」，與「主觀家庭事件壓力」、「主觀生長發育壓力」、「主觀異性交友壓力」、「主觀學校事件壓力」的關係皆為同方向。

表一 客觀生活壓力、幽默感與主觀生活壓力之典型相關分析摘要表

X 變項	典型因素				Y 變項	典型因素			
	$\chi 1$	$\chi 2$	$\chi 3$	$\chi 4$		$\eta 1$	$\eta 2$	$\eta 3$	$\eta 4$
客觀家庭事件壓力	-.714	.234	-.562	.184	主觀家庭事件壓力	-.844	.284	-.189	.414
客觀學校事件壓力	-.634	.284	.204	-.238	主觀學校事件壓力	-.623	.193	.726	.216
客觀異性交友壓力	-.740	-.623	.099	-.179	主觀異性交友壓力	-.753	-.621	.198	-.089
客觀生長發育壓力	-.749	.375	.228	-.151	主觀生長發育壓力	-.790	.229	.289	-.489
幽默欣賞	-.125	-.152	.049	.459					
自評幽默創造	-.157	-.262	-.260	.150					
情境幽默創造	.139	-.100	-.439	-.226					
自評幽默因應	-.034	-.162	-.225	.429					
他評幽默因應	.099	-.114	-.503	-.596					
抽出變異數百分比	.232	.089	.109	.108	抽出變異數百分比	.573	.139	.172	.116
重疊 (%)	.042	.008	.004	.002	重疊 (%)	.103	.012	.007	.003
					ρ^2	.181	.089	.041	.023
					典型相關係數(ρ)	.425*	.298*	.202*	.150*

* $p < .05$; N=836^a

^a 此處人數之所以少於 1039 人，是因為計算主觀生活壓力時，必須至少有一客觀生活壓力事件的發生，因此，人數的短少係因受試者在此類別的客觀生活壓力上，沒有發生過任何一件客觀生活壓力事件。

(二)在第二組典型相關中，典型相關係數為.298($p < .05$)，決定係數 $\rho^2 = .0888$ ，表示，在 X 組變項的第二個典型因素($\chi 2$)可以解釋 Y 組變項之第二個典型因素($\eta 2$)總變異量的 8.88%。 $\chi 2$ 是從 X 組九個變項中抽取出來的第二個典型因素，佔 X 組變項總變異量的 8.9%。X 組變項與 Y 組第二個典型因素($\eta 2$)重疊部份為.008，表示 Y 組第二個典型因素可以解釋 X 組變項總變異量的 0.8%。 $\eta 2$ 是從 Y 組四個變項中抽取出來的第二個典型因素，佔 Y 組變項總變異量的 13.9%。Y 組變項與 X 組第二個典型因素($\chi 2$)重疊部份為.012，表示 X 組變項之第二個典型因素($\chi 2$)可以解釋 Y 組變項總變異量的 1.2%。

就第二組典型相關結構而言，X 組變項中，以「客觀異性交友壓力」、「客觀生長發育壓力」，與第二個典型因素($\chi 2$)相關較高。其典型因素負荷量分別為-.623、.375。Y 組變項中則以「主觀異性交友壓力」與第二個典型因素($\eta 2$)相關較高，其典型因素負荷量為-.621。因此，X 組變項與 Y 組變項的第二個典型相關關係，主要是由 X 組變項中的「客觀異性交友壓力」、「客觀生長發育壓力」，透過第二個典型因素($\chi 2$)，來影響 Y 組變項中的第二個典型因素($\eta 2$)。而與 $\eta 2$ 相關絕對值較高的變項則為「主觀異性交友壓



力」。從因素負荷量的正負號來看，「客觀異性交友壓力」與「主觀異性交友壓力」的關係是同方向；而「客觀生長發育壓力」與「主觀異性交友壓力」的關係則為反方向。

(三)在第三組典型相關中，典型相關係數為.202($p < .05$)，決定係數 $\rho^2 = .0408$ ，表示 X 組變項的第三個典型因素(χ_3)可以解釋 Y 組變項之第三個典型因素(η_3)總變異量的 4.08%。 χ_3 是從 X 組九個變項中抽取出來的第三個典型因素，佔 X 組變項總變異量的 10.9%。X 組變項與 Y 組第三個典型因素(η_3)重疊部份為.004，表示 Y 組第三個典型因素可以解釋 X 組變項總變異量的 0.4%。 η_3 是從 Y 組四個變項中抽取出來的第三個典型因素，佔 Y 組變項總變異量的 17.2%。Y 組變項與 X 組第三個典型因素(χ_3)重疊部份為.007，表示 X 組變項之第三個典型因素(χ_3)可解釋 Y 組變項總變異量的 0.7%。

就第三組典型相關結構而言，X 組變項中，以「客觀家庭事件壓力」、「他評幽默因應」、「情境幽默創造」與第三個典型因素(χ_3)相關較高。其典型因素負荷量分別為-.562、-.503、-.439。Y 組變項中則以「主觀學校事件壓力」與第三個典型因素(η_3)相關最高，其典型因素負荷量為.726。因此，X 組變項與 Y 組變項的第三個典型相關關係，主要是由 X 組變項中的「客觀家庭事件壓力」、「他評幽默因應」、「情境幽默創造」，透過第三個典型因素(χ_3)，來影響 Y 組變項中的第三個典型因素(η_3)。而與 η_3 相關絕對值較高的變項則為「主觀學校事件壓力」。從因素負荷量的正負號來看，「客觀家庭事件壓力」、「他評幽默因應」、「情境幽默創造」與「主觀學校事件壓力」的關係皆為反方向。

(四)在第四組典型相關中，典型相關係數為.150($p < .05$)，決定係數 $\rho^2 = .0225$ ，表示 X 組變項的第四個典型因素(χ_4)可以解釋 Y 組變項之第四個典型因素(η_4)總變異量的 2.25%。 χ_4 是從 X 組九個變項中抽取出來的第四個典型因素，佔 X 組變項總變異量的 10.8%。X 組變項與 Y 組第四個典型因素(η_4)重疊部份為.002，表示 Y 組第四個典型因素可以解釋 X 組變項總變異量的 0.2%。 η_4 是從 Y 組四個變項中抽取出來的第四個典型因素，佔 Y 組變項總變異量的 11.6%。Y 組變項與 X 組第四個典型因素(χ_4)重疊部份為.003，表示 X 組變項之第四個典型因素(χ_4)可以解釋 Y 組變項之總變異量的 0.3%。

就第四組典型相關結構而言，X 組變項中，以「他評幽默因應」、「幽默欣賞」、「自評幽默因應」，與第四個典型因素(χ_4)相關較高。其典型因素負荷量分別為-.596、.459、.429。Y 組變項中則以「主觀生長發育壓力」、「主觀家庭事件壓力」與第四個典型因素(η_4)相關較高，其典型因素負荷量分別為-.489、.414。因此，X 組變項與 Y 組變項的第四個典型相關關係，主要是由 X 組變項中的「他評幽默因應」、「幽默欣賞」、「自評幽默因應」，透過第四個典型因素(χ_4)，來影響 Y 組變項中的第四個典型因素(η_4)。而與 η_4 相關絕對值較高的變項則為「主觀生長發育壓力」、「主觀家庭事件壓力」。從因素負荷量的正負號來看，「他評幽默因應」與「主觀生長發育壓力」的關係為同方向，和「主觀家庭事件壓力」的關係為反方向。而「幽默欣賞」、「自評幽默因應」則與「主觀家庭事件壓力」的關係為同方向，和「主觀生長發育壓力」的關係為反方向。

從表一得知，客觀生活壓力、幽默感各分量表所構成的 X 組變項，與主觀生活壓力各分量表所構成的 Y 組變項之間，共有四個顯著的典型相關因素，由此顯示：國中生客觀生活壓力、幽默感與主觀生活壓力之間具有典型相關存在。

二、主觀生活壓力、幽默感與身心健康的關係

以典型相關分析法探討國中生之主觀生活壓力、幽默感與身心健康的典型相關分析，共

獲得四個典型相關因素，其中前兩個典型因素達統計上的顯著水準($p < .05$)，其相關係數分別為 .414、.212，如表二所示。

表二 主觀生活壓力、幽默感與身心健康之典型相關分析摘要表

X 變項	典型因素				Y 變項	典型因素			
	$\chi 1$	$\chi 2$	$\chi 3$	$\chi 4$		$\eta 1$	$\eta 2$	$\eta 3$	$\eta 4$
主觀家庭事件壓力	-.746	-.192	-.270	-.139	生理症狀	-.769	-.284	.106	-.563
主觀學校事件壓力	-.695	.000	-.280	-.345	焦慮和不眠症	-.860	-.319	-.398	.002
主觀異性交友壓力	-.445	-.357	-.261	.502	社會功能障礙	-.891	.434	-.085	-.103
主觀生長發育壓力	-.842	.155	.178	.286	嚴重憂鬱症	-.816	-.199	.430	.331
幽默欣賞	.055	.001	-.651	-.139					
自評幽默創造	-.017	-.184	.101	-.175					
情境幽默創造	.011	.567	-.326	.169					
自評幽默因應	.193	.323	-.104	-.142					
他評幽默因應	.241	.044	.315	.211					
抽出變異數百分比	.227	.072	.091	.068	抽出變異數百分比	.698	.103	.091	.109
重疊 (%)	.039	.003	.001	.000	重疊 (%)	.120	.005	.001	.001
					ρ^2	.171	.045	.014	.006
					典型相關係數(ρ)	.414*	.212*	.118	.079

* $p < .05$; N=836

(一)在第一組典型相關中，典型相關係數為.414 ($p < .05$)，決定係數 $\rho^2 = .1714$ ，表示 X 組變項的第一個典型因素($\chi 1$)，可以解釋 Y 組變項之第一個典型因素($\eta 1$)總變異量的 17.14%。 $\chi 1$ 是從 X 組九個變項中抽取出來的第一個典型因素，佔 X 組變項總變異量的 22.7%。X 組變項與 Y 組第一個典型因素($\eta 1$)重疊部份為.039，表示 Y 組第一個典型因素可以解釋 X 組總變異量的 3.9%。 $\eta 1$ 是從 Y 組四個變項中抽取出來的第一個典型因素，佔 Y 組變項總變異量的 69.8%。Y 組變項與 X 組第一個典型因素($\chi 1$)重疊部份為.120，表示 X 組變項之第一個典型因素($\chi 1$)可以解釋 Y 組變項總變異量的 12.0%。

就第一組典型相關結構而言，X 組變項中，以「主觀生長發育壓力」、「主觀家庭事件壓力」、「主觀學校事件壓力」、「主觀異性交友壓力」，與第一個典型因素($\chi 1$)相關較高。其典型因素負荷量分別為-.842、-.746、-.695、-.445。而 Y 組變項中則以「社會功能障礙」、「焦慮和不眠症」、「嚴重憂鬱症」、「生理症狀」，與第一個典型因素($\eta 1$)的相關較高，其典型因素負荷量分別為-.891、-.860、-.816、-.769。因此，X 組變項與 Y 組變項的第一個典型相關關係，主要是由 X 組變項中的「主觀生長發育壓力」、「主觀家庭事件壓力」、「主觀學校事件壓力」、「主觀異性交友壓力」透過第一個典型因素($\chi 1$)，來影響 Y 組變項中的第一個典型因素($\eta 1$)。而與 $\eta 1$ 相關絕對值較高的變項依次為「社會功能障礙」、「焦慮和不眠症」、「嚴重憂鬱症」、「生理症狀」。從因素負荷量的正負號來看，「主觀生長發育壓力」、「主觀家庭事件壓力」、「主觀學校事件壓力」、「主觀異性交友壓力」，與「社會功能障礙」、「焦慮和不眠症」、「嚴重憂鬱症」、「生理症狀」的關係皆為同方向。

(二)在第二個典型相關結構中，典型相關係數為.212($p < .05$)，決定係數 $\rho^2 = .0449$ ，表示 X 組變項的第二個典型因素($\chi 2$)可以解釋 Y 組變項之第二個典型因素($\eta 2$)總變異量的 4.49%。 $\chi 2$ 是從 X 組九個變項中抽取出來的第二個典型因素，佔 X 組變項總變異量的 7.2%。X 組變項與 Y 組第一個典型因素($\eta 2$)重疊部份為.003，表示 Y 組第二個典型因素

可以解釋 X 組變項總變異量的 0.3%。 η^2 是從 Y 組四個變項中抽取出來的第二個典型因素，佔 Y 組變項總變異量的 10.3%。Y 組變項與 X 組第二個典型因素(χ^2)重疊部份為 .005，表示 X 組變項之第二個典型因素(χ^2)可以解釋 Y 組變項總變異量的 0.5%。

就第二組典型相關結構而言，X 組變項中，以「主觀異性交友壓力」、「情境幽默創造」、「自評幽默因應」，與第二個典型因素(χ^2)相關較高。其典型因素負荷量分別為 -.357、.567、.323。Y 組變項中則以「社會功能障礙」、「焦慮和不眠症」與第二個典型因素(η^2)的相關較高，其典型因素負荷量分別為 .434、-.319。因此，X 組變項與 Y 組變項的第二個典型相關關係，主要是由 X 組變項中的「主觀異性交友壓力」、「情境幽默創造」、「自評幽默因應」，透過第二個典型因素(χ^2)，來影響 Y 組變項中的第二個典型因素(η^2)。而與 η^2 相關絕對值較高的變項則為「社會功能障礙」和「焦慮和不眠症」。從因素負荷量的正負號來看，「主觀異性交友壓力」與「焦慮和不眠症」的關係是同方向的，「社會功能障礙」的關係則為反方向；「情境幽默創造」、「自評幽默因應」和「社會功能障礙」的關係是同方向的，而與「焦慮和不眠症」的關係則為反方向。

從表二得知，主觀生活壓力、幽默感各分量表所構成的 X 組變項，與身心健康各分量表所構成的 Y 組變項之間，共有兩個顯著的典型相關因素，由此顯示：國中生主觀生活壓力、幽默感與身心健康之間具有典型相關存在。

討 論

一、客觀生活壓力、幽默感與主觀生活壓力的關係

研究結果顯示：國中生的客觀生活壓力、幽默感與主觀生活壓力之間具有典型相關存在。茲將典型相關分析結果整理為「客觀生活壓力、幽默感與主觀生活壓力之典型相關結構圖」，見圖一，並加以討論。

(一)從第一組典型相關結構中可以看出：當國中生在家庭、學校、異性交友以及生長發育等方面所遭遇到的生活事件越多，則其在此四方面所感受到的困擾程度也會越大，意即客觀的生活壓力與主觀的生活壓力有顯著的相關。

此情形頗符合理論或實證研究的結果。江承曉(民 80)、呂敏昌(民 82)以青少年為研究對象皆發現：客觀生活壓力與以「困擾程度」為指標描述的主觀生活壓力，有顯著的相關。而國中生經驗到越多生活事件，其主觀壓力也會越大的現象，研究者推論可能的原因，其一為本研究用來測量客觀生活壓力的事件，大多是發生在個體身上的內、外在負向刺激，為容易引起個體再適應需求的事件，因此造成主觀知覺上的壓力。其二，根據 Lazarus(1981)、Zarski(1984)等人的研究，發現在日常生活中重複發生的煩瑣事件，日積月累會對身心健康造成重大影響。因此，研究者推測，由於客觀生活事件的件數多，因而造成的影響就像經常發生的煩瑣事件一樣，會有加成的效果，使國中生更容易產生主觀困擾感受。惟，上述觀點仍需進一步的研究探討。

(二)從第二組典型相關結構中可以看出：當國中生在異性交友方面遭遇的事件越多，生長發育事件越少時，對於異性交友事件的困擾程度會越高。此種現象，從發展過程來看，可能是由於國中生正處在「青春期」，以及 Freud 性心理發展的「兩性期」的階段。而性生理方面，如生殖器官、功能的成熟，以及第二性徵出現等的轉變，不僅會激起國中對於

自己身體外觀的關切，也會使他們對於異性感到好奇，對於異性的興趣大幅增加（張春興，民 80）。是以那些客觀生長發育壓力小而客觀異性交友壓力大的國中生，可能是因為他們早已經歷過因著生長發育而產生的性生理、心理變化等方面的事件，並加以調適，因此進一步投注心力在異性交友方面，而經歷到較多有關異性交友的事件，產生較多的困擾。然，此屬推測，有待進一步的驗證。

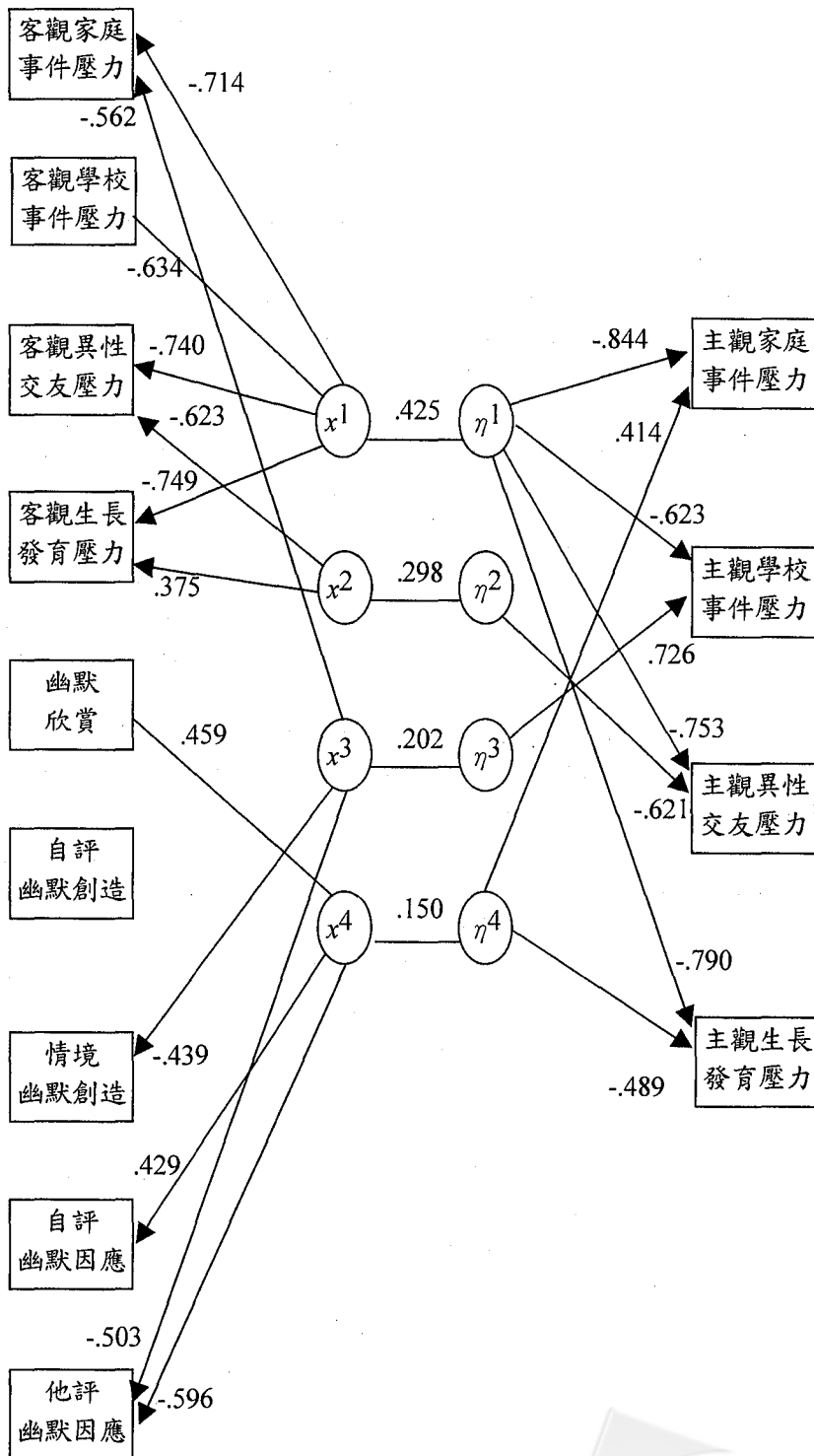
(三)從第三組典型相關結構中可以看出：當國中生遭遇到越多的家庭事件，越被同儕認為能以幽默來因應困境，以及在正負向情境中越具有創造幽默能力的國中生，對於學校事件就越不容易感到困擾。此結果與 Masten(1986)、Martin 等人(1993)的研究結果有類似之處。Masten (1986)發現：那些較具幽默創造能力、幽默理解能力，以及對於幽默刺激較常出現愉快反應的國小生和國中生，對於學校生活，比在此三方面幽默能力低的學生，有較佳的適應能力。而 Martin 等人(1993)的研究則顯示：幽默因應能力較高的大學生，比幽默因應程度低的大學生，對於事件有較高的掌控感，較少的主觀生活壓力。

而國中學生的客觀家庭事件壓力，與情境幽默創造、他評幽默因應能力，會共同透過 X 組第三個典型因素，與主觀學校事件壓力產生相關，與 Damico 和 Purkey(1978)、Fisher 和 Fisher(1980, 1981)、Janus(1975)、Prasinos 和 Tittler(1981)的部份研究結果類似。Prasinos 和 Tittler (1981)的研究顯示：那些被同儕認為逗趣具有幽默感的青少年，比幽默感低的青少年，其家庭凝聚力較低，家庭衝突較多，與父親的關係亦較疏遠。Damico 和 Purkey (1978)的研究也發現：班級小丑相對於其他青少年而言，亦較常感到不被父母親了解。Fisher 和 Fisher(1980)的研究也發現：那些會在學校故意表現出一些愚行以逗樂同學的兒童，他們與父母有較多的衝突，且其母親相對於一般兒童的母親而言，較不具撫育的特質和缺乏同理心。Fisher 和 Fisher(1981)、Janus (1975)的研究也亦顯示：喜劇演員相較於其他的演員來說，傾向於來自生活壓力的家庭，和父母親之間也有較多的衝突。

由以上敘述可以看出，那些越具有幽默感的人，往往經歷越多家庭方面的困擾。因此，研究者推測：那些遭遇越多家庭事件的國中生，可能希望藉由笑與幽默，來獲得熟悉的掌控感(Lefcourt & Martin, 1986)，或是藉由幽默的認知切換特性，企圖對於不變的事實，以新的觀點來看待，讓自己減低焦慮(Dixon, 1980)，以因應家庭壓力。或者，也可能由於其與家人關係的疏遠，渴望被家庭以外的朋友接納，和他人有社會性的連結，所以使用幽默來拉近人際距離、潤滑人際衝突和摩擦(Prasinos & Tittler, 1981)，因而減少其對於學校事件的困擾。

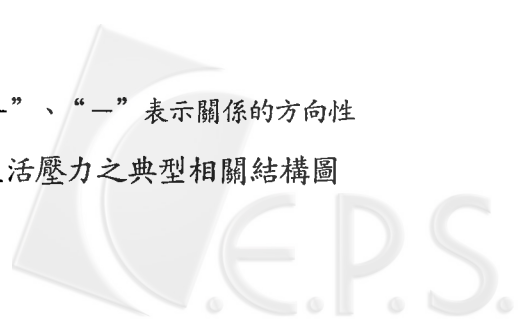
而進一步來探討，那些客觀家庭事件壓力大，越被同儕認為能以幽默來因應困境或難題，以及在正向及壓力情境中幽默創造能力越高的國中生，對於學校方面，如考試課業、上課情形等事件之所以越不容易感到困擾，就過去的研究來看，可能的原因之一，是因為幽默感越高的兒童或青少年，其創造力、智力也越高(Hauck & Tomas, 1972; Rouff, 1975)。是以在本研究中這些具有較高幽默創造與因應能力的國中生，也許因為他們有





備註：此結構圖保留的是典型因素負荷量大於.30者；“+”、“-”表示關係的方向性

圖一 客觀生活壓力、幽默感與主觀生活壓力之典型相關結構圖



高的創造力或智力，而使其對於學校上課情形以及成績課業方面的困擾較低。原因之二，也可能這些較具有情境幽默創造能力，以及被同儕評為較常以幽默來因應生活的國中生，像 Damico 和 Purkey (1978)所研究的班級小丑、Fisher 和 Fisher(1983)所研究的喜劇演員般，在學業成就上低於一般的中學生。由於他們對於課業較不在乎，學校便成了其試驗幽默技巧的場所。不過，這些推測是否能夠成立，仍需進一步研究驗證。

其次，情境幽默創造與他人認為幽默因應能力高的國中生，對於師生關係、同學相處、以及其他學校生活等學校事件方面的問題之所以越不容易感到困擾，可能原因亦有兩項。第一：被同儕認為具有幽默感的國中生，因為較能在班上同學面前以口語表達自己想法及意見(Damico & Purkey, 1978)，且較被同儕知覺為具有領導能力(Masten, 1986)，是以與老師或同學之間的溝通比較不會有表達上的困擾。第二：研究也發現，那些越具有幽默感的兒童，其社會能力也較佳，他們具有社會吸引力，較容易與班上同學建立關係，縮短和他人之間的社會距離(謝慧珍，民 84；Sherman, 1988)，也較被視為是合群、快樂，受歡迎的人(Masten, 1986)。因此，研究者推測：那些較具有幽默創造能力及幽默因應程度較高的國中生，由於其容易被同儕接納，因而在學校同學相處方面比較不會覺得有壓力與困擾。然而，此屬推論，仍需進一步研究來驗證。

(四)從第四組典型相關結構中可以看出：越能夠欣賞幽默刺激，自評越常以幽默因應困境，但卻不被同儕認為在困境中能保持幽默感的國中生，對於生長發育事件越不容易感到困擾，但對於家庭事件的困擾越高。

就幽默欣賞、自評幽默因應與主觀的生長發育壓力關係來說，根據心理分析論的主張：隨著年齡的增長，青少年會試著以幽默，來釋放因著性生理與心理發展而來的焦慮與衝突(McGhee, 1986)。是以，研究者推測：由於幽默提供了一個管道，使得那些隨著生長發育而產生一如身體外表、性生理、心理變化等問題，有被了解討論的機會，因而減低與發展有關的擔心，使主觀的困擾程度降低。Ransohoff (1975)的研究即發現：在女性青少年的同儕互動中，那些會引發愉快笑聲的言談或笑話內容，通常都與發展的任務有關，如身體上的變化、與異性朋友之間的關係、包裝在幽默言談下的性慾望，以及對於母親的矛盾情感等。Prerost (1980a, 1980b)的研究結果也顯示：隨著年齡的增長，青少年會因為性方面的逐步成熟，而較先前更欣賞性暗示的幽默，因為這樣的內容與其發展任務有關。此外，對於青少年而言，幽默模糊的特性(ambiguous nature)，能使他們表達不宜直接以口說出的情感，並且允許他們透過間接的方式探索敏感的話題，談論尷尬的經驗。同時，Ransohoff(1975)的研究也發現：幽默在青少年與同儕互動的社會化過程裡，亦被使用來溝通與成人世界相對的規範。然而，可能國中生以幽默來因應家庭中的壓力情境，溝通家庭中的規範或其他想法的策略，在家庭裡並不被鼓勵，因而無法藉由幽默感來紓解主觀的家庭事件壓力。惟，上述推測皆有待進一步的研究探討。

二、幽默感對於主觀生活壓力的調節作用

為了探討幽默感對於主觀生活壓力是否具有調節作用，本研究透過將客觀生活壓力與主觀生活壓力的典型相關分析，以及客觀生活壓力、幽默感與主觀生活壓力的典型相關分析來做比較。然而，由於客觀生活壓力與主觀生活壓力之間的關係結構，只獲得三個達統計上顯著水準($p < .05$)的典型相關因素，如表二。因此，研究者僅就前三組典型相關結構，探討幽默感對於主觀生活壓力的調節作用。又，由於未做顯著性考驗，故此部份僅屬推論，須再加以

驗證。

表三 客觀生活壓力與主觀生活壓力之典型相關分析摘要表

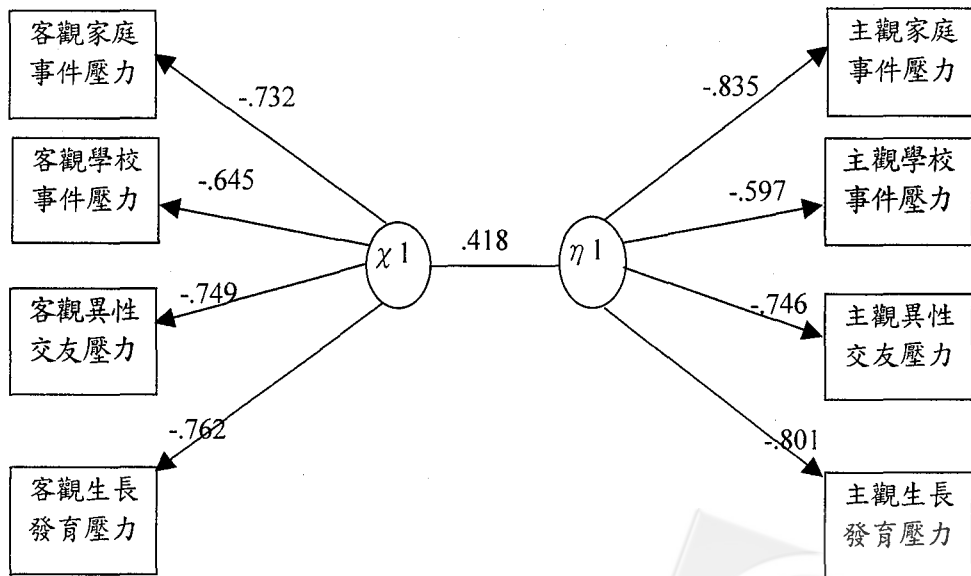
X 變項	典型因素				Y 變項	典型因素			
	$\chi 1$	$\chi 2$	$\chi 3$	$\chi 4$		$\eta 1$	$\eta 2$	$\eta 3$	$\eta 4$
客觀家庭事件壓力	-.732	.257	-.610	-.165	主觀家庭事件壓力	-.835	.306	-.292	.351
客觀學校事件壓力	-.645	.269	.341	-.628	主觀學校事件壓力	-.597	.157	.624	.478
客觀異性交友壓力	-.749	-.648	.110	-.078	主觀異性交友壓力	-.746	-.640	.183	.030
客觀生長發育壓力	-.762	.362	.353	.405	主觀生長發育壓力	-.801	.186	.466	-.328
抽出變異數百分比	.523	.172	.156	.148	抽出變異數百分比	.563	.141	.181	.115
重疊 (%)	.091	.015	.005	.000	重疊 (%)	.098	.012	.006	.000
					ρ^2	.175	.085	.031	.000
					典型相關係數(ρ)	.418*	.292*	.176*	.015

* $p < .05$; $N = 836$

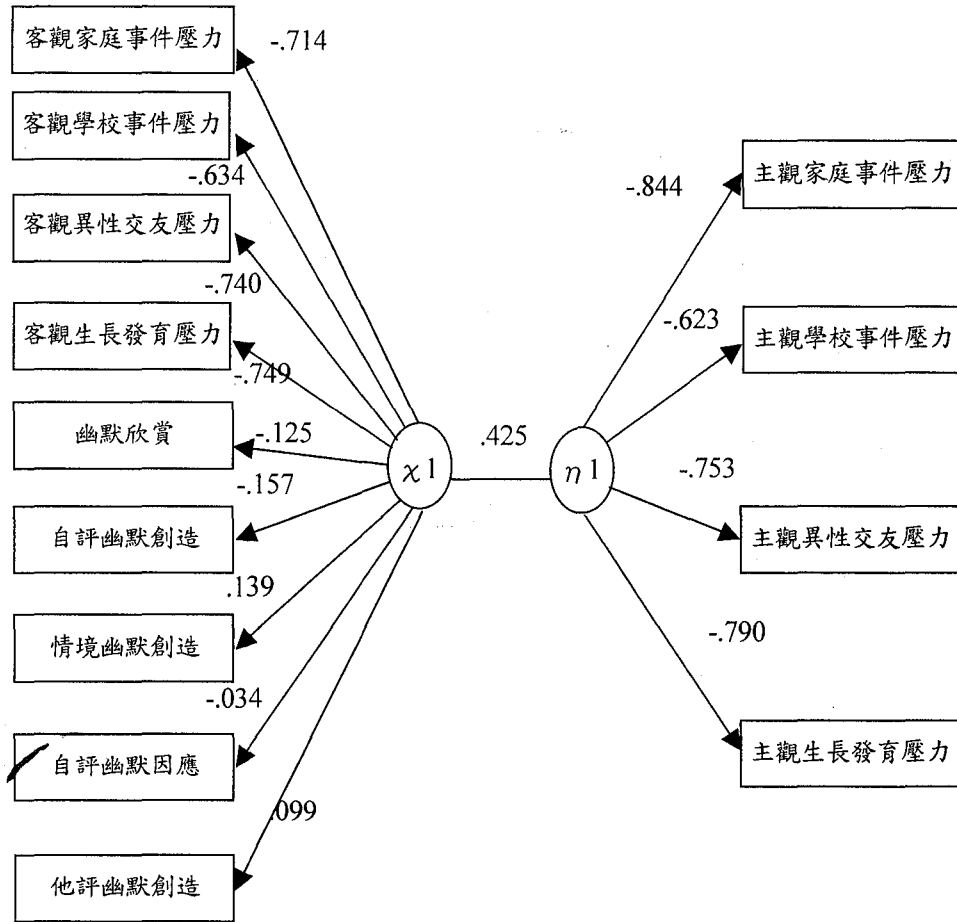
(一)就第一組典型相關結構的比較探討幽默感對主觀生活壓力的調節作用

茲將「客觀生活壓力與主觀生活壓力之第一組典型相關結構圖」、「客觀生活壓力、幽默感與主觀生活壓力之第一組典型相關結構圖」繪置如下，見圖二、圖三，並加以討論。

綜合圖二與圖三的第一組典型相關結構圖來看，可以發現：不論投入幽默感各層面的變項與否，國中生的客觀家庭、學校、異性交友、生長發育事件壓力越大，則其主觀家庭、學校、異性交友、生長發育事件壓力也會越大。各層面的幽默感，在第一個典型相關結構中，對於與各種客觀生活壓力有關的主觀生活壓力，並沒有產生明顯的調節作用。



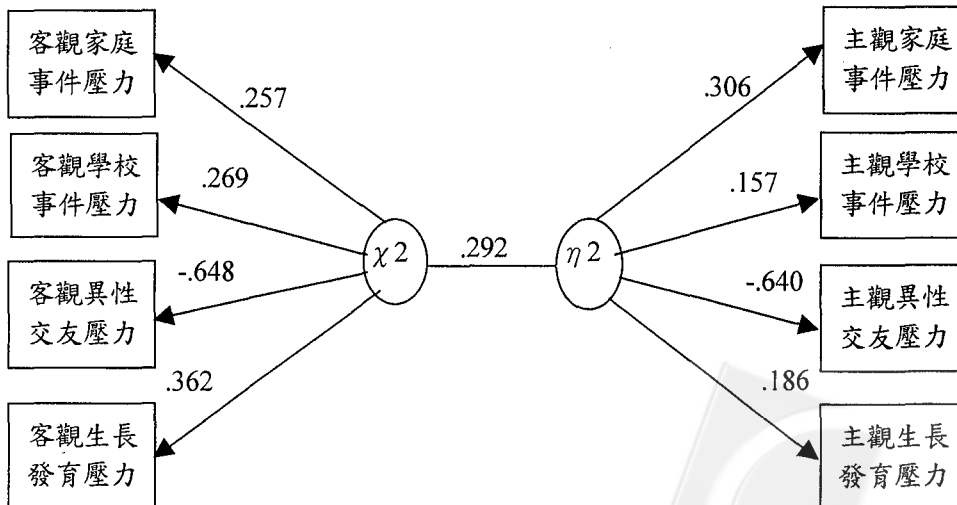
圖二 客觀生活壓力與主觀生活壓力之第一組典型相關結構圖



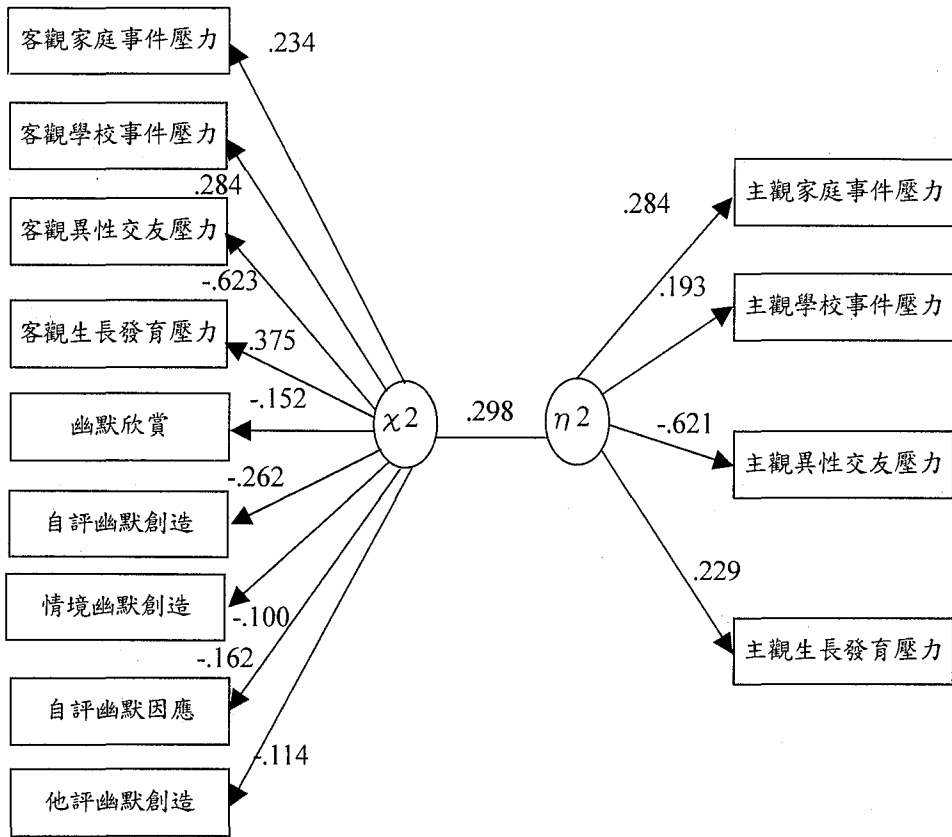
圖三 客觀生活壓力、幽默感與主觀生活壓力之第一組典型相關結構圖

(二)就第二組典型相關結構的比較探討幽默感對主觀生活壓力的調節作用

茲將「客觀生活壓力與主觀生活壓力之第二組典型相關結構圖」、「客觀生活壓力、幽默感與主觀生活壓力之第二組典型相關結構圖」，繪置如下，見圖四、圖五，並加以討論。



圖四 客觀生活壓力與主觀生活壓力之第二組典型相關結構圖

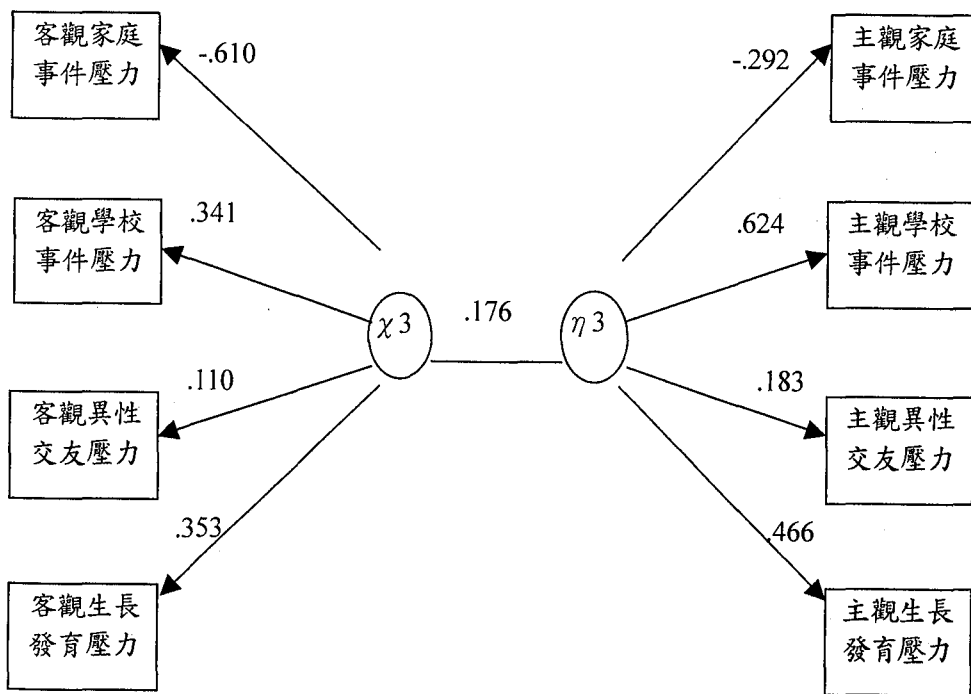


圖五 客觀生活壓力、幽默感與主觀生活壓力之第二組典型相關結構圖

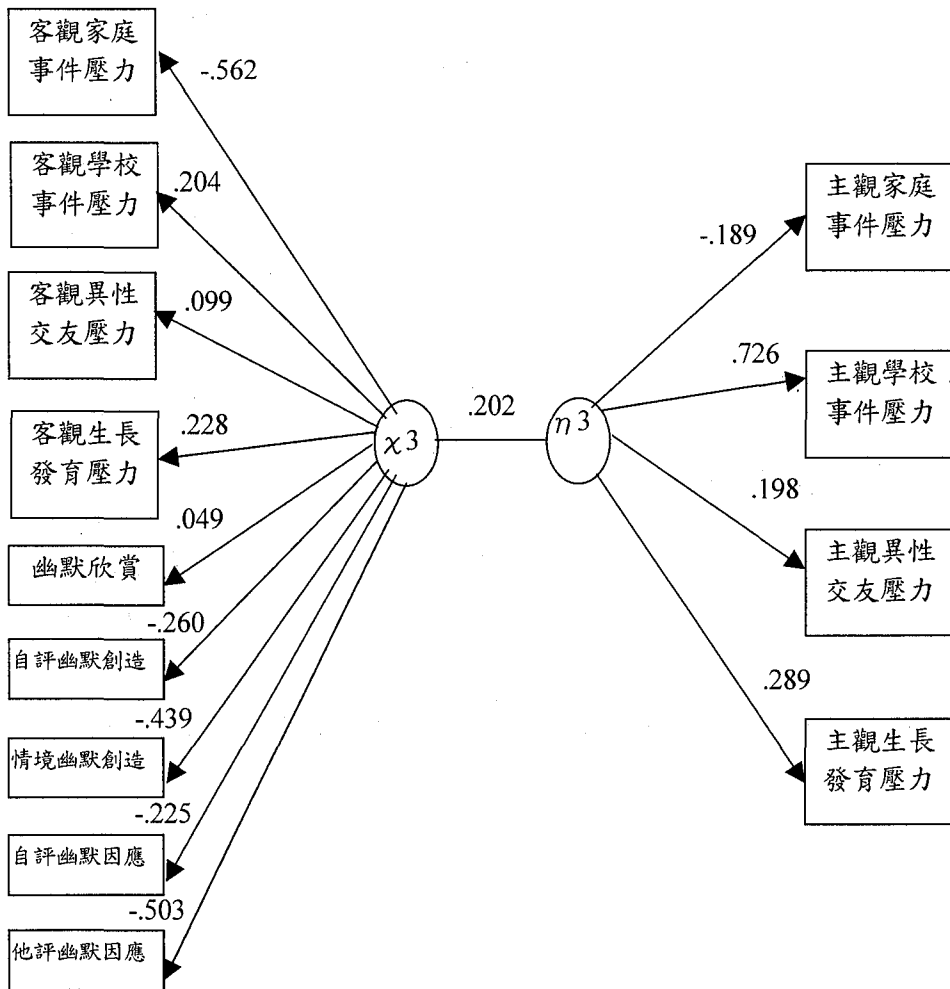
綜合圖四與圖五的第二組典型相關結構圖來看，可以發現：客觀生活壓力與主觀生活壓力的第二組典型相關結構，在投入幽默感各層面變項後，仍然維持類似的結構，亦即當國中生遭遇越多來自異性交友、越少生長發育方面的生活事件，則不論幽默感的高低，在異性交友方面仍越容易感到困擾。幽默感對於與異性交友、生長發育等客觀生活壓力有關的主觀異性交友壓力，並沒有產生明顯的調節作用。

(三)就第三組典型相關結構的比較探討幽默感對主觀生活壓力的調節作用

茲將「客觀生活壓力與主觀生活壓力之第三組典型相關結構圖」、「客觀生活壓力、幽默感與主觀生活壓力之第三組典型相關結構圖」繪置如下，見圖六、圖七，並加以討論。



圖六 客觀生活壓力與主觀生活壓力之第三組典型相關結構圖



圖七 客觀生活壓力、幽默感與主觀生活壓力之第三組典型相關結構圖

綜合圖六與圖七的第三組典型相關結構圖來看，可以看出：當未投入幽默感各層面的變項時，國中生的「客觀家庭事件壓力」越大，「客觀學校事件壓力」、「客觀生長發育壓力」越小時，則其「主觀學校事件壓力」、「主觀生長發育壓力」也會越小。然而，當投入幽默感各層面的變項後，則可發現：由於幽默感中對於 χ_3 因素負荷量較高的「他評幽默因應」與「情境幽默創造」介入，使得原先對於典型因素 χ_3 較具重要性的「客觀家庭事件壓力」、「客觀學校事件壓力」、「客觀生長發育壓力」，其因素負荷量分別從-.610、.341、.353，下降到-.562、.204、.228。而在主觀生活壓力方面，「主觀學校事件壓力」對於 η_3 的因素負荷量，則從原來的.624 上升至.726；「主觀生長發育壓力」由原來的.466 改變為.289。從幽默感各層面變項的投入，而使得客觀家庭事件壓力、客觀學校事件壓力、客觀生長發育壓力與主觀學校事件壓力、主觀生長發育壓力之間關係的改變來看，可以發現：幽默感在客觀家庭事件壓力、

客觀學校事件壓力、客觀生長發育壓力與主觀學校事件壓力之間，可能具有調節作用。亦即那些同樣遭遇較多的家庭事件、較少的學校和生長發育事件，但他人認為較常在困境中以幽默為因應策略，且情境幽默創造能力較高的國中生，會比在此兩方面幽默感低的國中生，有較輕的主觀學校事件壓力。此結果和 Bentley(1991)的研究有類似之處，Bentley 發現那些在生活情境中幽默反應越高的大學生，則其主觀生活壓力越低。

而情境幽默創造與他評幽默因應能力之所以可以減緩與客觀家庭、學校、生長發育壓力有關的主觀學校事件壓力，可能是因為：個人對於生活壓力事件的認知評估、遇到困境時的問題解決能力以及社會支持，對於壓力均有調節的效果，而幽默感往往又與這些變項有關(Lefcourt&Martin,1986; Masten,1986; Nezu et al.,1988)。

就個人的幽默感與面對客觀生活壓力時的認知評估關係來說，Fry(1995)、Kuiper 等人(1995)、Martin 等人(1993)的研究皆發現：那些較能以幽默來因應壓力者，較容易將壓力事件評估為「挑戰」而非威脅。對於壓力事件有較正向的知覺，且易將壓力事件的重要性視為中等，而不會太過嚴肅地看待。Kuiper 等人(1995)的研究還指出：幽默因應程度高的受試者，較常從不同的觀點來看待壓力事件，也較傾向於努力從不同的角度看待問題。此外，Korotkov 和 Hannah (1994) 的研究也發現：幽默因應與樂觀的特質具有正相關。由此，研究者推論：那些幽默感高的國中生，可能會因為其對於事件的看法較為樂觀，較容易在認知上將負面的壓力事件重新詮釋為正向的挑戰，且試著從不同的角度來看待問題，不過度強調其嚴重性，因而經歷較小程度的困擾。

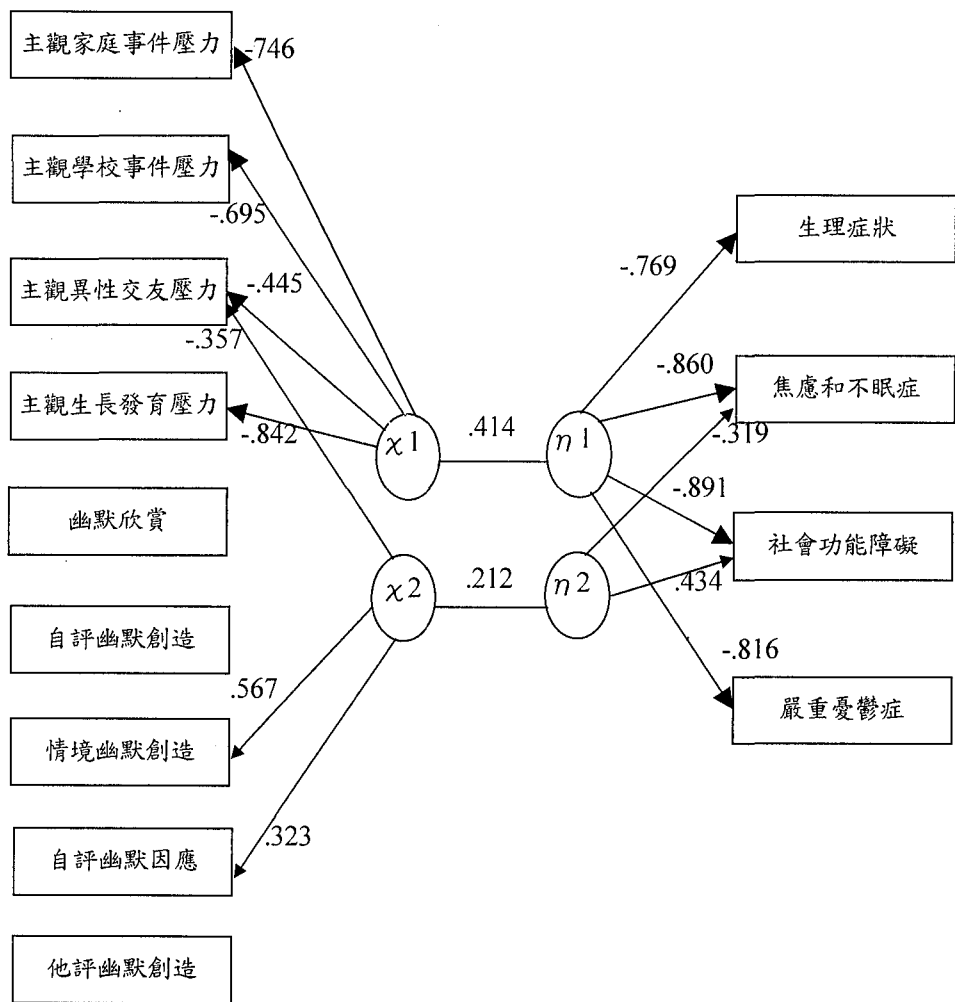
而從幽默感與問題解決能力上的關係來看，Abramis(1989)、Machan(1987)等人的研究發現：幽默感高的人，在認知上更能接受不同的訊息，且能將甚至是對立的訊息統整納入一個更大的認知架構(引自 Bentley, 1991)。由此，研究者推論：那些較具有情境幽默創造能力與較多以幽默為困境因應策略者，可能由於善用幽默感中重新框定(reframe)的特性，從不同觀點來看問題，而發展出較多可能的選擇和解決問題的方法。

最後，從幽默感與社會支持間的關係來看，Mutthaya(1987)、Hampes(1992)的研究皆發現：幽默感與能和其他人建立親密情感關係的能力具有正相關。幽默感較高的人，與他人的社會距離也較短(McGhee, 1989; Sherman, 1988; Ziv,1984)，較容易為同儕接納和歡迎(謝慧珍，民 84；Masten, 1986)。此外，幽默的溝通功能，亦可以使得一些情緒上的訊息，如焦慮、恐懼、生氣、挫折、尷尬等，以間接的方式表達，較抱怨更容易獲得社會支持(Nezu et al., 1988)。由此，研究者推測，可能是因為幽默感在人際互動關係中扮演一重要角色，因此使其獲得較高的社會支持與他人的接納，降低與客觀家庭、學校、生長發育壓力有關的主觀學校事件困擾程度。惟，由於上述研究皆為相關研究而非因果推論，因此，幽默感究竟如何調節主觀學校事件壓力，仍須進一步研究探討。

三、主觀生活壓力、幽默感與身心健康的關係

研究結果顯示：國中生的主觀生活壓力、幽默感與身心健康之間具有典型相關存在。茲將典型相關分析結果整理為「主觀生活壓力、幽默感與身心健康之典型相關結構圖」，見圖八，並加以討論。





備註：此結構圖保留的是典型因素負荷量大於.30者；“+”、“-”表示關係的方向性

圖八 主觀生活壓力、幽默感與身心健康之典型相關結構圖

(一)從第一組典型相關結構中可以看出：當國中生對於來自家庭、學校、異性交友、生長發育等方面的生活事件越感到困擾時，則不論幽默感的高低，其「生理症狀」、「焦慮和不眠症」、「社會功能障礙」、「嚴重憂鬱症」等身心方面的狀況也會越多。此現象意味著：主觀的生活壓力與身心健康有關。此與江承曉(民 80)的研究結果類似，意即：以「困擾程度」為指標的主觀生活壓力，與身心健康有顯著的相關。

而主觀的生活壓力越大，各種身心狀況也會越差，可能的原因為：壓力會導致肌肉的拉緊與緊張，血壓增高，造成身體不適，免疫系統功能的降低，使人容易產生生理上的症狀(張春興，民 80)。又，根據葉杜二氏法則(Yerkes-Dodson law)，可以知道當心理壓力過高時，易使個體工作表現能力因焦慮等負面情緒而下降(引自張春興，民 80)，因此，主觀生活壓力高

的國中生，其所以在社會功能方面產生失調現象，可能是因為壓力下產生的情緒，擾亂了認知性的心理活動所致，因而對於自己所做的事情不滿意，進而引發憂鬱的症狀。惟，上述推測仍有待進一步的研究探討。

(二)從第二組典型相關結構中可以看出：當國中生越能在生活情境中創造幽默，且自評越多在生活中壓力情境裡使用幽默為因應策略，並對於異性交友事件越不覺得困擾時，則其焦慮失眠的症狀會越少，社會功能障礙會越多。

上述研究結果，與 Dworkin 和 Fran(1967)、Mannell 和 McMahon (1982)、Robles 等人(1987)、White 等人(1988)的研究有類似之處，意即生活中發生的幽默事件、幽默感覺、幽默的笑，與焦慮情緒呈現負相關。而推論研究結果的可能原因，第一：因為異性交友方面主觀的困擾少，是以焦慮失眠的狀況自然減少。第二：根據 Freud「釋放理論」來看，幽默提供了人們一個管道，可使那些不為社會所接受的性、攻擊等驅力，以及焦慮、緊張等情緒，藉由幽默的創造或笑話抒發出來(Berger, 1987)，因而使得焦慮降低，失眠的狀況減少。

而那些越具有幽默創造力與越多以幽默因應困境的人，反而有更多覺得自己做事拖泥帶水、做得不夠好、不滿意等社會功能失調現象，此與 Janus(1975)、Fisher 和 Fisher(1981)以喜劇演員為研究對象的結果類似；卻與 Bond 等人(1983)、Fry(1995)、Kuiper 和 Martin(1993)、Martin 等人(1993)、Overholser (1992)、Salameh (引自 Fisher & Fisher, 1983)的研究不一致。研究者推測，這可能起因於研究對象上的不同。Salameh, Bond, Fry, Kuiper, Martin, Overholser 等人以大學生或成人為對象，其生活上的歷練較國中學生為多，且國中生正處在自我認定對角色混淆的發展任務階段中，自我概念較不穩定，因此，可能出現懷疑自己的做事能力、自我價值等傾向。

而國中學生中較有幽默創造能力與自評較能以幽默因應情境者，其所以對於自己在社會功能、做事方面的表現越不滿意，可能原因有二。首先，根據 Adler 自卑感與追求卓越的理論來看，那些在某方面具有自卑感的人，可能會在另一方面尋求補償，以其他領域的突出表現，來完成自我獨特性的確認(引自張春興，民 80)。因此，社會功能方面障礙越多的國中學生，便有可能藉著幽默的表現來取代其覺得自己事情做得不夠好的缺陷。其次，根據 Fisher 和 Fisher(1981)的研究：喜劇演員在測驗中，往往投射出許多有關「隱藏」的主題，亦即他們常把真正要表達的意思，暗含在表面話語的意義或行為的背後。對其而言，他們的快樂就是戴了面具的悲傷 (Janus, 1975)。所以，那些較具有幽默創造與幽默因應的國中學生，藉由幽默所表現出來的自我解嘲，可能就是戴了面具的自責。惟，這些推測仍須進一步的研究探討。

四、幽默感對於身心健康的調節作用

為了探討幽默感對於身心健康的調節作用，本研究乃透過將主觀生活壓力與身心健康的典型相關分析，以及主觀生活壓力、幽默感與身心健康的典型相關分析來做比較。由於主觀生活壓力與身心健康之間的關係結構，亦獲得兩個達統計上顯著水準($p < .05$)的典型相關因素，如表四。因此，研究者就此兩組典型相關結構，探討幽默感對於身心健康的調節作用。然，由於未做顯著性考驗，故此部份僅屬推論，須再加以驗證。



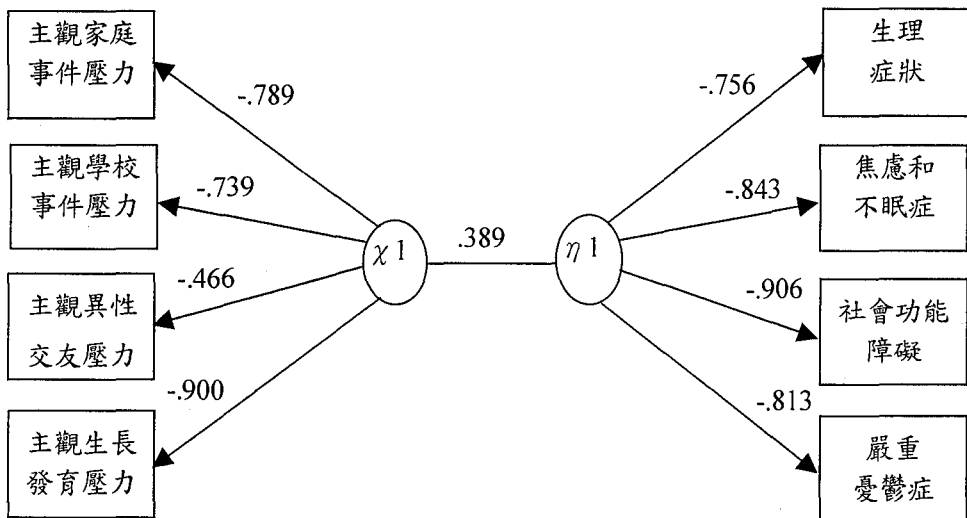
表四 主觀生活壓力與身心健康之典型相關分析摘要表

X 變項	典型因素				Y 變項	典型因素			
	$\chi 1$	$\chi 2$	$\chi 3$	$\chi 4$		$\eta 1$	$\eta 2$	$\eta 3$	$\eta 4$
主觀家庭事件壓力	-.789	-.430	.272	-.343	生理症狀	-.756	-.165	.537	.336
主觀學校事件壓力	-.739	-.067	.392	.543	焦慮和不眠症	-.843	-.497	.094	-.183
主觀異性交友壓力	-.466	-.649	-.401	.448	社會功能障礙	-.906	.320	.116	-.252
主觀生長發育壓力	-.900	.157	-.341	.221	嚴重憂鬱症	-.813	-.048	-.407	.414
抽出變異數百分比	.549	.159	.126	.166	抽出變異數百分比	.691	.095	.119	.095
重疊 (%)	.083	.003	.001	.000	重疊 (%)	.105	.002	.001	.000
					ρ^2	.151	.020	.005	.000
					典型相關係數(ρ)	.389*	.143*	.073	.009

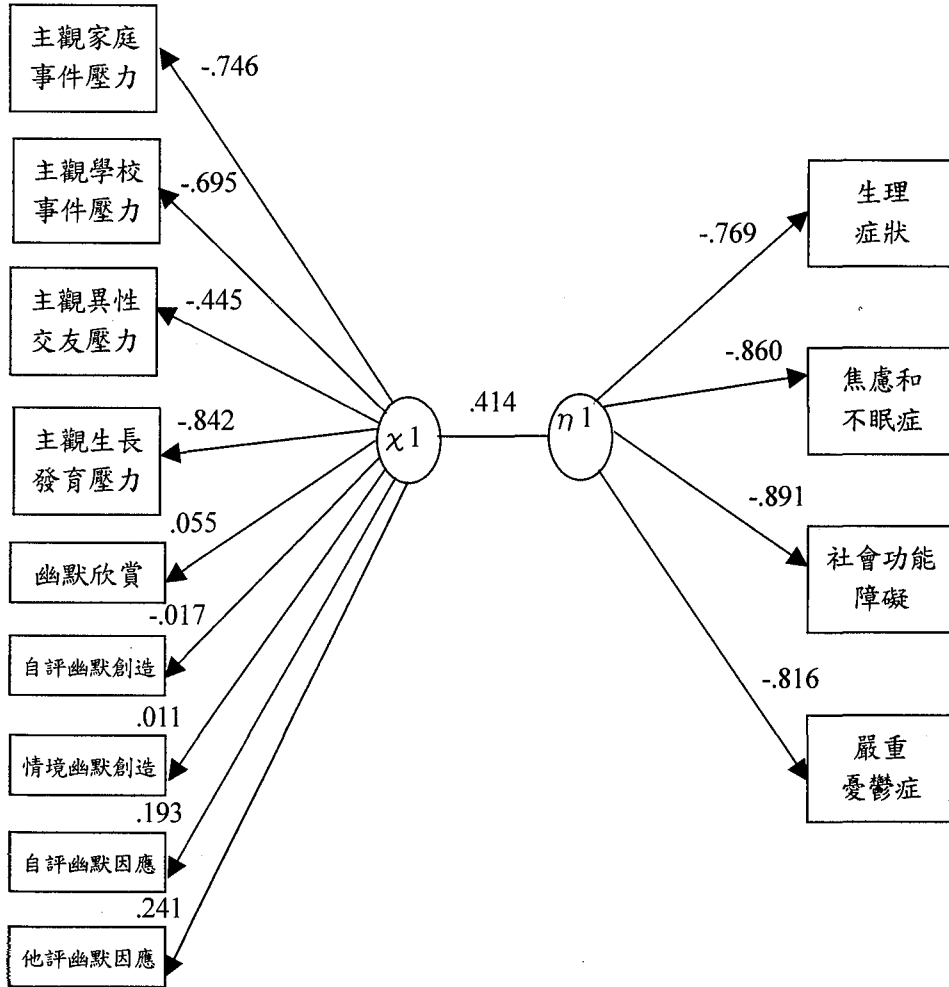
* $p < .05$; N=836

(一)就第一組典型相關結構的比較探討幽默感對於身心健康的調節作用

茲將「主觀生活壓力與身心健康之第一組典型相關結構圖」、「主觀生活壓力、幽默感與身心健康之第一組典型相關結構圖」繪置如下，見圖九、圖十，並加以討論。



圖九 主觀生活壓力與身心健康之第一組典型相關結構圖



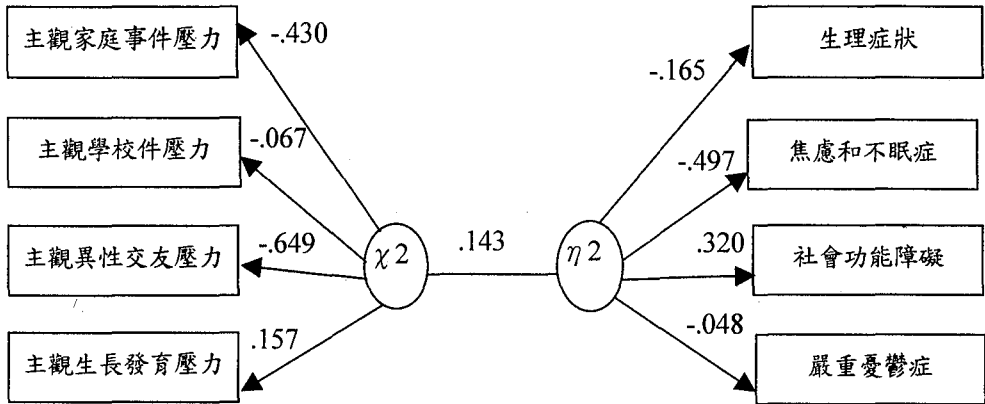
圖十 主觀生活壓力、幽默感與身心健康之第一組典型相關結構圖

綜合圖九與圖十的第一組典型相關結構圖來看，可以發現：原本主觀生活壓力與身心健康之間所得出的第一組典型相關結構，在投入幽默感各層面變項後，仍然維持幽默感各層面變項未投入之前的結構，亦即：當國中生對於各種生活壓力事件感到困擾的程度越高，則不論幽默感的高低，其身心健康狀況也會越嚴重，幽默感對於與各種主觀生活壓力有關的身心健康，並沒有產生明顯的調節作用。

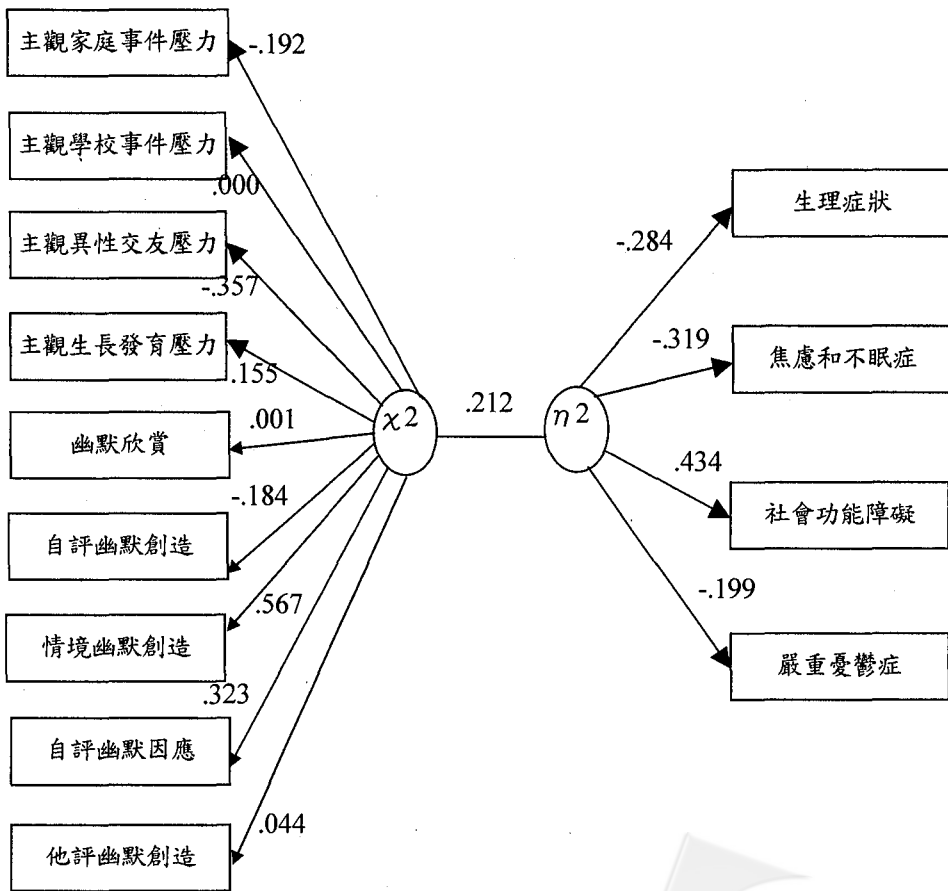
(二)就第二組典型相關結構的比較探討幽默感對於身心健康的調節作用

茲將「主觀生活壓力與身心健康之第二組典型相關結構圖」、「主觀生活壓力、幽默感與身心健康之第二組典型相關結構圖」繪置如下，見圖十一、圖十二，並加以討論。

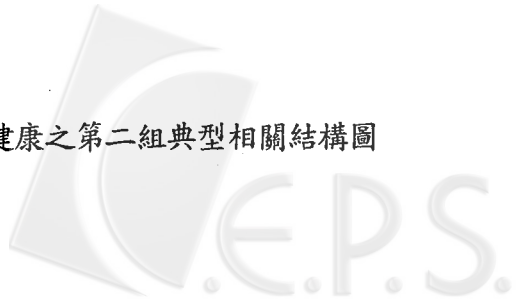




圖十一 主觀生活壓力與身心健康之第二組典型相關結構圖



圖十二 主觀生活壓力、幽默感與身心健康之第二組典型相關結構圖



綜合圖十一與圖十二的第二組典型相關結構圖來看，可以發現：當未投入幽默感各層面的變項時，國中生的「主觀異性交友壓力」、「主觀家庭事件壓力」越大，則其「焦慮和不眠症」越多，而「社會功能障礙」會越少。然而，當投入幽默感各層面的變項時，則可發現：由於幽默感中對於 χ^2 因素負荷量較高的「情境幽默創造」與「自評幽默因應」介入，使得原先對於典型因素 χ^2 較具重要性的「主觀異性交友壓力」、「主觀家庭事件壓力」，其因素負荷量分別從-.649、-.430，下降到-.357、-.192。而在身心健康方面，「焦慮和不眠症」對於 Y 組的第二個典型因素的負荷量，則從原來的-.497 改變至-.319，而「社會功能障礙」的因素負荷量由.320 提升到.434。從幽默感各層面變項的投入，使得主觀異性交友、主觀家庭事件壓力與焦慮和不眠症、社會功能障礙之間關係產生改變來看，可以發現幽默感在主觀異性交友壓力、主觀家庭事件壓力與焦慮不眠症、社會功能障礙之間，可能具有調節作用。亦即：對於異性交友和家庭事件同樣感到困擾，但情境幽默創造能力與自評以幽默因應困境程度越高的國中生，會比在此兩方面幽默感低的國中生，有較少的焦慮不眠症狀和較多社會功能障礙情形。

幽默感可調節和主觀異性交友壓力、主觀家庭事件壓力有關的焦慮失眠情況，此現象與 Dworkin 和 Efran(1967)、Robles 等人(1987)、White 和 Winzelberg (1992)、Yovetich 等人(1990)的研究結果類似，亦即在同樣大的壓力情境，如考試焦慮、即將來臨的電擊威脅下，那些在生活情境中笑或微笑的頻率較高、幽默因應程度較高，或是欣賞幽默錄影帶的受試者，會比幽默感低或欣賞其他非幽默錄影帶的受試者，有較少的焦慮情緒。此外，也與 Martin 和 Lefcourt (1983)、Fry (1995) 的研究結果類似，亦即幽默感可調節與生活壓力事件相關的整體心情困擾(Martin & Lefcourt, 1983)，幽默感高者在壓力情境下較不會有情緒耗竭的現象(Fry, 1995)。然而，本研究結果卻與 Safranek 和 Schill(1982)、Nezu 等人(1988)以大學生為研究對象的結果不同，亦即幽默感無法調節與生活壓力有關的焦慮心情。

造成本研究結果與其他研究一致或不一致，可能的原因為：Safranek 和 Schill (1982)、Nezu 等人(1988)所測量的是屬於人格特質的焦慮，而 Dworkin 和 Efran(1967)、Robles 等人(1987)、White 和 Winzelberg (1992)等人測量的則為較具此時此刻意義的情境焦慮。本研究所採用的焦慮和不眠症分量表，其測量的是受試者這一個月來的焦慮和不眠狀況，本質上較屬於情境焦慮。

而「情境幽默創造」與「自評幽默因應」之所以能共同對與主觀異性交友及主觀家庭事件壓力有關的焦慮和不眠症產生抑制性的調節，卻對於社會功能障礙產生加成性的調節。可能原因為：幽默本身即是一種防衛機制(Freud,1960)，亦即藉由幽默，可使一個人被情境所激發但無法直接表達的情緒，得以用間接的方式宣洩出來。根據 Freud 的看法，幽默就像夢一樣，是內在緊張或焦慮的出口，提供個體情感釋放的管道，使得那些由於性或攻擊等本能驅力造成的緊張，或是負面的情緒，可藉由幽默的偽裝，以被社會能接受的方式表達，繞道滿足心理需求，達到宣洩焦慮情緒的功用。又，幽默帶來的笑，不但可使原本與痛苦感受連結的能量得以釋放(Lefcourt & Martin, 1986)，還能帶來身體的深度放鬆(Fry & Salameh, 1987)，有助於減低焦慮失眠的症狀。由此推測，在情境中能創造幽默以及較多以幽默為因應策略的國中生，可能因為幽默能給予他們更多情緒上宣洩的機會(Gelkopf & Sigal, 1995)，是以在主觀家庭、異性交友事件壓力同樣大的情況下，會較在此兩方面幽默感低的國中生，更能藉由「幽默」中的嘲諷他人、自我解嘲或性暗示方面的內容，讓與主觀家庭壓力或異性交友事件壓力有關的緊張焦慮情緒得以釋放。

相反地，對於家庭、異性交友事件具有同等程度困擾，但情境幽默創造、自評因應程度高的國中生，反而比在這二方面幽默感低的國中生，更常有覺得自己無法充分利用時間、做事拖泥帶水、做得不夠好、覺得所做的事於事無補、無法做決定等的傾向。此研究結果與 Fry(1995)的研究結果並不一致。而研究者根據 Freud(1960)的主張：幽默本身即是防衛機制的說法，推測可能的原因，其一為：對於國中生而言，幽默這種防衛方式，雖然可以減低因壓力或挫折情境而來的焦慮，維持內在人格結構（本我、自我、超我）的平衡，以及外在社會關係（如角色、地位）的和諧。但，過度使用防衛機轉，也可能因為脫離現實，沒有直接處理實際生活中使之感覺困擾的問題，而使問題帶來的威脅繼續存在，陷入更大的困境（張春興，民80）。

此外，個體可能一方面用「幽默」這種因應方式，另一方面卻也同時結合使用其他的防衛類型，如壓抑、昇華(Bond et al.,1983)、「極小化」、「昇華」、「壓抑」、「反向」、「理智化」等(Rim, 1988)。Salameh(1980) (引自 Fisher & Fisher, 1983)的研究即發現：喜劇演員比一般的演員，更傾向於將所遭遇到的悲劇轉化成為喜劇。因此研究者推測：對於國中學生而言，雖然幽默或能助其在認知上減低事件的嚴重性，或能使其情緒遠離那些會困擾他們的家庭、異性交友等方面的事件。但是，由於避免直接面對問題，反而使得社會功能更加失調，對自己越不滿意。惟，上述推測都需要進一步的研究探討。

結 論

綜合以上所述，本研究結果可以歸納如下：

- (一)國中生客觀生活壓力、幽默感與主觀生活壓力之間具有典型相關存在。
- (二)國中生幽默感對於主觀生活壓力的調節作用，主要在調節減緩主觀的學校事件壓力。亦即同處於客觀家庭事件壓力大，客觀學校事件壓力以及客觀生長發育壓力小的情況下，情境幽默創造能力越高，他人越認為能以幽默因應困境的國中生，會比在這兩方面幽默感低的國中生，有較輕的主觀學校事件壓力。
- (三)國中生主觀生活壓力、幽默感與身心健康之間具有典型相關存在。
- (四)國中生幽默感對於身心健康的調節作用，主要在調節減緩焦慮和不眠症，以及調節增加社會功能障礙。亦即同處於主觀家庭事件壓力和主觀異性交友壓力大的情況下，情境幽默創造能力越高，且自評越多以幽默因應困境的國中生，會比在這兩方面幽默感低的國中生，有較少的焦慮不眠症和較多的社會功能障礙。

參考文獻

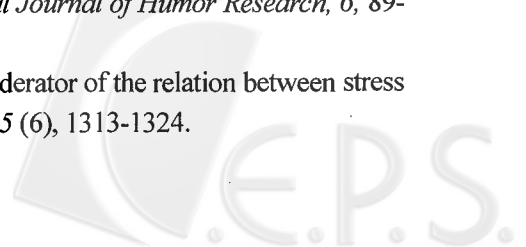
- 王佩玲(民76): 高中聯考壓力與國中生身心健康之研究。國立政治大學教育研究所碩士論文。
- 江承曉(民80): 青少年的生活壓力、因應行為與身心健康的相關研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。
- 呂敏昌(民82): 國中學生的生活壓力、因應方式與心理社會幸福感之關係。私立中國文化大學兒童福利研究所碩士論文。

- 夏林清、鄭村棋譯 (民85)：變：問題的形成與解決。台北：張老師文化。
- 張珣 (民76)：大專聯考壓力對於青少年健康的影響—追蹤研究。中華心理學刊，29(2)，93-112 頁。
- 張春興 (民80)：現代心理學。台北：東華書局
- 黃慧真譯 (民78)：發展心理學—人類發展。台北：桂冠圖書公司。
- 劉佩雲 (民79)：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。
- 謝慧珍 (民84)：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。
- Anderson, C. A., & Arnoult, L. H. (1989). An examination of perceived control, humor, irrational beliefs, and positive stress as moderators of the relation between negative stress and health. *Basic and Applied Social Psychology, 10*, 101-117.
- Bell, N. J., & McGhee, P. E. (1986). Interpersonal competence, social assertiveness and the development of humor. *British Journal of Development Psychology, 4*, 51-55.
- Bentley, L. A. (1991). *The use of humor as a stress coping mechanism for college students perceived stresses in the college environment*. Unpublished doctoral dissertation, Claremont Graduate School.
- Berger, A. (1987). *Humor: An introduction*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Berk, L. S., Tan, S. A., Fry, W. F., Napier, B. J., Lee, H. W., Lewis, J. E., & Eby, W. C. (1989). Neuroendocrine and stress hormone changes during mirthful laughter. *The American Journal of the Medical Science, 298*, 390-396.
- Bizi, S., Keinan, G., & Beit-Hallahmi, B. (1988). Humor and coping with stress: A test under real-life conditions. *Personality and Individual Differences, 9*(6), 951-956.
- Bond, M., Gardner, S. T., Christian, J., & Sigal, J. J. (1983). Empirical study of self-rated defense styles. *Archives of General Psychiatry, 40*, 333-338.
- Cann, A., Calhoun, L. G., & Banks, J. S. (1997). On the role of humor appreciation in interpersonal attraction: It's no joking matter. *Humor: International Journal of Humor Research, 10*(1), 77-89.
- Carroll, J. L., & Schmidt, J. L. (1992). Correlation between humorous coping style and health. *Psychological Report, 70*, 402.
- Cassidy, J., & Asher, S. R. (1992). Loneliness and peer relations in young children. *Child Development, 63*, 350-365.
- Cetola, H. W. (1988). Toward a cognitive-appraisal model of humor appreciation. *Humor: International Journal of Humor Research, 1*(3), 245-258.
- Cohen, (1985). Stress and bodily illness. In A. Monat & R. S. Lazarus (Eds.), *Stress and coping: An anthology* (2nd ed., pp.40-54). New York: Columbia University Press.
- Cornett, C. E. (1986). *Learning through laughter: Humor in the classroom*. Bloomington, IN: Phi Delta Kappa Educational Foundation. (ERIC No. ED 276 028)
- Coser, R. L. (1960). Laughter among colleagues. *Psychiatry, 23*, 81-95.
- Damico, S. B., & Purkey, W. W. (1978). Class clown: A study of middle school students. *American Educational Research Journal, 15*(3), 391-398.

- Danzer, A., Dale, J. A., & Kliens, H. L. (1990). Effects of exposure to humorous stimuli on induced depression. *Psychological Report, 66*, 1027-1036.
- Deaner, S. L., & McConatha, J. T. (1993). The relation of humor to depression and personality. *Psychological Report, 72*, 755-763.
- DeLongis, A., Folkman, S., & Lazarus, R. (1988). The impact of stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(3), 486-495.
- Dillon, K. M., Minchoff, B., & Baker, K. H. (1985). Positive emotional states and enhancement of immune system. *International Journal of Psychiatry in Medicine, 15*, 13-18.
- Dillon, K. M., & Totten, M. C. (1989). Psychological factors, immuno-competence, and health of breast-feeding mothers and their infants. *Journal of Genetic Psychology, 150*, 155-162.
- Dixon, N. F. (1980). Humor: A cognitive alternative to stress? In I. G. Sarason & C. D. Spielberger (Eds.), *Stress and anxiety* (Vol 7, pp.281-289). Washington, DC: Hemisphere.
- Dworkin, E. S., & Efran, J. S. (1967). The angered: Their susceptibility to varieties of humor. *Journal of Personality and Social Psychology, 6*, 223-236.
- Ellis, A. (1988). *Rational emotive therapy with alcoholics and substance abusers*. New York: Peragom Press.
- Fisher, S., & Fisher, R. L. (1980). Schlemiel children. *Psychology Today, 14*, 64-73.
- Fisher, S., & Fisher, R. L. (1981). *Pretend the world is funny and forever: A psychological analysis of comedians, clowns, and actors*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Fisher, S., & Fisher, R. L. (1983). Personality and psychopathology in the comic. In P. E. McGhee & J. H. Goldstein (Eds.), *Handbook of humor research* (Vol. 2, pp. 41-59). Oxford, England: Pergamon.
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1988). Coping as a mediator of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(3), 486-495.
- Freud, S. (1960). *Jokes and their relation to the unconscious*. New York: Norton.
- Fry P. S. (1995). Perfectionism, humor, and optimism as moderators of health outcomes and determinants of coping styles of women executives. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs, 12*(2), 213-245.
- Fry, W. F (1963). *Sweet madness: A study of humor*. Palo Alto, CA: Pacific Books.
- Fry, W. F. (1977). The respiratory components of mirthful laughter. *Journal of Biological Psychology, 19*(2), 39-50.
- Fry, W. F. (1979). Humor and the human cardiovascular system. In H. Mindness & J. Turek (Eds.), *The study of humor*. Los Angeles: Antioch University.
- Fry, W. F. (1994). The biology of humor. *Humor: International Journal of Humor Research, 7*, 111-126.
- Fry, W. F., & Salameh, W. A. (1987). *Handbook of humor and psychotherapy: Advances in the clinical use of humor*. Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.
- Gelkopf, M., & Sigal, M. (1995). It is not enough to have them laugh: Hostility, anger, and humor-coping in schizophrenic patients. *Humor: International Journal of Humor Research, 8*(3), 285-

298.

- Hampes, W. P. (1992). Relation between intimacy and humor. *Psychological Report*, 71, 127-130.
- Hauck, W. E., & Thomas, J. W. (1972). The relationship of humor to intelligence, creativity, and intentional and incidental learning. *Journal of Experimental Education*, 40(4), 52-55.
- Hester, M. P. (1987, April). *Humor assessment: From May to December*. Paper presented at the annual meeting of the Western Psychological Association, Long Beach, CA. (ERIC No. ED 286 093)
- Isen, A. M., Daubman, K. A., & Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1122-1131.
- Janus, S. S. (1975). The great comedians: Personality and other factors. *American Journal of Psychoanalysis*, 35, 169-174.
- Kane, T. R., Suls, J., & Tedeschi, J. T. (1977). Humor as a tool of social interaction. In A. J. Chapman & H. C. Foot (Eds.), *It's a funny thing, humour*. Oxford, England: Pergamon.
- Kaplan, H., & Boyd, I. H. (1965). The social functions of humor on an open psychiatric ward. *Psychiatric Quarterly*, 39, 502-515.
- Korotkov, D., & Hannah, T. E. (1994). Extraversion and emotionality as proposed superordinate stress moderators: a prospective analysis. *Personality and Individual Differences*, 16, 787-792.
- Kuiper, N. A., & Martin, R. A. (1993). Humor and self-concept. *Humor: International Journal of Humor Research*, 6, 251-270.
- 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.
- Labott, S. M., & Martin, R. A. (1987). The stress moderating effects of weeping and humor. *Journal of Human Stress*, 13, 159-164.
- Lazarus, R. S. (1981). Little hassles can be hazardous to your health. *Psychological Today*, 15(7), 58-62.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer Publishing.
- Lefcourt, H. M., & Davidson-Katz, K. (1989). *The role of humor and the self*. Manuscript in submission, University of Waterloo.
- Lefcourt, H. M., & Martin, R. A. (1986). *Humor and life stress: Antidote to adversity*. New York: Springer.
- Mannell, R. C., & McMahon, L. (1982). Humor as play: Its relationship to psychological well-being during the course of a day. *Leisure Sciences*, 5, 143-155.
- Martin, R. A., & Dobbin, J. P. (1988). Sense of humor, hassles, and immunoglobulin-A: Evidence for a stress-moderation effect of humor. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 18, 93-105.
- Martin, R. A., Kuiper, N. A., Olinger, N. A., & Dance, K. A. (1993). Humor: Coping with stress, self-concept, and psychological well being. *Humor: International Journal of Humor Research*, 6, 89-104.
- Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stress and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45 (6), 1313-1324.



- Masten, A. E. (1986). Humor and competence in school-aged children. *Child Development*, 57, 461-473.
- McGhee, P. E. (1986). Humor across the life span: Source of developmental change and individual differences. In L. Nahemow, K. A. McCluskey-Fawcett, & P. E. McGhee (Eds.), *Humor and aging* (pp. 27-51). New York: Academic Press.
- McGhee, P. E. (1989). The contribution of humor to children's social development. In P. E. McGhee (Ed.), *Humor and children's development: A guide to practical applications*. New York: The Haworth Press.
- Mutthaya, B. C. (1987). Relationship between humor and interpersonal orientations. *Journal of Psychological Research*, 31, 48-54.
- Nazareth, J. (1988). *The psychology of military humor*. New Delhi: Loner.
- Nevo, O., & Nevo, B. (1983). What do you do when asked to answer humorously? *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 188-194.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M., & Blissett, S. E. (1988). Sense of humor as a moderator of the relation between stressful event and psychological distress: A prospective analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 520-525.
- O'Connell, M. E. (1960). The adaptive functions of wit and humor. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61(2), 263-272.
- Overholser, J. C. (1992). Sense of humor when coping with life stress. *Personality and Individual Differences*, 13(7), 799-804.
- Pollio, H., & Bainum, C. (1983). Are funny groups good at solving problem? A methodological evaluation and some preliminary results. *Small Group Behavior*, 14(4), 379-404.
- Porterfield, A. (1987). Does sense of humor moderate the impact of life stress on psychological and physical well-being? *Journal of Research in Personality*, 21, 306-317.
- Prasinos, S., & Tittler, B. I. (1981). The family relationship of humor-oriented adolescents. *Journal of Personality*, 49(3), 296-305.
- Prerost, F. J. (1980a). Developmental aspects of adolescent sexuality as reflected in reactions to sexually explicit humor. *Psychological Reports*, 46, 543-548.
- Prerost, F. J. (1980b). The effects of high spatial density on humor appreciation: Age and sex differences. *Social Behavior and Personality*, 8, 239-244.
- Ransohoff, F. (1975). Some observations on humor and laughter in young adolescent girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 4, 155-170.
- Rim, Y. (1988). Sense of humor and coping styles. *Journal of Personality and Individual Differences*, 9(3), 559-564.
- Robles, R., Smith, R., Carver, C. S., & Wellens, A. R. (1987). Influence of subliminal visual images on the experience of anxiety. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 13, 339-410.
- Rouff, L. L. (1975). Creativity and sense of humor. *Psychological Report*, 37, 1022.
- Safranek, R., & Schill, T. (1982). Coping with stress: Does humor help? *Psychological Report*, 51, 222.
- Schill, T., & O'Laughlin, S. (1984). Humor preference and coping with stress. *Psychological Reports*,

55, 309-310.

- Sherman, L. W. (1985, June) *Humor and social distance ratings among elementary school children: Some differential sex and age patterns*. Paper presented at the Fifth International Conference On Humor, Cork, Ireland.(ERIC No. ED 263 976)
- Sherman, L. W. (1988, April). *Moderating influence of gender on the relationship between humor and peer acceptance in elementary school children*. Paper presented at the National Conference on Humor, Lafayette, IN. (ERIC No. ED 295 738)
- Svebak, S. (1974). Revised questionnaire on the sense of humor. *Scandinavian Journal of Psychology*, 15, 328-331.
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1994). Depression and sense of humor. *Psychological Report*, 73, 1473-1474.
- Trice, A. D., & Price-Greathouse, J. (1986). Joking under the drill: A validity study of the CHS. *Journal of Social Behavior and Personality*, 1, 265-266.
- Turner, R. G. (1980). Self-monitoring and humor production. *Journal of Personality*, 48, 163-172.
- White, S., & Winzelberg, A. (1992). Laughter and stress. *Humor: International Journal of Humor Research*, 5(4), 343-355.
- White, S., Winzelberg, A., & Schultz, B. (1988). *Laughter as a stress reducer*. Unpublished manuscript, University of California, Santa Barbara Student Health Service.
- Yovetich, N. A., Dale, J. A., & Hudak, M. A. (1990). Benefit of humor in reduction of threat-induced anxiety. *Psychological Report*, 66, 51-58.
- Zarski, J. J. (1984). Hassles and health: A replication. *Health Psychology*, 3, 243-251.
- Zigler, E., Levine, J., & Gould, L. (1966). Cognitive processes in the development of children's appreciation of humor. *Child Development*, 37, 508-518.
- Ziv, A. (1984). *Personality and sense of humor*. New York: Springer.

收稿日期：2000年5月6日

接受刊登日期：2000年7月5日



The Moderating Effect of Sense of Humor to Life Stress and Physical-Mental Health for Junior High School Students

Mo-Ju Ho

*Pi-Hwa Junior High School
Taipei, County*

Shih-Hwa Lin

*Department of Educational Psychology
and Counseling
National Taiwan Normal University*

Abstract

The purpose of this study were to investigate : (1) the relationship between sense of humor, life stress, and physical- mental health ,and (2) the stress-moderating effect of sense of humor to perceived life stress and physical- mental health for junior high school students. The research sample consisted of 1039 junior high school students from 12 junior high schools in Taipei City and Taipei County. Instruments used in this study included "Humor Appreciation Questionnaire", "Humor Initiation Scale", "Situational Humor Production Test", "Coping Humor Scale", "peer assessment measure of humorous coping", "the Adolescents' Life Events Scale", and "General Health Scale". Data obtained were analyzed by cononical correlation analysis.

Primary findings were as follows : (1) The linear combination scores of actual life stress and sense of humor were significantly correlated with the linear combination scores of perceived life stress.(2) Situational humor production and peer assessment of humorous coping showed possible moderating effect on the relationship between actual domestic events stress, actual school events stress, actual psycho-physical developmental events stress and perceived school events stress. (3) The linear combination scores of perceived life stress and sense of humor were significantly correlated with the linear combination scores of physical-mental health. (4) Situational humor production and self assessment of humorous coping showed possible moderating effect on the relationship between perceived friendship with the opposite sex events stress, perceived domestic events stress, and anxiety, insomnia and social dysfunction.

Keywords: life stress, physical-mental health, sense of humor, junior high school students, moderating effect

