

青少年生氣情緒表達、幽默感與幸福感之 相關研究

劉麗芳¹ 陳志賢²

摘要

本研究目的旨在瞭解國中階段青少年生氣情緒表達、幸福感與幽默感之現況，並分析不同性別在幽默感、生氣情緒表達與幸福感之差異情形，進而探討幸福感、幽默感與生氣情緒表達之關聯性。本研究以問卷為研究工具，以臺灣南部地區國中階段青少年為研究對象，採分層叢集取樣，臺南地區抽樣161位學生，高雄地區抽樣229位學生，有效問卷共計為362份，有效率92.82%。研究結果如下：一、國中階段青少年在整體幸福感、整體正向與負向生氣情緒的表達皆為中等，而整體幽默感的表現中上；二、國中階段女性青少年在笑的傾向、果斷肯定、宣洩轉移與尋求支持的表現較男性高，而男性在直接生氣的生氣情緒表達比女性高；三、國中階段青少年的果斷肯定正向生氣情緒表達情形，與自我逃避負向生氣情緒表達情形較其它構面高，而社交幽默較其它幽默感構面表現情形少；四、國中階段青少年在果斷肯定、宣洩轉移、尋求支持三個正向生氣情緒表達和幽默感、幸福感都有顯著正相關；而幽默感各構面的表現頻率愈高，則生氣情緒表達的果斷肯定、宣洩轉移、尋求支持、自我逃避等四個構面的表現頻率則愈高；五、幽默感、生氣情緒表達各構面可以有效預測幸福感，其中以幽默因應最具預測力。

關鍵詞：生氣情緒表達、青少年、幸福感、幽默感

¹ 瀛海中學專任輔導教師

² 國立臺南大學諮商與輔導學系副教授

通訊作者：陳志賢，E-mail: a749006@mail.nutn.edu.tw

收稿日期：2020/03/11；接受刊登日期：2021/03/05

DOI:10.6618/HSSRP.202103_15(1).3

壹、緒論

一、研究動機

正向心理不僅可增進個體了解及辨識自己的情緒，也可提升自我學習能力及幸福感。換言之，個體的正向特質（例如：幽默、勇敢、希望、感恩）能在生活上帶來更多美好的感覺與滿足，並可擴展個體的思考空間，發展多元的行動方案，進而可能有較高的幸福感受；因此，正向心理學的核心論述就是每個個體經過努力，皆可獲得幸福與快樂的美好生活的信念（陳如山、高旭繁、韓佩凌、張歆祐、李燕蕙，2016）。在眾多正向特質中，幽默感是一正向且穩定的人格特質，不僅可調節及預測個體的負向情緒（陳學志，2004；Martin, 2000），亦可使個體以正向的態度及情緒面對生活與自我，潤滑人際關係，增強對壓力的因應能力，進而消除負面情緒所引發的問題行為（邱發忠、陳學志、卓淑玲，2003；張偉祥，2016；Kuiper & Martin, 1998；Lefcourt, 2002）。再者，幽默感是一種樂觀向上、迎向光明的人生態度，也是幸福快樂的催化劑，可協助個體擺脫壓力與煩惱，令其成功地適應環境、面對生活挫折，並紓解壓力（張偉祥，2016；蘇靜如，2009；Martin, 2007）。因此，本研究試圖進一步了解幽默感對生氣情緒表達與幸福感的關係。

Linden 等人（2003）研究顯示，正向的生氣情緒表達，無論對於個體或社會都有相當大的益處，可降低因生氣情緒所帶來的破壞性。因此，國中階段的青少年若能察覺自己生氣真正的原因與目的，亦即找出負向情緒發生的源頭，學習使用建設性的方式來表達其負向情緒，除了可降低問題行為以及個人情緒的困擾，也會有較高的幸福感受（Chiplin, 2006）。青少年尤其是國中階段，生理機制變化極大，情緒與行為較不易捉摸並難被身旁的人所理解；因此，國中階段的青少年除了需面對外在身體的改變，也須處理人際交友、家庭生活、異性交往、各項升學競爭以及生涯發展的抉擇，面對這些壓力及困擾，容易影響其情緒與人際關係。

基於上述動機，本研究欲瞭解國中階段青少年的幽默感、生氣情緒表達、幸福感的現況，並進一步探討國中階段青少年幽默感、生氣情緒表達與幸福感間的關聯性，以提出具體建議作為實務工作者之參考。

二、研究目的

本研究主要研究目的如下：

- (一) 瞭解青少年的幽默感、生氣情緒表達與幸福感之現況。
- (二) 探討不同性別青少年的幽默感、生氣情緒表達與幸福感之差異情形。
- (三) 探討青少年的幽默感、生氣情緒表達與幸福感之相關情形。
- (四) 探討青少年的幽默感、生氣情緒表達對幸福感之預測情況。

貳、文獻探討

以下本研究將針對青少年幸福感、幽默感與生氣情緒表達的定義與研究加以探討、並進一步探討幽默感、生氣情緒表達與幸福感三變項間的關聯性。

一、青少年幸福感的內涵與現況

幸福感在不同的階段有不同的定義，最早是以快樂情緒來測量，但現在許多是以主觀幸福感（well-being）來加以定義。幸福感是個體正向的內心感受，並具有個別差異，會因生理、心理、社會生活、情緒……等因素影響其對幸福感的主觀覺知（余民寧，2015）。正向的人格特質比較容易有較高的幸福感，生活中較多的正向情緒與較少的負向情緒的總合即為個體幸福感受的來源（陳如山、高旭繁、韓佩凌、張歆祐、李燕蕙，2016）。陸洛（2007）指出，人們的幸福感會因其信念、價值、態度與行為意向而有所不同，且是人們在意識層面可察覺的心理狀態。主觀幸福感（well-being）可定義為人們對其生活滿意的程度和整體情緒的整合與評估，兼顧了認知功能、整體情緒與幸福感的關係和影響（引自陸洛，1998）。

綜合上述觀點，不同研究者對幸福感的定義會因其所立論的觀點或背景的不同，而有不同的解釋。而個體的幸福感受並非由單一因素所影響，會因其背景因素以及所處的生活環境而有差異，且會因時間、經驗與觀念而產生改變。因此，本研究希望探討幸福感各面向的觀點，參考陸洛（1998）對主觀幸福感的定義，將之定義為國中階段青少年對其生活滿意的程度和整體情緒的整合與評估。

（一）青少年的幸福感現況

根據 Erikson 心理社會發展論，青少年時期的發展任務是自我統整，此階段在個體生命歷程中充滿了挑戰，讓個體擺脫對原有主要照顧者的依賴，建立新的認同，因此，當個體有了明確的自我概念以及自我追尋的方向，除了學習自我認同、規劃未來生涯，進一步更可實現個人目標（張春興，2013）。從幸福感的目標理論（Telic theory）觀點，當個體的目標或理想實現時，個體就會產生幸福感，進而強化個體生活與學習的動力（陸洛，1998）。再者，有研究顯示，個體是否幸福，除了個人因素外，尚有關鍵因素取決於個體人際關係中的重要他人（陸洛、高旭繁、陳芬憶，2006）；而青少年階段首重同儕關係（張春興，2013），經常體驗到幸福感的人，通常也擁有較多的朋友以及社會的支持（陳皎眉、李睿杰，2013）。

除了上述，青少年必須面對未來社會的各種重大危機，機會變少、挫折變多。另一方面，面對其青春期的身心狂暴驟變，以及在 103 學年度開始推行的十二年國教免試入學制度下，國中升高中職的教育會考，對國中學生而言依舊有沉重的考試、升學壓力。面對這些社會環境與制度的各式變動所產生的壓力，易使得其內心感到衝突與不安；因此，青少年階段的國中學生幸福感受究竟為何？是本研究所欲探究的。

（二）不同性別的幸福感

有關性別在國中階段青少年幸福感的研究，呈現不同的結果，林芳萍（2012）研究國中學生幸福感自我評價方面，發現男生較女生高。也有一些研究顯示，男生與女生的整體幸福感並無顯著差異（林惠雅、林麗玲，2008）。由上述得知，國中階段青少年不同性別在幸福感上的差異情形，研究結果並不一致，本研究將進一步釐清。

二、青少年幽默感的定義與研究

（一）青少年幽默感的定義

青少年幽默感（humor）的定義，大致可歸為三類，分別敘述如下：1.認知的觀點：認為幽默感並不只是個體的生理反應，尚包含對外界刺激的思考與判斷，個體透過認知而理解幽默進而製造幽默；換言之，幽默感即是個體理解幽默後，並透過能讓自身及他人發笑的方式表現出來（蕭颯、王文欽、徐智策，1991）。2.刺激反應觀點：陳學志（2005）在其研究中指出，幽默感是一連串的刺激，引發令人有趣的感受，當個體覺知到此刺激，能依不同情境創造出

不同的好笑反應。再者，有學者認為幽默感是個體因為某種因素想要引發他人微笑或大笑時所表現出來的行為或言語（Filipowicz, 2002）。Martin（2000）則認為幽默感是外在環境的刺激、個體的心理歷程，或是因刺激所導致的反應。

3. 多面向的觀點：從心理學觀之，幽默感也可是一個多面向的人格特質，包含了認知、情緒、行為、心理、生理以及社會等方面（Martin, 2000）。

陳淑蓉和陳學志（2005）將幽默感分成六個向度來解釋，分別為 1. 幽默理解：對幽默訊息的察覺與認知；2. 幽默創造：產生幽默並能引起他人發笑的能力；3. 幽默因應：使用幽默做為因應轉機的能力；4. 社交幽默：喜歡且使用幽默達到社交目的；5. 對幽默的態度：表達歡樂行為的需求；6. 笑的傾向：因幽默所產生的外顯行為。Martin、Puhlik-Doris、Larsen、Gray 和 Weir 等人（2003）以四個面向來解釋幽默感，1. 親和型幽默：使用可接受的幽默方式開玩笑、娛樂他人，從而增強人際間的親密關係；2. 自我增強型幽默：面對困難用幽默來應對，有助於個體產生快樂和幸福感；3. 激進型幽默：使用諷刺或貶損的幽默方式對待他人；4. 自我貶抑型幽默：個體過度使用自嘲或挖苦的幽默方式對待自己。

綜合以上國內外學者的論述，若將幽默感只視為一種認知轉換的歷程，亦或因外在刺激而產生令人發笑的反應，無法完整的解釋出幽默感的真正意涵；再者，因中西文化的差異，對幽默感的概念與表現也各有所異（陳學志，2010）。因此，本研究認為幽默感應屬多向度的概念，參考國內學者陳淑蓉和陳學志（2005）對幽默感的定義，將之定義為國中階段青少年對其幽默理解、幽默創造、幽默因應、社交幽默、笑的傾向與對幽默的態度等的整合與評估。

（二）青少年的幽默感

青春期的少年叛逆性強，面對事情較容易隨性、衝動、情緒化（張春興，2013），因而導致人際衝突，甚至自我傷害或傷害他人的行為。陳淑蓉、陳學志（2005）在研究中指出，幽默感是一種正向的心理特質，有助於提升個體的人際關係並降低其負面情緒。由上可知，幽默感不僅是人際關係的潤滑劑，可拉近人與人之間的距離，撫平因人際衝突而產生的傷害或困擾；幽默感亦可帶給個體愉悅感，使其從痛苦的經驗和情緒中掙脫出來。換言之，幽默感越高，越能遠離痛苦並有效的緩解人際衝突（張偉祥，2016）。國中階段的青少年處於身心轉變、人際適應以及對未來生涯規劃交錯的階段，著實帶給青少年不同程度的壓力及困擾。Fuhr（2002）的研究發現，當青少年感到困擾與壓力時，會

使用幽默的方式來表達自己的意見、面對批評；因幽默感不僅可避免緊繃、難堪或不快的情境，並可透過幽默感改變思考方式、調解壓力（張偉祥，2016）。

綜合以上論述，幽默感可能有助於協助青少年處理易衝動、隨性與情緒化的特質，並降低因青春期身心轉變所帶來的焦慮及困擾，得以讓其順利渡過發展危機；亦即協助青少年學習從幽默感中汲取力量，讓其應付各種困境，擺脫煩惱。

（三）性別與幽默感

有關不同性別的國中階段青少年對於幽默感的研究，呈現不同的結果。蘇靜如（2009）針對國中生幽默感的研究顯示，男生的幽默創造能力以及社交幽默能力明顯高於女生，但在其它面向則無顯著差異。陳慧雯（2015）對國中生幽默感的研究結果，男生的整體幽默感表現明顯高於女生。另有研究指出，國中生在幽默風格的表現上男生在攻擊型幽默風格皆顯著高於女生，但在親和型幽默、自我提升型幽默以及自我貶抑型幽默三種幽默風格方面，則無顯著差異（詹雨臻、陳學志、卓淑玲、Martin, 2011; Martin et al., 2003）。由上述得知，國中階段的青少年不同性別在幽默感上的差異情形，研究結果並不一致，因此有必要做進一步釐清。

三、生氣情緒表達的定義與研究

（一）生氣情緒表達的定義

Hankins 和 Hankins（2000）認為生氣是一種情緒表達方式，常常左右了個體的行為結果，雖然生氣的過程往往只是瞬間，但大致上是難以用理性駕馭的。生氣情緒並非完全都是負面，若個體將其運用到有建設性的方向，生氣情緒也可激發出不少具價值性的行為，此即正向的生氣情緒表達；反之，若個體一味地選擇逃避或壓抑的負向生氣情緒表達方式，那麼生氣就會損耗其生命力與健康。

Linden 等人（2003）認為生氣情緒具有多層構面，無法憑藉肉眼觀察，必須透過專業且嚴謹的測量工具測之。2003 年 Linden 等人針對生氣情緒表達編製了新的測量工具「生氣情緒行為表達量表」(Behavioural Anger Response Questionnaire; BARQ)，並以多維的觀點來解釋生氣情緒表達，將之分成正向生氣情緒表達，與負向生氣情緒表達兩大類，每一大類又各分成三個構面，分別為正向生氣情緒表達：果斷肯定、宣洩轉移、尋求支持；以及負向生氣情緒表達：直接生氣、自我逃避、反芻思考等。

（二）性別與生氣情緒表達

有關性別在生氣情緒相關研究中，國內外各呈現不同的結果。施協志（2003）以國中學生為研究對象結果指出，不同性別在情緒因應上有顯著差異。周百營（2002）以國中小的學生為研究對象，發現不同性別在整體生氣情緒表現上達顯著差異，尤其在人際事件的構面上，女生的生氣情緒表現高於男生。另一以青少年為研究對象的結果指出，性別在生氣情緒表現上無顯著差異（劉方，2000）。Dusek 和 Danko（1994）以青少年為研究對象，發現性別在生氣情緒表達上達顯著差異，且女生常以尋求他人支持以及自我逃避的方式來面對。由上述得知，在青少年階段不同性別在生氣情緒表達上的差異情形，研究結果並不一致。

四、幽默感、生氣情緒表達與幸福感三變項間的關聯性

以下研究者針對幽默感、生氣情緒表達與幸福感三變項間的關聯性加以探討。

（一）幽默感與幸福感的關聯

幽默感是一正向、穩定的人格特質，在日常生活中扮演著重要的角色，可協助個體適應環境、成功地面對挫折，並有助於提升個體的幸福感和身心健康（Martin, 2007）。Martin 等人（2003）在其研究中將幽默感區分成兩種類型：一為正向幽默類型，可提升個體幸福感；另一則為負向幽默類型，會降低個體幸福感。Vilaythong、Arnau、Rosen 和 Mascaro（2003）以 18-42 歲的成人為研究對象，結果發現幽默感和幸福感受顯著正相關；亦即，個體的幽默感越高，其幸福感越高。另有研究結果指出，正向的幽默風格類型有助於提升個體的幸福感受，負向的幽默風格類型不利於個體的幸福感受（Ford, Lappi, & Holden, 2016; Yue & Katy, 2014）。李新民、陳密桃和謝青曇（2007）研究發現，具備職場幽默的教師有較佳的人際關係，並可提升其幸福感受。蘇靜如（2009）研究指出，幽默感能調節國中生的學校生活壓力，並降低學校生活壓力對幸福感受所造成的負面影響。

綜合上述發現，個體的幽默感與其幸福感受雖具有相關性，但目前國內外探討幽默感與幸福感受之相關研究大多以大學生或成年人為研究對象，鮮少以國中階段的青少年做為研究。而國中階段的青少年心智未發展成熟是否如成年人般，可藉由本身的幽默感協助其因應生活壓力、紓解人際衝突，進而提升其快

樂與幸福感，實需更多的實徵研究予以確認，以豐富與此相關議題的資料，因此，值得研究者進一步探討之。

（二）幽默感與生氣情緒表達的關聯

幽默感不僅可調節個體的情緒與壓力（陳學志，2004），亦可預測其負向情緒（Martin, 2000）。Kuiper 和 Martin（1998）研究指出，笑的頻率較低的個體，面對壓力時，行為上會有較多的負向情緒表現（例如：生氣、受傷、焦慮等）。陳淑蓉（2002）指出，幽默感有助於認知觀點的轉換，減少壓力的感知，進而調節負面的情緒；換言之，當個體產生生氣情緒時，若以正面幽默風格（例如：親和型幽默、自我提升型幽默）來表達，不僅可舒緩因生氣情緒而產生的不悅感，並可避免個體直接以言語或肢體等方式對外表達生氣情緒。江文慈（2015）的研究顯示，個體若不斷以反芻思考或壓抑表達的方式來表達生氣情緒，不但難以跳脫此衝突情緒，也會讓自身的情緒更加困擾；而幽默感可以讓個體學會以笑或愉悅的方式來替代生氣等負面情緒，潤滑了人際關係，並解除了緊張與壓力（張偉祥，2016）。

綜上可知，正向的幽默風格類型可降低個體的生氣情緒表現，足見生氣情緒與幽默感具有高度的相關性；再者，國內外相關研究發現，若個體時常壓抑情緒不適時的表達，將影響其身心健康，因此，當個體產生生氣情緒時若能以正向的幽默類型來表達，會產生正向的情緒感受，因而感受到較多的幸福感（江文慈，2015）；但幽默感是一種複雜的心理歷程，受社會文化、環境、成長背景、個人特質等影響（陳學志，2010）；因此，究竟幽默風格類型中的哪些向度能夠增進個體正向的生氣情緒表達，值得本研究做進一步的研究與探討。

（三）生氣情緒表達與幸福感的關聯

在人際相處中，個體若一味地使用直接生氣、反芻思考或逃避、壓抑等負面的方式來表達自身的生氣情緒，不但無法有效的紓解情緒，反而可能使人際問題更複雜，社會支持變差（江文慈，2015）；在江文慈的研究中同時也指出，個體若能順利的表達其情緒，則會有較高的社會支持，其幸福感亦較高。林勇璵（2013）以國中生為研究對象之結果顯示，低幸福感的學生，其社會支持度較差，且較易產生負向情緒。Mahon、Yarcheski 和 Yarcheski（2000）以 12-14 歲的青少年為研究對象之結果顯示，青少年的幸福感與其生氣情緒達顯著負相關。Chiplin（2006）研究結果指出，幸福感可以有效調節生氣情緒；再者，個體若可適時地使用正向的方式來表達其生氣情緒，而不選擇壓抑或逃避，則會有較高的幸福感受。

綜合上述研究得知，研究對象無論是成年人或青少年，生氣情緒表達方式與幸福感具相關性；換言之，當個體採用正向的方式來表達生氣情緒，有助於提升其幸福感；若採用負面的方式來表達生氣情緒，將產生社會、人際壓力，促使幸福感降低。而生氣情緒的表達方式多元且具個別差異，隨著不同的發展階段，亦有所差異，因此，本研究以國中階段的青少年為研究對象，從果斷肯定、尋求支持、宣洩轉移、直接生氣、自我逃避、反芻思考等六大層面探討與幸福感的關係，以期能提供更豐富的研究資料予以參考。

（四）小結：三變項間的關係

由前面幽默感、生氣情緒表達與幸福感三變項兩兩之間的關係討論可知，目前的相關研究是支持兩兩變項之間是具有不同程度關聯性的，但是多數研究並非以青少年為對象，因此，本研究以國中階段的青少年為研究對象，重新探討三變項間的關係有其重要性。此外，本研究進一步探討幽默感各層面與生氣情緒表達各層面對國中階段的主觀幸福感，到底有多少解釋力，以更明確的確定幽默感、生氣情緒表達和幸福感間的關聯性。

參、研究方法

以下研究者就本研究之研究對象、研究工具與資料分析方法加以說明。

一、研究對象

本研究以臺南、高雄地區 107 學年度國民中學一~三年級的學生為研究母群體，國中學生總人數共有 105709 人，依比例採分層叢集取樣抽取樣本，各年級抽取一個班級，共抽取 15 個班級國中學生做為研究的樣本。臺南市取 2 學校，高雄市取 3 學校，施測樣本數回收總計 390 份，剔除填答不完全者，實際回收有效問卷總計為 362 份，有效回收率 92.82%，本研究的問卷回收情況頗佳。

本研究之樣本特質如下：國中階段青少年生理性別為男性的學生共有 175 人，佔 48.34%；國中階段青少年生理性別為女性的學生共有 187 人，佔 51.66%，大致合乎母群比例。國中階段青少年中一年級有 123 人，佔 33.98%；二年級有 121 人，佔 33.42%；三年級有 118 人，佔 32.60%，大致合乎母群比例。

二、研究工具

（一）國中生幽默感問卷

國內關於幽默感的研究大多使用譯自國外的幽默感量表（王佳琪、鄭英耀、劉昆夏、何曉琪，2011；何茱如、林世華，2000；林耀南、楊婉如，2008；詹雨臻、陳學志、卓淑玲、Martin，2011）。例如：幽默風格量表-正體中文版（HSQ-TC）是詹雨臻、陳學志、卓淑玲和 Martin（2011）翻譯 Martin 等人（2003）的幽默風格量表（Humor Styles Questionnaire; HSQ）所編修而成，此量表之幽默感的表現具有良善或有害兩大不同表現方式，總體量表共有 32 個題目。

國中生幽默感問卷是陳慧雯（2015）參考陳淑蓉和陳學志（2005）所編製的多向度幽默感量表以及蘇靜如（2009）的國中生幽默感量表予以修訂編製而成。總量表共有 24 個題目，量表的六個面向中不僅包含了認知、情意層面，亦包括了社會技巧層面，架構完整細緻，且題數恰當，研究對象皆為國中階段的青少年，正切合本研究的需求，故本研究採用此量表作為研究工具。研究者取得同意後，用以了解國中階段青少年的幽默感表達情形。計分方式採 Likert 七點量尺進行相關檢定。整體量表得分愈高，代表有較高的幽默感。

此量表除了以 8 位專家進行專家效度外，還以 199 位國中生進行量表的預試。之後並進行驗證性因素分析法（CFA），結果發現各構面對幽默感的因素負荷量皆高達.62 以上。在絕對適配度上，卡方值 12.19($P>.05$)、GFI=.98($>.9$)、AGFI=.95($>.9$)、RMR=.02($<.005$)、RMSEA=.042($<.08$)、ECVI=.18，皆符合標準。在增值適配度上 NFI=.97、RFI=.96、IFI=.99、TLI=.99、CFI=.99，均大於.9，合乎標準。簡約適配度方面，PNFI=.58($>.05$)、CN=352(>200)、NC=1.6、AIC=36.19、CAIC=87.71 都合乎標準，只有 PGFI=.42($<.05$)未達標準。整體來說，此量表多數指標達到適配度標準。

總體量表的內部一致性 Cronbach α 值為.93，各分量表的 Cronbach α 值介於.75~.82 之間。在本次研究中，以研究樣本數 362 人加以考驗，總量表之 Cronbach's α 值為.94，各分構面的 Cronbach's α 值介於.69~.89 之間。由上述得知，本量表在本研究中有良好之信度。

（二）生氣情緒行為表達量表

生氣情緒自 1970 年代後逐漸受到重視並開始研製相關測量工具，首先從生氣的經驗測量、生氣的表達測量，到近年來生氣的前置變項探討，使得生氣歷程的研究漸趨完整。關於近年來國內外常被用來測量生氣情緒的工具，研究者

整理如下：1. 生氣表達量表 (Anger Expression; AX)：此量表由 Spielberger 等人 (1985) 所編製，用來測量個體生氣情緒的表達方式，分成壓抑生氣 (anger expression in)、表達生氣 (anger expression out) 等兩個面向。2. 生氣情緒行為表達量表 (BARQ)：本量表是研究者 2011 年翻譯修訂自 Linden 等人 (2003) 所編製的生氣情緒行為表達量表，用以瞭解不同個體的生氣情緒表達型態。3. 生氣表達經驗評量：此量表由杜淑芬、葉安華和王建雅 (2014) 所編製而成，用以瞭解個體在發生衝突時可能的表達方式。

綜合上述可知，個體的生氣情緒表達複雜且多元，而 BARQ 量表包含了多樣的生氣情緒表達形式；再者，BARQ 量表的結構具有因素分析與再測信度的支持，並有足夠的論證顯示其內部一致性，故本研究翻譯修訂 Linden 等人 (2003) 的生氣情緒行為表達量表進行研究。研究者再次取得原編製者同意後運用於研究中，用以瞭解國中階段青少年的生氣情緒行為表達型態。生氣情緒行為表達區分為內在生氣表達與外在生氣表達兩大類，共六個構面，分別為直接生氣、果斷肯定、尋求支持、宣洩轉移、自我逃避和反芻思考。

量表英文版總共有 37 個題目；2011 年由研究者翻譯修訂成中文版，剔除關係數小於.3、CR 值小於 3，以及 Cronbach α 係數小於.7 之題目後，中文版的生氣情緒行為表達量表共有 31 個題目，刪題前各構面之 Cronbach's α 值介於.75~.90 之間，刪題後各構面之 Cronbach's α 值介於.74~.91 之間；因素分析採最大變異法 (varimax method) 進行直交轉軸 (orthogonal rotation)，結果各分量表的特徵值在 3.03~4.55 之間，各分量表的可解釋變異量「直接生氣」為 19.66%；「果斷肯定」為 13.54%；「宣洩轉移」為 8.43%；「自我逃避」為 10.14%；「反芻思考」為 7.26%；「尋求支持」為 4.35%，總量表共可解釋累積變異量為 63.39%，此量表建構效度頗佳。

在內部一致性信度分析方面，各分量表的 Cronbach α 值分別在.64~.84 之間，而總量表 Cronbach α 值為.90，可見本問卷的信度頗佳，具有一定的可靠性。在本次研究中，研究者以研究樣本數 362 人加以考驗，總量表之 Cronbach's α 值為.83，各分構面的 Cronbach's α 值介於.69~.88 之間。由上述得知，本量表在本研究中有良好的信度。

(三) 中國人幸福感量表極短版

幸福感的測量工具因所依據的理論不同而有差異。國外牛津幸福感量表 (Oxford Happiness Inventory; OHI) 是常用的量表之一。此量表是 1989 年由 Argyle 等人所編製，認為幸福感是一多元且整合性的概念，且將幸福感的特質

透過正向偏態量尺反應出來（引自陸洛，1998）。總體量表共有 28 個題目，包含樂觀、社會承諾、正向情感、掌控感、身體健康、自我滿足與心理警覺等七個面向。計分方式採 Likert 十點量尺進行相關檢定。陸洛（2007）指出國外雖有許多測量幸福感的量表，卻有明顯地跨文化上的差異，難以貼近臺灣本土民眾的生活層面與價值觀。

中國人幸福感量表（極短版）：此量表是陸洛（1998）採用 Lu 和 Shih（1997）所編製的中國人幸福感量表（Chinese Happiness Inventory; CHI）改編而來；量表內容皆包含了中、西方的幸福感來源。極短版總題數共有 10 題，包含整體生活滿意、正向情感等兩個內涵。因為 CHI 完整版題數過多，故本研究選擇極短版做為研究工具。研究者取得同意後運用於本研究中，用以了解國中階段青少年的幸福感型態。量表以總分計，得分愈高，代表受試者的幸福感愈高。

在信效度方面，CHI 量表整體內部一致 Cronbach's α 值為.95；再測信度為.66；對於此量表的效度，其與正向情感量表、生活滿意量表間的相關係數為.48~.62（施建彬，1995）；此外，陸洛、黃茂丁和高旭繁（2005），以及陸洛和翁克成（2007）皆以極短版做為研究工具，結果顯示其內部一致性 Cronbach's α 值分別為.90 和.91。在本次研究中，以研究樣本數 362 人加以考驗，總量表之 Cronbach's α 值為.85。由上述得知，CHI 無論是完整版還是極短版，皆有良好之信度。

三、資料分析

本研究量表資料分析採用 SPSS 22.0 版電腦套裝軟體進行。採平均數、標準差等基本統計量，來了解國中階段青少年幽默感、生氣情緒表達、幸福感之現況。採用獨立樣本 t 檢定檢驗性別在青少年生氣情緒表達與幸福感上之差異情況。本研究藉由單因子多變項變異數分析，考驗性別在幽默感之差異情形。在變項關聯性方面，本研究除採用 Pearson 積差相關分析檢視幽默感、生氣情緒表達與幸福感彼此間的相關性。還採用典型相關統計法，考驗幽默感與生氣情緒表達之間的典型相關情形。最後，本研究藉由多元逐步迴歸分析，檢視青少年幽默感與生氣情緒表達各構面對幸福感之預測情況。

肆、結果與討論

一、幸福感、幽默感、生氣情緒表達現況分析

（一）幸福感

幸福感量表採用 Likert 四點量尺計分，依序給 0、1、2、3 分；根據分析結果，整體幸福感的平均數為 1.55（標準差.56）。國中階段青少年目前的整體幸福感表現為中等程度。本研究此結果大致與 Fredrickson（2008）的研究相符。但因為本研究採分層叢集法抽取樣本，依任宗浩、譚克平和張立民（2011）指出分層叢集取樣較簡單隨機取樣，可能會低估統計量的標準誤，這是本研究在推論時要留意的地方。

（二）幽默感

幽默感量表採用 Likert 七點量尺計分法，依序給 1-7 分；根據表 1 描述性統計分析結果，整體幽默感的平均數為 4.78。由上述得知，國中階段青少年整體幽默感表現為中上程度。

由表 2 國中階段青少年幽默感各構面的差異考驗發現，其得分達顯著差異（ $F=115.74, p<.001$ ）；亦即，國中階段青少年在各構面的幽默感表達情形並不一致，因此再進行各構面兩兩間的差異事後考驗，各組間的差異除了「幽默因應」和「幽默創造」此組比較後未達顯著水準外，其餘皆達顯著水準（ $p<.001$ ）。由上述可知，國中階段青少年在幽默感各構面的平均數上有差異存在。

表 1
國中階段青少年幽默感現況分析表（ $N=362$ ）

變項構面	平均數（ M ）	標準差（ SD ）
幽默理解	5.23	1.15
幽默創造	4.49	1.42
幽默因應	4.41	1.43
幽默態度	5.45	1.39
社交幽默	4.13	1.54
笑的傾向	4.97	1.27
整體幽默感	4.78	1.09

表 2

國中階段青少年幽默感各構面差異比較表 (N=362)

變異來源	離均差平方和	自由度	均方	<i>F</i>	事後比較
受試者間	2569.13	361	7.12		1>2,3,5,6
幽默感	482.36	5	96.47	115.74***	2,3>5
殘差	1504.48	1805	.83		4>1,2,3,5,6 6>2,3,5

註：*** $p<.001$ ；1=幽默理解；2=幽默創造；3=幽默因應；4=幽默態度；5=社交幽默；6=笑的傾向

根據研究結果，整體幽默感的平均數為 4.78，國中階段青少年整體幽默感表現為中上程度；而國中階段青少年在不同構面的幽默感表現上，其平均得分呈現顯著差異；其中以「幽默態度」的表現方式得分最高，其次分別為「幽默理解」、「笑的傾向」、「幽默創造」、「幽默因應」，而「社交幽默」表現得分最低。由此可知，「幽默態度」此構面比其它五個幽默感表現更為普遍。再者，「幽默態度」的平均數達 5.45，平均值中點為 4，代表有高比例的國中階段青少年，會以「幽默態度」的方式來表現其幽默感。本研究此結果大致與陳慧雯（2015）、蘇靜如（2009）的研究相符。綜合上述，整體幽默感表現上，國中階段青少年以「幽默態度」的表現頻率最高；意指國中階段青少年在面對人事物時，喜愛使用幽默的頻率並不低。

（三）生氣情緒表達

量表採用 Likert 五點量尺計分法，依序給 1-5 分；表 3 結果顯示整體正向生氣情緒表達的平均數為 2.66。由上述得知，國中階段青少年整體正向生氣情緒表達為中等程度。由表 4 正向生氣情緒表達各構面的差異考驗發現，其得分達顯著差異 ($F=21.75, p<.001$)；亦即，國中階段青少年在各構面的正向生氣情緒表達情形並不一致，因此再進行各構面兩兩間的差異事後考驗，各組間「尋求支持」和「果斷肯定」的表現皆高於「宣洩轉移」且達顯著水準 ($p<.001$)。由上述可知，國中階段青少年在正向生氣情緒表達各構面的平均數上有差異存在，其中以「果斷肯定」分數最高，其次分別為「尋求支持」、「宣洩轉移」。

表 3

國中階段青少年生氣情緒表達之現況分析表 (N=362)

變項構面	平均數 (M)	標準差 (SD)
果斷肯定 (+)	2.81	.95
宣洩轉移 (+)	2.45	.79
尋求支持 (+)	2.70	1.08

(續後頁)

(接前頁)

變項構面	平均數 (M)	標準差 (SD)
整體正向生氣情緒表達	2.66	.72
直接生氣 (-)	2.24	.78
自我逃避 (-)	3.25	.88
反芻思考 (-)	2.66	1.03
整體負向生氣情緒表達	2.72	.51

註：(+) 表正向的生氣情緒表達；(-) 表負向的生氣情緒表達

表 4

國中階段青少年正向生氣情緒表達各構面差異比較表 (N=362)

變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F	事後比較
受試者間	565.82	361	1.57		1>2
正向生氣情緒表達	24.45	2	12.22	21.75***	3>2
誤差項	405.85	722	0.56		

註：*** $p<.001$ ；1=果斷肯定；2=宣洩轉移；3=尋求支持

負向生氣情緒表達各構面的差異考驗方面，從表 5 得知，其得分達顯著差異 ($F=111.71$, $p<.001$)；亦即，國中階段青少年在各構面的負向生氣情緒表達情形並不一致，因此再進行各構面兩兩間的差異事後考驗，各組間「直接生氣」和「自我逃避」的表現皆低於「反芻思考」且皆達顯著水準 ($p<.001$)。由上述可知，國中階段青少年在負向生氣情緒表達各構面的平均數上有差異存在，其中以「自我逃避」分數最高，其次分別為「反芻思考」、「直接生氣」。

表 5

國中階段青少年負向生氣情緒表達各構面差異比較表 (N=362)

變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F	事後比較
受試者間	277.21	361	0.77		1<2,3
負向生氣情緒表達	187.84	2	93.92	111.71***	2<3
誤差項	607.04	722	0.84		

註：*** $p<.001$

二、不同性別在幽默感、生氣情緒表達、幸福感之差異分析

(一) 不同性別在幽默感之差異分析

不同性別在幽默感各構面之平均數、標準差結果如表 6。單因子多變項變異數分析結果達到顯著水準 ($F=0.94$, $p<0.01$)，亦即不同性別的國中階段青少年在

整體幽默感表現上達顯著差異。但是本研究男女生在整體幽默感的平均數差異雖達顯著差異，但是得分之差異不大，顯示實質意義較小。本研究為進一步確定其差異來源，因此進行各構面之單因子變異數分析。

表 6

不同性別青少年在幽默感各構面之平均數、標準差 ($N=362$)

	男性 ($N=175$)		女性 ($N=187$)	
	平均數 (M)	標準差 (SD)	平均數 (M)	標準差 (SD)
幽默理解	5.24	1.13	5.23	1.16
幽默創造	4.53	1.40	4.45	1.44
幽默因應	4.35	1.44	4.47	1.42
幽默態度	5.39	1.43	5.51	1.36
社交幽默	4.21	1.50	4.06	1.58
笑的傾向	4.75	1.28	5.18	1.22
整體幽默感	4.75	1.07	4.82	1.11

從表7統計資料中發現，不同性別之國中階段青少年幽默感表現在「笑的傾向」($F=10.61, p<.008$)達顯著差異。再者，從表7統計資料中發現，女性($M=5.18$)顯著高於男性($M=4.75$)，表示國中階段女性青少年出現「笑的傾向」幽默感表現的頻率較國中階段男性青少年高。

表7

不同性別國中階段青少年幽默感之變異數分析摘要表 ($N=362$)

項目	λ	變異來源	平方和 (SS)	自由度 (df)	平均平方和 (MS)	F
幽默理解	.94**	性別	0.01	1	0.01	.01
		誤差	474.62	360	1.32	
		Total	474.63	361		
幽默創造		性別	0.61	1	0.61	.30
		誤差	725.58	360	2.02	
		Total	726.19	361		
幽默因應		性別	1.14	1	1.14	.56
		誤差	734.80	360	2.04	
		Total	735.94	361		
幽默態度		性別	1.26	1	1.26	.65
		誤差	701.23	360	1.95	
		Total	702.49	361		

(續後頁)

(接前頁)

項目	Λ	變異來源	平方和 (SS)	自由度 (df)	平均平方和 (MS)	F
社交幽默		性別	2.11	1	2.11	.89
		誤差	854.52	360	2.37	
		Total	856.63	361		
笑的傾向		性別	16.54	1	16.54	10.61*
		誤差	561.19	360	1.56	
		Total	577.72	361		

註：整體 Λ 值之顯著性水準** $p<.01$ ；分構面 F 值的顯著性水準為.05/6=.0083 * $p<.0083$

此結果與國內先前的研究結果不一致（陳慧雯，2015；詹雨臻、陳學志、卓淑玲、Martin，2011）。推測，可能因受到文化上的拘束，女性比男性更被要求端莊、得體，因此較少在公開場合表現出幽默的行為，在日常中較常以微笑來因應所遇到的事件，因此在「笑的傾向」表現上較男性頻繁。而男性在團體中較常以幽默風趣的方式融入團體，甚至解決生活上的衝突；而且與異性互動的過程中，學習並瞭解到幽默感的表現較能吸引異性的目光，甚至受到歡迎，因此表現出較高的「社交幽默」與「幽默創造」。

（二）不同性別在生氣情緒表達之差異分析

生氣情緒表達整體量表無加總計分，故以獨立樣本 t 考驗進行生氣情緒表達各分構面之分析。從表 8 獨立樣本 t 考驗分析之統計結果顯示，不同性別的國中階段青少年在「果斷肯定」、「宣洩轉移」、「尋求支持」、「直接生氣」上達顯著差異；而在「反芻思考」、「自我逃避」上則未達顯著差異。雖然不同性別的國中階段青少年在「果斷肯定」、「宣洩轉移」、「尋求支持」、「直接生氣」上達顯著差異，但是「果斷肯定」、「宣洩轉移」兩變項之男女生平均數差異不大，實質意義較小。整體而言，不同性別的國中階段青少年在生氣情緒的表達上，部分確有不同。

表 8

不同性別青少年在生氣情緒表達之 t 考驗分析表 ($N=362$)

	男性 ($N=175$)		女性 ($N=182$)		t 值
	平均數 (M)	標準差 (SD)	平均數 (M)	標準差 (SD)	
果斷肯定 (+)	2.68	.98	2.94	.91	-2.62**
宣洩轉移 (+)	2.35	.71	2.55	.85	-2.51*
尋求支持 (+)	2.43	1.01	2.95	1.08	-4.71***

(續後頁)

(接前頁)

	男性 (N=175)		女性 (N=182)		t值
	平均數 (M)	標準差 (SD)	平均數 (M)	標準差 (SD)	
直接生氣 (-)	2.39	.85	2.10	.68	3.52***
自我逃避 (-)	3.17	.94	3.33	.81	-1.71
反芻思考 (-)	2.60	1.04	2.71	1.03	-.95

註：* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$ ；(+) 表正向的生氣情緒表達；(-) 表負向的生氣情緒表達

根據研究結果，不同性別的國中階段青少年在生氣情緒表達各構面上，部分有顯著差異存在；此差異主要係由不同性別在「果斷肯定」、「宣洩轉移」、「尋求支持」、「直接生氣」等構面上的差異所造成。國中階段女性青少年出現「果斷肯定」、「宣洩轉移」、「尋求支持」等三項生氣情緒表達方式較男性高，而國中階段男性青少年出現「直接生氣」之生氣情緒表達方式較女性多。本研究此結果大致與周百營（2002）對國中小學生生氣情緒的相關研究結果相符。

（三）不同性別在幸福感之差異分析

從表 9 顯示，國中階段青少年在整體幸福感之 t 檢定分析未呈現顯著差異（ $t = -0.31$, $p > .05$ ），表示不同性別的國中階段青少年在整體幸福感上無顯著差異存在。

表 9

不同性別青少年在整體幸福感之 t 考驗分析表 (N=362)

	男性 (N=175)		女性 (N=182)		t 值
	平均數 (M)	標準差 (SD)	平均數 (M)	標準差 (SD)	
整體幸福感	1.54	.54	1.56	.57	-0.31

根據研究結果，不同性別的國中階段青少年在整體的幸福表現，並無顯著差異存在。本研究此結果大致與國內外先前的研究結果相同（林惠雅、林麗玲，2008）。推測，國中階段男性與女性青少年無論在生理、情緒、形式運思等發展上，並無太大的差異（Newman & Newman, 1995），而且此階段青少年無論男性或女性同樣都得面臨各項的升學壓力以及社會競爭，因此，性別在幸福感上顯現無差異。

三、幽默感、生氣情緒表達、幸福感之相關分析

（一）幽默感各構面與整體幸福感之積差相關分析

整體幽默感及其各構面與整體幸福感達顯著正相關（ $p<.001$ ）；亦即，國中階段青少年的幽默表現愈頻繁，其整體的幸福感受就越高。整體幽默感與整體幸福感的相關性最高，屬中度正相關（ $r=.37, p<.001$ ）。

根據積差相關的分析結果，幽默感各構面與整體幸福感之間達顯著的正相關（ $p<.001$ ），相關值在.25~.35 之間，分別是幽默理解（ $r=.25, p<.001$ ）、幽默創造（ $r=.27, p<.001$ ）、幽默因應（ $r=.35, p<.001$ ）、幽默態度（ $r=.26, p<.001$ ）、社交幽默（ $r=.32, p<.001$ ）、笑的傾向（ $r=.30, p<.001$ ），而且國中階段男、女性青少年在「笑的傾向」此構面上的表現的確有顯著的差異存在。此研究結果與國內外研究結果一致（李新民、陳蜜桃、謝青曇，2007；蘇靜如，2009；Martin, 2007; Martin et al., 2003; Vilaythong et al., 2003）。由此發現，國中階段青少年幽默感的表現頻率愈多，愈可提升其整體幸福感。

（二）生氣情緒表達各構面與整體幸福感之積差相關分析

根據積差相關的分析結果，生氣情緒表達各構面與整體幸福感之間部分達顯著的正、負相關，其中只有「果斷肯定」、「宣洩轉移」、「尋求支持」三個構面和整體幸福感有顯著的正相關（ $p<.001$ ），相關值在.17~.25 之間，分別為果斷肯定（ $r=.20, p<.001$ ）、宣洩轉移（ $r=.17, p<.001$ ）、尋求支持（ $r=.25, p<.001$ ）、直接生氣（ $r=-.05$ ）、自我逃避（ $r=-.01$ ）、反芻思考（ $r=-.24, p<.001$ ），而且國中階段男、女性青少年在「果斷肯定」、「宣洩轉移」、「尋求支持」三個構面上的表現的確有顯著的差異存在。再者，「反芻思考」此構面與整體幸福感達顯著負相關（ $r=-.24, p<.001$ ）；而「直接生氣」與「自我逃避」兩構面與整體幸福感的關係皆未達.05 顯著水準。此研究結果與國內外研究結果一致（江文慈，2015；林勇璵，2013；Chiplin, 2006; Mahon et al., 2000）。由此發現，國中階段青少年負向的生氣情緒表達頻率愈低，愈可提升其整體幸福感。

（三）幽默感與生氣情緒表達各構面之積差相關分析

從表 10 得知，「果斷肯定」、「尋求支持」、「自我逃避」之生氣情緒表達與幽默感各構面皆達顯著正相關（ $p<.001$ ）；亦即，此三種生氣情緒表達愈頻繁，幽默感就愈高。其餘生氣情緒表達之構面則和幽默感各構面間呈現較複雜關係。

表 10

幽默感與生氣情緒表達之積差相關分析 ($N=362$)

變項構面	幽默理解	幽默創造	幽默因應	幽默態度	社交幽默	笑的傾向
果斷肯定 (+)	.25***	.24***	.31***	.25***	.22***	.25***
宣洩轉移 (+)	.11*	.09	.31***	.12*	.18***	.20***
尋求支持 (+)	.23***	.26***	.37***	.24***	.26***	.30***
直接生氣 (-)	.03	.11*	-.00	-.01	.02	-.11*
自我逃避 (-)	.25***	.20***	.31***	.28***	.18***	.27***
反芻思考 (-)	-.02	.04	-.04	.05	-.01	-.06

註：* $p<.05$, *** $p<.001$ ；(+) 表正向的生氣情緒表達；(-) 表負向的生氣情緒表達

根據積差相關的分析結果，幽默感與生氣情緒表達各構面之間部分達顯著的正、負相關，其中「果斷肯定」、「尋求支持」、「自我逃避」之生氣情緒表達三個構面和幽默感各構面皆達顯著正相關 ($p<.001$)，相關值介於.18~.37 之間；生氣情緒表達「宣洩轉移」此構面與幽默感各構面的關係只與「幽默因應」「社交幽默」、「笑的傾向」達 $p<.001$ 的顯著水準，而且國中階段男、女性青少年在「宣洩轉移」、「笑的傾向」構面上的表現的確有顯著的差異存在。而「直接生氣」與「反芻思考」兩構面與幽默感各構面間雖有正、負相關，但皆顯著水準。此研究結果與國內外研究結果相符（江文慈，2015；陳淑蓉，2002；張偉祥，2016；Kuiper & Martin, 1998）。由此發現，幽默感的確可紓緩因生氣情緒所產生的不悅感，而且透過幽默感可提升正向生氣情緒行為表達的頻率。

(四) 幽默感與生氣情緒表達各構面之典型相關分析

由表 11 結果可知有兩個典型相關係數達到統計上之顯著意義 ($p<.001$, $p<.01$)，分別為.52、.29。顯示幽默感與生氣情緒表達的相關達到顯著水準。由兩個重疊指標之和 ($7.84+1.07=8.91$) 可知，整個 X 組變項對 Y 組變項總變異量的解釋量為 8.91%。

X 組變項的第一個典型因素 ($\chi 1$) 可說明 Y 組變項的第一個典型因素 ($\eta 1$) 變異量的 27% ($\rho_1^2=.27$)，而 Y 變項的第一個典型因素，又可以解釋 Y 組變項總變異量的 29.31%，所以 X 組變項透過第一個典型因素，可解釋 Y 組變項的 7.84% (重疊指標 7.84%)，亦即幽默感可透過第一個典型因素解釋生氣情緒表達的 7.84%。另外，X 組變項的第二個典型因素 ($\chi 2$) 雖然可以說明 Y 組變項的第二個典型因素 ($\eta 2$) 變異量的 8% ($\rho_2^2=.08$)，但因為 Y 變項的第二個典型因素 ($\eta 2$) 可解釋 Y 組變項總變異量的 12.63%，所以 X 組變項透過第二個典型因素只解釋 Y 組變項的 1.07% (重疊指標為 1.07%)。這項分析顯示第二典型因素雖然達到.01 顯著水準，但就整體而言並不重要。

表11

幽默感與生氣情緒表達典型相關摘要表 (N=362)

X變項	典型因素		Y變項	典型因素	
	χ^1	χ^2		η^1	η^2
幽默理解	.64	-.43	果斷肯定 (+)	.64	-.20
幽默創造	.61	-.65	宣洩轉移 (+)	.59	.51
幽默因應	.95	.01	尋求支持 (+)	.74	-.04
幽默態度	.63	-.46	直接生氣 (-)	-.05	-.51
社交幽默	.62	-.14	自我逃避 (-)	.66	-.14
笑的傾向	.73	.11	反芻思考 (-)	-.10	-.43
抽出變異量%	50.10	13.99	抽出變異量%	29.31	12.63
重疊量數	13.39	1.18	重疊量數	7.84	1.07
	ρ^2	.27		.08	
	典型相關	.52***		.29**	
	p	0.00		0.00	

註：** $p < .01$, *** $p < .001$ ；(+) 表正向的生氣情緒表達；(-) 表負向的生氣情緒表達

四、幽默感、生氣情緒表達對幸福感之多元逐步迴歸分析

從表 12 得知，多元相關為.50，投入變項的整體預測力為.25，即預測的總變異量為 25%。從統計結果得知，「幽默因應」、「尋求支持」、「社交幽默」以及「果斷肯定」等四個構面對整體幸福感皆具正向預測力，而「反芻思考」與「自我逃避」兩構面對整理幸福感具負向預測力；再者，此六個預測變項中，以「幽默因應」最具預測力。

統計分析顯示，「幽默因應」、「尋求支持」、「社交幽默」、「果斷肯定」的 β 值皆為正值，而「反芻思考」、「自我逃避」兩者的 β 值為負值，表示「幽默因應」、「尋求支持」、「社交幽默」以及「果斷肯定」等四個預測變項對整體幸福感具有正向的預測作用，而「反芻思考」和「自我逃避」兩個預測變項對整體幸福感具有負向的預測作用。換言之，國中階段青少年的「幽默因應」、「尋求支持」、「社交幽默」以及「果斷肯定」等的行為表現愈頻繁，其幸福感受就愈高；但若國中階段青少年的「反芻思考」、「自我逃避」兩者的行為表現愈頻繁，則其幸福感受就愈低。

表 12

幽默感、生氣情緒表達各構面對幸福感之多元逐步迴歸分析 (N=362)

模式	預測變項	R	決定係數 (R ²)	增加解釋量 (ΔR ²)	F	原始迴歸係數 (β)	標準化迴歸係數 (β)	t	
1	幽默因應	.35	.12	.12	49.40	***	.08	.19	3.05 **
2	反芻思考	.42	.17	.05	37.79	***	-.15	-.27	-5.82 ***
3	尋求支持	.46	.21	.03	31.32	***	.09	.18	3.28 ***
4	自我逃避	.48	.23	.02	26.03	***	-.11	-.18	-3.45 ***
5	社交幽默	.49	.24	.02	22.71	***	.06	.16	2.69 **
6	果斷肯定	.50	.25	.01	19.89	***	.07	.12	2.16 *

註：* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

根據研究分析結果得知，國中階段青少年在幽默感與生氣情緒表達各構面表現中，最能有效預測幸福感的是幽默因應，解釋量為 12%。國外研究結果也發現，幽默感和幸福感具有顯著正相關 (Martin, 2007；Vilaythong et al., 2003)。可知，國中階段青少年若在日常生活與人際互動中常有幽默因應的表現，例如遇到困擾時，會回想生活中有趣的事物、使用幽默來化解尷尬並面對以及處理困難、透過有趣的事物還舒緩不安緊張的情緒等方式，將可有效提升整體的幸福感受。

在其他預測變項結果，國中階段青少年的幽默因應表現愈頻繁（幽默因應），其反芻思考表現就愈少（反芻思考），而尋求他人支持的行為就愈多（尋求支持），自我逃避的行為表現自然也就降低了（自我逃避），與人互動的幽默表現也愈高（社交幽默），果斷肯定的表現也愈多（果斷肯定），整體的幸福感受就愈高。從上述的結果分析得知，若降低國中階段青少年反芻思考與自我逃避等負向生氣情緒表達的頻率，則可有效提升其整體幸福感。

伍、結論與建議

一、結論

（一）國中階段青少年在整體幸福感、整體正向與負向生氣情緒的表達皆為中等，而整體幽默感的表現中上

從現況分析中得知，國中階段青少年的整體幸福感表現中等，在整體幽默感的表現中上，而在整體正向生氣情緒表達、整體負向生氣情緒表達皆為中等。可知，國中階段青少年目前在整體幸福感、整體正向生氣情緒表達、整體負向生氣情緒表達皆達中等程度，而整體幽默感的表現屬中上程度。

（二）國中階段女性青少年在笑的傾向、果斷肯定、宣洩轉移與尋求支持的表現較男性高，而男性在直接生氣的生氣情緒表達比女性高

不同性別國中階段青少年在整體幸福感上並沒有不同。國中階段不同性別青少年在幽默感表現上則有顯著差異存在。整體的表現女性大於男性，在分構面上女性在笑的傾向的表現頻率較男性高。國中階段不同性別青少年在生氣情緒表達上也有顯著差異存在。女性在果斷肯定、宣洩轉移、尋求支持三個構面的生氣情緒表達頻率都比男性高；而男性在直接生氣此構面的生氣情緒表達頻率比女性高。

（三）國中階段青少年在果斷肯定、宣洩轉移、尋求支持三個正向生氣情緒表達和幽默感、幸福感都有顯著正相關；而幽默感各構面的表現頻率愈高，則生氣情緒表達的果斷肯定、宣洩轉移、尋求支持、自我逃避等四個構面的表現頻率則愈高

1. 幸福感、幽默感和生氣情緒表達間有顯著之積差相關

果斷肯定、宣洩轉移、尋求支持三個正向生氣情緒表達和幽默感、幸福感都有顯著的正相關。整體而言，果斷肯定、宣洩轉移、尋求支持等三個正向的生氣情緒表達頻率愈高，幽默感與幸福感也愈高。可知，當遇到令人困擾的事物或情境，適時的並以正向的生氣情緒表達方式將不舒服的情緒表達出來，不僅不會影響其幸福感受且有助於個體解決問題，對於其幽默感行為表現的提升也有助益。

2. 幽默感和生氣情緒表達有顯著之典型相關

研究顯示，幽默感與生氣情緒表達各構面皆有兩個典型因素達到顯著相關。研究結果發現，國中階段青少年在幽默感各構面的表現頻率愈高，則生氣情緒表達的果斷肯定、宣洩轉移、尋求支持、自我逃避等四個構面的表現頻率則愈高。此結果與積差相關之結果大致相同，可知，提高國中階段青少年之正向生氣情緒表達頻率，有助於提升其整體幸福感及幽默感的表現。

（四）幽默感、生氣情緒表達各構面可以有效預測幸福感，其中以幽默因應最具預測力

幽默感及生氣情緒表達各構面對整體幸福感有顯著預測作用，本研究在多元逐步迴歸分析整體預測力達 25%。研究發現，在日常生活中國中階段青少年透過幽默感以因應困擾或緊張的情境表現得愈頻繁，其在內心不斷反覆糾結、思考的表現就愈少，而尋求他人支持的行為就愈多，想要選擇逃避的行為表現自然也就降低，與人互動時的幽默表現也愈高，冷靜並平穩的處理問題此果斷肯定的表現也愈多，整體的幸福感受就愈高。

二、建議

（一）實務上的建議

1. 提升國中階段男性青少年正向生氣情緒表達

從差異分析結果得知，國中階段男性青少年在「尋求支持」的正向生氣情緒表達比女性低；再者，從相關研究結果發現，「果斷肯定」、「宣洩轉移」、「尋求支持」等正向生氣情緒表達頻率愈高，其整體幸福感愈佳。因此，在教育輔導上提醒提升國中階段男性青少年在正向生氣情緒表達的重要性，有了良好的生氣情緒表達，有助於連結其社群關係，進而提升幸福感受。

2. 協助國中階段青少年提升幽默感表現

研究發現，就整體而言，幽默感對生氣情緒表達、幸福感有正向的影響；而在幽默感表現中，最能有效預測幸福感的是幽默因應。再者，從幽默感各構面來看，幽默創造、幽默因應、社交幽默三者的平均數雖都高於中間值(3.5)，但卻都低於整體幽默感之平均數；且不同性別在這三個構面的表現上也有不同。因此研究者建議，在協助國中階段青少年提升其幽默感表現時，需特別加強並留意國中階段女性青少年幽默創造、社交幽默表現的練習，以及國中階段男性青少年幽默因應表現的提升。

3. 瞭解國中階段青少年經常以「自我逃避」方式處理生氣情緒的因素

從現況分析中得知，國中階段青少年在自我逃避此負向生氣情緒表達頻率最高。另在多元逐步迴歸分析中發現，自我逃避對整體幸福感有負向的預測作用。代表國中階段青少年自我逃避的表現，對整體幸福感有顯著負向的影響力。因此研究者建議，為提升國中階段青少年之整體幸福感，必須瞭解國中階段青少年為何常以脫離並忘記令人生氣的處境之逃避方式來處理生氣情緒，進而提供支持與協助，令其可勇於面對、處理令人生氣的人事物。

4. 協助國中階段青少年建立「尋求支持」人際網絡

根據研究結果，無論在差異、相關、或迴歸分析皆發現，尋求支持此生氣

情緒表達方式對幽默感與整體幸福感都有正向的影響力及預測力。而且國中階段女性青少年尋求支持的表現頻率高於男性；由此得知，國中階段女性青少年尋求支持的管道較男性廣泛且頻繁。因此研究者建議，在協助國中階段青少年建立良好的「尋求支持」管道時，需特別加強並留意國中階段男性青少年尋求支持此生氣情緒表達方式的練習與提升。例如：透過小團體的帶領，學習並建立尋求支持的行為表現；角色扮演的練習；鼓勵參與社區、家庭、學校各項活動的進行，除了可累積豐富經驗，並可藉此建立良好的人際支持網絡。

5. 協助國中階段青少年避免「反芻思考」的行為表現

研究結果指出，反芻思考之生氣情緒表達與整體幸福感達顯著負相關，以及顯著負向預測作用，代表反芻思考對整體幸福感有負向的影響力。另從差異分析中發現，國中階段女性青少年較男性更傾向反芻思考之生氣情緒表達。進一步更從題項描述性統計分析得知，不斷地去想心情低落的原因之反芻思考方式最為頻繁。因此建議，可透過行為改變技術促使國中階段女性青少年學習正向的生氣情緒表達方式，避免反芻思考，使其在日常生活中，當生氣情緒激起時，有較佳的抒發生氣情緒的方式及管道，而非內心不斷糾結與壓抑。

（二）未來研究建議

1. 建議可擴大取樣範圍

本研究以叢集取樣的方式進行正式施測之取樣方式，樣本只選自高雄市與臺南市之五所國中，儘量使性別與年比例適當以提高代表性。但是本研究之結果如果要推論到全臺灣之國中青少年有其限制，建議後續研究者可擴大取樣範圍，或是以臺灣其它地區進行取樣，以比較不同地區是否有差異存在。

2. 建議可繼續進行其它影響幸福感因素之探討

影響國中階段青少年整體幸福感的因素很多，例如國中階段青少年的人格特質、人際互動、學習滿意度、心理韌性、身體健康等，由於時間、經費與人力之考量，本研究僅就生氣情緒表達、幽默感進行相關探討，建議此部份可留待後續深入研究，以對影響整體幸福感的因素有更多的瞭解。

3. 建議後續研究可以納入性別變項，進一步建構理論模式

本文主要的研究目的之一，在於探討青少年的幽默感與生氣情緒表達各層面對幸福感的預測力高低，並未分析三變項間的因果關係。本研究發現不同性別在幽默感、生氣情緒表達上有不同，或許性別也可能影響到兩變項對幸福感的影響。建議後續研究可以納入性別此一變項，進一步建構理論模式，並以路徑分析或結構模式分析了解四者間的因果關係。

參考文獻

- 王佳琪、鄭英耀、劉昆夏、何曉琪（2011）。以 Rasch 分析檢驗「多向度幽默感量表」之信效度。**測驗學刊**，**58**（4），691-713。doi:10.7108/PT.201112.0134
- 任宗浩、譚克平、張立民（2011）。二階段分層叢集抽樣的設計效應估計：以 TIMSS 2007 調查研究為例。**教育科學研究集刊**，**56**（1），33-65。
- 江文慈（2015）。情緒表達矛盾的個別差異分析。**教育心理學報**，**47**（2），243-259。doi:10.6251/BEP.20150225
- 何茉如、林世華（2000）。國中生幽默感對於生活壓力、身心健康之調節作用。**教育心理學報**，**32**（1），123-156。doi:10.6251/BEP.20000705
- 余民寧（2015）。**幸福心理學：從幽谷邁向巔峰之路**。新北市：心理。
- 李新民、陳蜜桃、謝青曇（2007）。職場幽默與心理健康之相關研究：以幼兒教師為例。**教育心理學報**，**38**（4），375-396。doi:10.6251/BEP.20070118
- 杜淑芬、葉安華、王建雅（2014）。女性生氣表達與自尊、人際親密及憂鬱的關係-以北部某科大為例。**教育心理學報**，**46**（1），73-92。doi:10.6251/BEP.20131226
- 周百營（2002）。國民中小學學生認知扭曲、生氣情緒與攻擊行為關係之研究（未出版之碩士論文）。國立臺中教育大學國民教育研究所，臺中市。
- 林芳萍（2012）。國中生的完美主義、家庭氣氛與幸福感之研究（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學輔導與諮商學系，嘉義市。
- 林勇璵（2013）。探討國中生依附風格、交友品質與幸福感（未出版之碩士論文）。國立中山大學教育研究所，高雄市。
- 林惠雅、林麗玲（2008）。青少年知覺之家人關係型態與幸福感。**本土心理學研究**，**30**，199-242。doi:10.6254/2008.30.199
- 林惠瑟（譯）（2000）。Hankins, G., & Hankins, C.著。**生氣處方（Prescription for Anger）**。臺北市：精美。
- 林耀南、楊婉如（2008）。多向度幽默感對自尊、工作倦怠與工作滿足之影響——以第一線服務人員為例。**商管科技季刊**，**9**（4），417-442。doi:10.30083/CMQ.200812.0001

- 邱發忠、陳學志、卓淑玲（2003）。幽默創造訓練之課程設計暨實徵效果評估。**教育心理學報**，**34**（2），179-198。doi:10.6251/BEP.20020628
- 施協志（2003）。國中學生性別、年級、編班與壓力因應、自重感、幸福感之相關研究——以雲林地區為例（未出版之碩士論文）。國立中正大學犯罪防治研究所，嘉義縣。
- 施建彬（1995）。幸福感來源與相關因素之探討（未出版之碩士論文）。高雄醫學院行為科學研究所，高雄市。doi:10.6832/KMU.2008.00176
- 張春興（2013）。**教育心理學：三化取向的理論與實踐**（重修二版）。臺北市：東華。
- 張偉祥（2016）。**懂得一點幽默：人生將不再是枯燥無味**。臺北市：德威國際。
- 陳如山、高旭繁、韓佩凌、張歆祐、李燕蕙（2016）。**幸福學：正向心理學觀點**。新北市：國立空中大學。
- 陳淑蓉（2002）。幽默感對可能壓力事件及負向生活事件的認知評估、情緒反應之影響（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所，臺北市。
- 陳淑蓉、陳學志（2005）。幽默感的定義與測量：多向度幽默感量表之編製。**應用心理研究**，**26**，167-187。
- 陳皎眉、李睿杰（2013）。永遠幸福美滿——由正向心理學看幸福感。**T&D 飛訊**，**160**，1-23。
- 陳慧雯（2015）。國中生幽默感、自我效能與復原力關係之研究——以桃園市為例（未出版之碩士論文）。中原大學教育研究所，桃園市。doi:10.6840/CYCU.2015.00161
- 陳學志（2004）。從「哈哈」到「啊哈」一統整知、情、意、行的幽默課程對創造力培養的影響。**教育心理學報**，**35**（4），393-411。doi:10.6251/BEP.20040601.5
- 陳學志（2005）。如果您尚未決定用快樂幽默的心面對這一天，千萬別起床。**應用心理研究**，**27**，31-35。
- 陳學志（2010）。「幽默與心理衛生」專題導讀：中外古今覓幽默，喚起民族幽默感。**中華心理衛生學刊**，**23**（2），173-182。doi:10.30074/FJMH.201006_23(2).0001
- 陸洛（1998）。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。**人文及社會科學**，**8**（1），115-137。

- 陸洛（2007）。華人的幸福觀與幸福感。*心理學應用探索*，**9**（1），19-30。
- 陸洛、翁克成（2007）。師生的傳統性與現代性、關係的契合性對師生互動品質及學生心理福祉影響之初探研究。*本土心理學研究*，**27**，81-118。
- 陸洛、高旭繁、陳芬憶（2006）。傳統性、現代性、及孝道觀念對幸福感的影響：一項親子對偶設計。*本土心理學研究*，**25**，243-278。
- 陸洛、黃茂丁、高旭繁（2005）。工作與家庭的雙向衝突：前因、後果及調節變項之探討。*應用心理研究*，**27**，133-166。
- 詹雨臻、陳學志、卓淑玲、Martin（2011）。區分良善與有害的幽默——正體中文版「幽默風格量表」的發展。*測驗學刊*，**58**，207-234。doi:10.7108/PT.201104.0062
- 劉方（2000）。高中生負向情緒經驗之分析研究（未出版之碩士論文）。國立屏東教育大學教育心理與輔導研究所，屏東市。
- 蕭颯、王文欽、徐智策（1991）。*幽默心理學*。臺北市：智慧。
- 蘇靜如（2009）。國中生幽默感對生活壓力與幸福感之調節作用（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系，臺北市。
- Chiplin, T. M. (2006). Anger, happiness, and sadness: Associations with depressive symptoms in late adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, *35*(6), 977-986. doi: 10.1007/s10964-006-9033-x
- Dusek, J. B., & Danko, M. (1994). Adolescent coping styles and perceptions of parental child rearing. *Journal of Adolescent Research*, *9*(4), 412-426. doi:10.1177/074355489494002
- Filipowicz, A. M. (2002). *The influence of humor on performance in task-based interaction* (Unpublished doctoral dissertation). Dissertation, Harvard University, Cambridge, MA.
- Ford, T. E., Lappi, S. K., & Holden, C. J. (2016). Personality, humor styles and happiness: Happy people have positive humor styles. *Europe's Journal of Psychology*, *12*(3), 320-337. doi:10.5964/ejop.v12i3.1160
- Fredrickson, B. L., (2008). Promoting Positive Affect. In E. Diener & R.Larson (Eds.), *The Science of Subjective Well-Being* (pp. 449-468). New York: Guilford Press.
- Fuhr, M. (2002). Coping humor in early adolescence. *Humor*, *15*(3), 283-304.

- Kuiper, N. A., & Martin, R. A. (1998). Laughter and stress in daily life: Relation to positive and negative affect. *Motivation and Emotion*, 22(2), 133-153. doi:10.1023/A:1021392305352
- Lefcourt, H. M. (2002). Humor. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 619-631). New York: Oxford University Press.
- Linden, W., Hogan, B. E., Rutledge, T., Chawla, A., Lenz, J. W., & Leung, D. (2003). There is more to anger coping than “In” or “Out”. *Emotion*, 3, 12-29. doi:10.1037/1528-3542.3.1.12
- Lu, L., & Shih, J. B. (1997). Personality and happiness: In mental health a mediator? *Personality and Individual Differences*, 22(2), 249-256. doi:10.1016/S0191-8869(96)00187-0
- Mahon, N. E., Yarcheski, A., & Yarcheski, T. J. (2000). Positive and negative outcomes of anger in early adolescents. *Research in Nursing & Health*, 23, 17-24.
- Martin, R. A. (2000). Humor. In A. E. Kazdin (Ed.), *Encyclopedia of psychology* (Vol. 4) (pp. 202-204). New York: Oxford University Press.
- Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. Burlington, MA: Elsevier Academic Press.
- 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, 48-75. doi:10.1016/S0092-6566(02)00534-2
- Newman, B., & Newman, P. (1995). *Development through life: A psychosocial approach* (6th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Spielberger, C. D., Johnson, E., Russell, S., Crane, R., Jacobs, G., & Worden, T. (1985). *The experience and expression of anger: Construction and validation of an anger expression scale*. Washington: Hemisphere Publishing Corp.
- Vilaythong, A. P., Arnau, R. C., Rosen, D. H., & Mascaró, N. (2003). Humor and hope: Can humor increase hope? *Humor - International Journal of Humor Research*, 16(1), 79-89.
- Yue, X. D., & Katy, W. Y. (2014). Humor styles, self-esteem and subjective happiness. *Psychological Reports*, 115(2), 517-525.

A Study on the Relationship between Adolescent Angry Expression, Sense of Humor and Happiness

Li-Fang Liu¹ Chih-Hsien Chen²

Abstract

The aim of this study is to understand the sense of happiness, the sense of humor, and the anger emotion expression of junior high school teenagers. Then, the association between different background variables and the sense of happiness, sense of humor, and anger emotion expression was analyzed. Finally, the relationship between the sense of happiness, the sense of humor, and the anger emotion expression was discussed. The questionnaire was the research tool in this study. The samples of the research population of this study were students from the 7th to 9th grades of National Primary School in the 107th academic year in Tainan and Kaohsiung. According to the ratio by stratified cluster sampling, a total of 161 students were from the Tainan area, and 229 students from the Kaohsiung area. After weeding out those which were not complete. 362 valid samples of data were returned. Valid return rate was 92.82%. The results were concluded as follows: First, the performance of overall happiness and the expression of overall positive and negative anger emotions of junior high school teenagers was moderate. However, the overall sense of humor was good. Second, the tendency to laugh, decisive affirmation, catharsis transfer and seeking support of Junior high school female students was higher than male students. Most male students had higher anger emotion expression than female students. Third, for the anger emotions expression, the decisiveness of junior high school teenagers was definitely positive. The self-escape, negative anger emotion, was higher than other facets, and social humor was less than other humorous facets. Fourth, there was a significant positive correlation between decisive affirmation, catharsis transfer, and seeking support of junior high school teenagers for three positive anger emotion expressions, the sense of humor, and happiness. Fifth, the sense of humor, and anger emotion expression of each facet can be effectively used to predict happiness, and the most predictive was the sense of humor.

Keywords: Anger Emotional Expression, Happiness, Humor, Junior high school teenagers

¹ Teacher-Counselor, Ying Hai High School

² Associate Professor, Department of Counseling and Guidance, National University of Tainan

Corresponding Author: Chih-Hsien Chen, E-mail: a749006@mail.nutn.edu.tw

Received: 2020/03/11; Accepted: 2021/03/05