

修士論文（要旨）

2019年1月

青年の対人ストレス場面におけるユーモアコーピングとストレス反応の関係性

指導 池田 美樹 先生

心理学研究科
臨床心理学専攻
217J4002
池亀 拓也

Master's Thesis (Abstract)
January 2019

The Relationship between Coping with Humor in Stressful Interpersonal
Situations and Stress Response in Adolescents

Takuya Ikegame

217J4002

Master's Program in Clinical Psychology

Graduate School of Psychology

J. F. Oberlin University

Thesis Supervisor : Miki Ikeda

目次

第1章 はじめに	1
1.1 現代の対人ストレス社会の中で生活する青年	1
1.2 対人ストレス対処としての「ユーモア」	2
1.3 個人のユーモアコーピングに関する親和性と精神的健康との関係	3
1.4 ユーモアコーピングを用いる状況および相手との関係性	3
1.5 研究意義	4
第2章 研究Ⅰ	4
2.1 目的	4
2.2 方法	4
2.2.1 対象者	4
2.2.2 調査用紙	4
2.2.3 調査手続き	5
2.3 分析と結果	6
第3章 研究Ⅱ	7
3.1 目的	7
3.2 方法	7
3.2.1 対象者	7
3.2.2 倫理的配慮	8
3.2.3 調査用紙	8
3.2.4 調査手続き	9
3.2.5 予想される結果	9
3.3 分析と結果	10
第4章 考察	
4.1 研究Ⅰ	20
4.1.1 青年が直面しうる対人ストレス場面の選定	20
4.2 研究Ⅱ	20
4.2.1 ユーモアコーピングのカテゴリー生成	20
4.2.2 生成されたカテゴリーごとのユーモアコーピング産出数	21
4.2.3 ユーモアコーピングによるストレス反応の低減効果	25
4.2.4 総合考察	28
第5章 本研究の限界点と今後の展望	29
引用文献	
資料	

第1章 はじめに

青年期は、発達課題に直面する際の対人ストレスの生起が不可避であることから (Seiffge-krenke & Shulman, 1993), 日常生活において多くの青年が対人ストレスを抱えていると考えられる。橋本 (1997) は, 対人葛藤場面 (社会の規範からは望ましくない顕在的な対人衝突場面), 対人劣等場面 (社会的スキルの欠如など主体側の要因によって劣等感を触発する場面), 対人摩耗場面 (日常のコミュニケーションにおいて頻繁に起こる配慮や気疲れを引き起こす場面) を見出した。本研究では, 橋本 (1997) の対人ストレス場面をもとに検討する。

対人ストレスにおける対処行動の一つとして, 「ユーモア」が注目されつつある。高岡 (2015) は, 対人ストレス場面で産出されたユーモアについて, 「遊戯的ユーモア」「受動的ユーモア」「自虐的ユーモア」「攻撃的ユーモア」「自己中心的ユーモア」の5つのカテゴリーを生成した。

ユーモア研究では, 日常的な対人ストレス場面において, 個人のユーモアに関する親和性 (以下, ユーモア親和性) の有無にかかわらず, ユーモアコーピングの精神的健康上の効果が明らかとなっている (Newman & Stone, 1996)。また, 対人ストレス場面の状況や相手との関係性を考慮したユーモアコーピングの活用が期待されている (葉山・櫻井, 2005)。

しかし, 個人のユーモア親和性や相手との関係性が, ユーモアコーピングの選択に及ぼす影響を検討した研究や, その選択によるストレス反応の低減効果を検討した研究はほとんど見受けられない。したがって, 上記のユーモアコーピングの諸要因の関係性を整理し, それらの要因が影響し合って選択されるユーモアコーピングとストレス反応の低減効果について検討することが課題であると考えられる。なお, 本研究においてユーモアコーピングは, 「コミュニケーション場面で生じた緊張を軽減させることを目的とし, かつ相手も面白いと知覚するであろう行為」と定義した。

第2章 研究Ⅰ 対人ストレス場面の妥当性の検討

橋本 (1997) をもとに新たに作成した3つの対人ストレス場面の妥当性を検討することを目的とする。

都内の四年制私立大学で心理学を専攻する大学生と大学院生の18名を対象に, 集合調査法による自記式の質問紙調査を行った。調査には, 「対人ストレスイベント尺度 (橋本, 1997)」(24項目, 4件法) を用いた。

得られた回答について, 映像 (映像①, 映像②, 映像③) と場面 (場面①, 場面②, 場面③) を独立変数, 対人ストレスイベント尺度得点を従属変数とした, 対応のある2×2の分散分析および多重比較を行った。その結果, 3つの対人ストレス場面の映像は, 橋本 (1997) の対人ストレス場面の類型とそれぞれ一致しており, 独自に作成した対人ストレス場面の内容の妥当性が担保された。

第3章 研究Ⅱ 対人ストレス場面におけるユーモアコーピングとストレス反応の関係性

目的:

研究Ⅰで選定された3つの対人ストレス場面において, 個人のユーモア親和性と相手との関係性ごとに, どのユーモアコーピングを選択するのかを検討し, ストレス反応の低減効果を明らかにすること。

方法：

18—25歳の青年198名(男性98名,女性100名;平均年齢20.04歳, $SD=1.60$)を対象に,研究Iで作成された3つの対人ストレス場面映像と以下の項目からなる自記式質問紙で調査を行った。①フェイスシート:年齢,性別,所属(学生,社会人,その他),②ユーモア親和性:対人ストレスユーモア対処尺度(Humor Coping with Interpersonal Stress Scale; HCISS)(楯本・山崎ら,2010),12項目,5件法,③ストレス反応の程度:対人ストレス場面に直面した直後のストレス反応の値,ユーモアコーピングを用いた直後のストレス反応の値をVisual Analogue Scale (VAS)にて測定,④ユーモアコーピング:対人ストレス場面に直面した際に選択するユーモアコーピングについて,「親友」「友人」「知人」に対してそれぞれセリフの自由記述を求めた。

結果：

- ① ユーモアコーピングのカテゴリー生成:得られた回答から,ストレス対処として産出されたユーモアコーピングのカテゴリー生成について検討した。その結果,高岡(2015)が生成した【遊戯的ユーモア】【受動的ユーモア】【自虐的ユーモア】【攻撃的ユーモア】【自己中心的ユーモア】のほか,【非ユーモア】【回答不可】というカテゴリーが新たに生成された。
- ② 生成されたカテゴリーごとのユーモアコーピング産出数:各対人ストレス場面において,相手との関係性と個人のユーモア親和性の2つの要因によって産出されやすいユーモアコーピングを検討した。その結果,[対人摩耗場面—知人—親和性高群—攻撃的ユーモア],[対人摩耗場面—知人—親和性低群—回答不可]という組み合わせの有意性が明らかとなった。
- ③ ユーモアコーピングによるストレス反応の低減効果:各対人ストレス場面において,相手との関係性とユーモア親和性の組み合わせによって選択されたユーモアコーピングによるストレス反応の低減効果について検討した。その結果,[対人葛藤場面—知人—親和性中群—自虐的ユーモア>回答不可],[対人劣等場面—友人—親和性中群—受動的ユーモア>遊戯的ユーモア],[対人劣等場面—知人—親和性高群—遊戯的ユーモア>回答不可],[対人劣等場面—知人—親和性中群—自虐的ユーモア>回答不可],[対人摩耗場面—友人—親和性中群—攻撃的ユーモア>非ユーモア]にストレス反応の低減効果が見られた(Table)。

第4章 総合考察

まず,対人ストレス場面におけるユーモアコーピングの産出数の有意性の結果から,個人のユーモア親和性の高低は,ユーモアコーピングを産出する上で影響を及ぼし得る要因であることが示唆された。一方,対人ストレス場面におけるユーモアコーピングの産出数について,相手との関係性が影響を及ぼす要因である有意性を立証することはできなかった。しかし,相手との関係性によって産出されやすいユーモアコーピングがあることが認められた。

次に,対人ストレス場面における,ユーモア親和性と相手との関係性の2つの要因によって選択されたユーモアコーピングによるストレス反応の低減効果の有意性について,分析結果から,対人ストレス場面ごとにストレス反応が低減しやすい要因の条件があることが明らかとなった。その条件の中に,「親友に対してユーモアコーピングを用いること」,もしくは「コーピ

ング方略としてユーモアを日常的に活用していないこと」が含まれる場合、ストレス反応の低減効果が得られにくいことが示唆された。

以上のことから、本研究において、青年が対人ストレス場面においてユーモアコーピングを産出する際には、対人ストレス場面の性質の相違だけでなく、個人のユーモア親和性やユーモアコーピングを用いる相手との関係性という2つの要因の相違性も相互に影響しうる可能性があること、またこれらの要因によって選択されたユーモアコーピングを活用した際に、状況や相手との関係性、ユーモア親和性の条件を整えばストレス反応の低減効果が期待できることが示唆された。

第5章 本研究の限界点と今後の展望

本研究の限界点として、相手との関係性ごとにストレス反応の程度を同定できなかったこと、ユーモアコーピングにおける認知的評価について検討できなかったこと、【非ユーモア】に関する下位カテゴリーの分析ができなかったことが挙げられる。

今後の臨床活動において、日常的な対人ストレス場面における心理的な援助を検討する際に、(a) その対人ストレス場面が具体的にどのような状況であるのか、(b) その相手とはどのような関係性であるのか、(c) あなた自身はユーモアをよく用いるのかという点を明らかにし、ユーモアコーピングによるストレス反応の低減効果が得られやすい条件に調整することで、対人ストレス場面における有益な対処の手段としての「実用的なユーモアコーピング」を提案することが可能となるだろう。

Table. 対人ストレス場面-関係性-ユーモア親和性ごとのユーモアコーピングによるVAS値の低減効果(変化量:pre値-post値)

対人ストレス場面-関係性-親和性	ユーモアコーピング	N	平均値	標準偏差	F値	有意確率	多重比較の結果(p<.05)
対人葛藤場面-知人-中群	遊戯的ユーモア	11	9.00	6.53	2.77	.035 *	自虐的 > 回答不可
	自虐的ユーモア	8	17.69	7.77			
	攻撃的ユーモア	12	2.35	6.35			
	非ユーモア	10	1.92	6.90			
	回答不可	29	-7.82	4.01			
対人劣等場面-友人-中群	遊戯的ユーモア	29	4.59	2.55	4.13	.021 *	受動的 > 遊戯的
	受動的ユーモア	11	17.00	4.14			
	自虐的ユーモア	23	12.77	2.86			
対人劣等場面-知人-高群	遊戯的ユーモア	21	12.70	5.00	3.74	.009 **	遊戯的 > 回答不可
	受動的ユーモア	9	12.12	7.64			
	自虐的ユーモア	11	-6.76	7.01			
	非ユーモア	12	-6.86	6.72			
	回答不可	6	-19.36	9.35			
対人劣等場面-知人-中群	遊戯的ユーモア	23	3.43	4.39	2.68	.039 *	自虐的 > 回答不可
	受動的ユーモア	11	5.99	6.18			
	自虐的ユーモア	13	7.59	5.66			
	非ユーモア	16	2.26	5.09			
	回答不可	11	-16.78	6.19			
対人摩擦場面-友人-中群	攻撃的ユーモア	28	19.51	3.50	5.77	.020 *	攻撃的 > 非ユーモア
	非ユーモア	24	7.11	3.78			

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

引用文献

- 橋本 剛 (1997). 大学生における対人ストレスイベント分類の試み 社会心理学研究, **13**, (1), 64-75.
- 葉山 大地・櫻井 茂男 (2005). ユーモアのストレス緩和に関する研究の動向 筑波大学心理学研究, **30**, 87-97.
- 梶本 知子・山崎 勝之 (2010). 対人ストレスユーモア尺度 (HCISS) の作成と信頼性, 妥当性の検討 パーソナリティ研究, **18** (2), 96-104.
- Newman, M.G. & Stone, A.A.(1996). Does humor moderate the effects of experimentally-induced stress? *Annals of Behavioral Medicine*, **18**, 101-109.
- Seiffge-krenke, I., & Shulman, S.(1993). Stress, coping and relationships in adolescence. In S. Jackson & H. Rodriguez-Tome(Eds.), *Adolescence and its social worlds*. Hove: Lawrence Erlbaum Associates, pp.169-196.
- 高岡 しの (2015). 対人ストレス対処のために産出されたユーモアの分類と出現頻度 笑い学研究, **22**, 63-74.