

外向與內向特質者如何促進人際關係： 幽默風格的中介效果

專題生：陳寬 指導教授：李怡真

序論

個人特質的影響

人是群體動物，不論是在人生中的哪一個階段，建立人際關係都是重要的。然而不同個人特質者，可能會以不同的方式來發展自己的人際關係。過去研究顯示，相較於團體的場合，內向者在一對一的場合比較容易發展出好的人際交往能力；而外向者則在團體的場合比較容易發展出好的人際交往能力 (Cullen,2005)。

幽默

過去的研究指出，幽默可以減少環境所帶來的焦慮、侵略性與身體緊張，也可以緩衝壓力、培養自尊，亦有助於處理社交危機 (Chubb,1996)。在幽默與各項人際關係指標的研究結果也發現，大學生的幽默量表分數與憂鬱量表、社交焦慮量表、寂寞感量表的分數皆呈負相關，而與社交技巧分數呈正相關 (Nezlek&Derks,2002)。更重要的是，作為一個社交技巧，幽默在一對一或者團體的場合都能夠帶來正向經驗 (Chubb,1996)。

個人特質與幽默的關聯性

幽默有許多不同的類型，曾有研究者根據對內、對外以及正向、負向，區分為八種不同風格的幽默 (Martin,2003)。也有研究者曾檢驗五大人格特質與幽默之關聯性，並發現：內向者傾向於使用對自己內在的幽默；外向者傾向使用與他人互動的幽默 (王建雅,2010)。但在此一研究中，並未針對內向者所使用的幽默傾向進行檢驗，而是透過外向者的幽默風格進行反推。

研究假設

有鑑於過去研究並未正式以內向者為對象對其幽默傾向進行檢驗，因此以外向分數平均數加減一個標準差作為標準，分別選出外向組與內向組，並檢驗其幽默使用傾向。

實驗假設：「內向者傾向使用對內在的幽默來提升人際關係；外向者傾向使用對外在的幽默來提升人際關係」。

研究方法

研究設計

本研究採用網路問卷的方式，來測得參與者的個人特質 (外向程度)、幽默風格，及其社交焦慮、寂寞感與人際滿意度。

研究對象

研究參與者共250位大學生 (男性112人，女性138人)，以外向分數的平均數加上一個標準差作為外向組；以外向分數的平均數減去一個標準差作為內向組，外向者組別共60人 (男性28人，女性32人)，內向者組別共44人 (男性19人，女性25人)。

研究工具

簡短版艾森克人格問卷 (EPQ-RS)

以Eysenck (1985) 所編製的量表作為測量外向性的工具，此量表包含四個維度：外向 (E)、神經質 (N)、精神病質 (P)、掩飾 (L)，研究者在此研究中僅參照外向性的分數，為了能夠減少語言對於結果的影響，使用的是廖靜芳(2001)自行將此量表翻譯為中文的版本，雖然不是正式公開的翻譯，但有通過信、效度檢驗，共48題，使用是非題的方式來測量各個維度的程度。

八向度幽默風格量表

以王建雅 (2010) 所編製的量表作為測量參與者使用之幽默風格的工具，此量表包含對他人的社交型與攻擊型幽默，以及對自己的激勵型與貶抑型幽默，而此四類型的幽默各自依據其正向與負向影響再分兩類，總共為八種幽默風格，共50題，使用李克特氏6點量表來測量參與者最常使用的幽默風格。

人際關係綜合量表

人際關係是由不同面向結合成的概念，因此研究者使用了社交焦慮量表、寂寞感量表以及心理幸福感量表(PWB)的與他人正向關係分量表合成一份新的量表，共24題，使用李克特氏6點量表來測量參與者對於其人際關係的感受。

實驗程序

網路問卷的第一頁為實驗的知情同意書，如果參與者同意則可以選按繼續開始施測。第一部分為填寫參與者基本資料 (性別、年齡)，第二部分請參與者填寫簡短版艾森克人格問卷，第三部分請參與者填寫八向度幽默風格量表，第四部分則請參與者填寫人際綜合量表。

結果

相關分析

	外向程度	正向幽默	負向幽默	社交焦慮	寂寞感	人際幸福感
外向程度	1					
正向幽默	.55*	1				
負向幽默	.11	.12	1			
社交焦慮	-.53*	-.51*	.26*	1		
寂寞感	-.38*	-.52*	.37*	.54*	1	
人際幸福感	.39*	.54*	-.40*	-.63*	-.87*	1

* $p < .05$

從相關分析結果可知，外向程度和正向幽默、人際幸福感呈現顯著正相關，而與社交焦慮、寂寞感呈現顯著負相關。但和負向幽默未有顯著的相關。

逐步迴歸分析

	內向組	親和	回應攻擊	自我提升	自我調侃
社交焦慮		-.08	-.39*	-.15	-.14
寂寞感		-.19	-.18	-.39*	-.24*
人際幸福感		.02	.03	.17*	.34*
	外向組	親和	回應攻擊	自我提升	自我調侃
社交焦慮		-.11	-.22*	-.09	-.15*
寂寞感		-.22*	-.18*	-.14	-.15
人際幸福感		.31*	.17*	.13	.18*

* $p < .05$

正向幽默與外向程度、社交焦慮、寂寞感、人際幸福感皆達到顯著相關，因此以正向幽默中，對外的親和、回應攻擊型幽默及對內的自我提升、自我調侃型幽默做逐步迴歸分析。同時將四種幽默風格投入迴歸分析作為預測變項，得到的迴歸係數是排除各自對於依變項的影響力後的簡單主要效果。最後得出結果為，內向者傾向以回應攻擊的幽默來處理社交焦慮，以自我提升的幽默來避免寂寞感，以自我調侃的幽默來促進人際幸福感；外向者傾向以回應攻擊的幽默來處理社交焦慮，以親和型的幽默來避免寂寞感，以親和型的幽默來促進人際幸福感。

討論

一、本研究的結果驗證了外向者傾向使用對他人的幽默來促進整體的人際關係，但在內向者的幽默使用傾向中，僅寂寞感與人際幸福感符合原來的假設。

二、內向者處理社交焦慮的幽默使用傾向不符合假設，但有趣的是，他們與外向者一樣傾向使用回應攻擊型的幽默來應對，可能的原因也許與現在這個世代大學生的相處型態有關係，在社交行為時經常有攻擊型言論出現，因此才造成使用回應攻擊型幽默的比率提高。

三、從研究的結果可以知道正向幽默對於促進人際關係確實是有效的，但另外還有值得注意的是，負向幽默雖然與外向程度沒有顯著相關，但與人際關係的三個維度仍有顯著相關，因此在發展人際關係時，或許仍須注意負向幽默帶來的影響。