

修士論文(要旨)
2009年1月

ストレス状況に対するユーモアを用いた認知変容の検討

主査 石川 利江 教授

副査 森 和代 教授

副査 鈴木 平 准教授

桜美林大学大学院 国際学研究科
人間科学専攻 健康心理学専修

207J5016

立野由加里

目次

はじめに	1
第 1 章 問題	2
第 1 節 ユーモア	
第 2 節 ストレス	
第 3 節 ユーモアとストレス緩和	
第 4 節 ユーモア, ストレスに関連する要因	
第 5 節 問題提起	
第 2 章 目的	18
第 1 節 本研究の目的	
第 2 節 本研究の構成	
第 3 節 仮説	
第 3 章 研究 I 認知変容課題の作成	21
第 1 節 目的	
第 2 節 方法	
第 3 節 結果	
第 4 節 考察	
第 4 章 研究 II ユーモア測定尺度の信頼性, 妥当性の検討	30
第 1 節 目的	
第 2 節 方法	
第 3 節 結果	
第 4 節 考察	
第 5 章 研究 III 認知変容の介入研究	44
第 1 節 目的	
第 2 節 方法	
第 3 節 結果	
第 4 節 考察	
第 6 章 研究 IV 記述内容の検討	117
第 1 節 目的	
第 2 節 方法	
第 3 節 結果	
第 4 節 考察	
第 7 章 総合考察	136
第 1 節 研究 I について	
第 2 節 研究 II について	
第 3 節 研究 III について	
第 4 節 研究 IV について	
第 5 節 本研究の問題と展望	
引用文献	141
謝辞	147
資料	148

第1章 問題

ある出来事を経験し、ストレス反応が起こる過程で認知的過程が大きく影響することが古くから明らかにされており(Lazarus & Folkman, 1984), さらに Lefcourt & Martin(1986)は、コーピング方略としてユーモアをよく使っている人ほどストレスの影響を受けにくいことや、気分の動揺が少ないことを示しており、認知的過程にはユーモアが作用することが指摘されている(Martin, 2001)。その効果は、認知-情動的転換によるストレス緩和効果(Martin & Lefcourt, 1983;1984)、距離化によるストレス緩和効果(Lefcourt, et al. 1996)、自己支援によるストレス緩和効果(宮戸・上野, 1996)の3つに大きく分類される。葉山・桜井(2005)は、ユーモアを実際に作成させ、その作成数やユーモアの内容とストレスの変化を扱った研究がないことが最も重要な問題であるとし、ユーモアを鑑賞したり理解することではなく、自らユーモアを創造することの重要性を指摘している。

第2章 目的

ユーモアが認知的過程に与えるストレス緩和効果に焦点を当て、自らユーモアを創造し、認知変容を行うことにより、ストレス緩和効果が得られるのか検討する。

第3章 研究Ⅰ 認知変容課題の作成

大学教授、大学院生において日常起こりうるストレス状況の設定を行い、スキル獲得のための訓練課題を作成し、設定したストレス状況に対するストレス評価を、大学生 186 名を対象に行った。その結果、訓練課題 20 場面とストレス評価課題 4 場面が作成された。課題は、登場人物に吹き出しをつけた絵で表現した。課題に対するストレス評価は、16.11 点から 82.87 点であり、バリエーション豊かな内容が含まれていることが示された。

第4章 研究Ⅱ ユーモア測定尺度の信頼性、妥当性の検討

全ての選択肢を 5 件法に統一するため、ユーモア測定尺度の信頼性及び妥当性の検討を、大学生 186 名を対象に行った。その結果、因子的妥当性、基準関連妥当性、内的一貫性において十分な信頼性・妥当性が確認され、再検査信頼性は中程度の相関が示された。

よってユーモアは変化しやすく、介入に使用しやすい可能性が示され、さらにユーモア測定尺度を 5 件法に統一したことで、尺度合計点が算出可能となり、尺度の可能性が広がった。

第5章 研究Ⅲ 認知変容の介入研究

目的と方法 研究Ⅰで作成した訓練課題、及び研究Ⅱで検討したユーモア測定尺度を含む調査用紙を用いて大学生 68 名を対象に、認知変容の介入研究を行った。

対象者を 1. ユーモア群(ユーモアを用いた認知変容を行う群)、2. 認知変容群(条件を設けない認知変容を行う群)、3. 統制群(認知変容を行わない群)を設定し、6 日間の介入を行い、介入の事前・事後における変化を比較検討した。

調査用紙の構成 (統制群は以下の内容から g),h)を除いた構成)

[1]事前 a)Stress Response Scale-18 (SRS-18 鈴木他, 1997), b)ストレスマネジメント自己効力感尺度(SMSE-20 大野他, 2002), c)健康感尺度(相馬他, 1989), d)ユーモア測定尺度(宇恵, 2007), e)二次元気分尺度(坂入・征矢, 2003), f)ストレス評価, g)認知変容課題×8 場面, h)二次元気分尺度

[2]介入 e)・g)×2 場面・e)を 6 日間繰り返す

[3]事後 a)~f)

分析方法 以下の分散分析を行った。①群×事前・事後の 2 要因, ②変化量における群の 1 要因, ③群×事前・事後×性の 3 要因, ④変化量における群×性の 2 要因, ⑤女性における群×事前・事後の 2 要因, ⑥女性における群の変化量の 1 要因, ⑦女性における群×事前・事後

×ユーモア高低の3要因, ⑧女性における群の変化量×ユーモア高低の2要因, ⑨気分

結果と考察 (分析方法の①から⑧の番号に対応させ, 結果を抜粋した)

- ①ストレス評価の交互作用が有意($F(2,63)=3.10, p<.05$)であり, ユーモア群の事前よりも事後が低くなっている傾向が見られた。
- ②ストレス評価で群の主効果が有意($F(2,63)=3.10, p<.05$)であり, ユーモア群の方が統制群よりも変化量が大きく, 有意に低下していた。
- ③SRS-18 の合計得点, 不機嫌・怒り, 無気力において事前・事後と性別の1次交互作用が有意であり($F(1,62)=9.14, p<.01$; $F(1,62)=8.57, p<.01$; $F(1,62)=7.90, p<.01$), 事後調査において男性の方が女性よりもストレス反応が高かった。
- ④SRS-18 の合計得点, 不機嫌・怒り, 無気力, SMSE-20 において, 男性の変化量が有意に大きく ($F(1,62)=9.14, p<.01$; $F(1,62)=8.57, p<.01$; $F(1,62)=7.90, p<.01$; $F(1,62)=4.34, p<.05$), ストレス反応は増加しており, SMSE-20 は低下していた。
- ⑤SMSE-20 の事前よりも事後の方が高い傾向が見られた($F(1,49)=2.99, p<.10$)。
- ⑥ストレス評価で群の主効果が有意($F(2,48)=3.79, p<.05$)であり, ユーモア群が統制群より5%水準で有意に変化量が大きく, 認知変容群が統制群より10%水準で変化量が大きい傾向が見られ, ユーモア群と認知変容群のストレス評価が低下していた。
- ⑦ SRS-18・ストレス評価では有意にユーモア高群が低く($F(1,29)=6.03, p<.05$; $F(1,29)=6.03, p<.05$), SMSE-20・健康感・ユーモアではユーモア高群が有意に高かった($F(1,29)=16.86, p<.001$; $F(1,29)=4.64, p<.05$; $F(1,29)=149.67, p<.001$)。
- ⑧介入による効果は見られなかった。
- ⑨二次元気分尺度においても, 有意な結果が得られなかった。

全体では, ユーモア群でストレス評価が下がっており, ユーモアを用いることの影響が示された。男性にとってはストレス反応を高める介入であった。女性において, 群の差は見られなかったが, ストレス反応が低下し, 効力感が高まっていた。ユーモア高群において, ストレス評価・反応が低く, 効力感・健康感・ユーモアが高かったことから, 介入の効果は見られなかったが, ユーモアの視点を持つことが精神的健康に効果をもたらす可能性が示唆された。

第6章 研究IV 記述内容の分類と事例検討

目的と方法 認知変容をどのように行ったのか, 具体的内容をユーモア群・認知変容群で比較検討し, 傾向を探った。また, 平均値には表れなかった個人への効果を事例として検討した。

結果 ユーモア群は「難しい」と感じながらも多くがユーモアを含む内容へ変容されていたが, 認知変容群はネガティブな内容が多かった。このことから, 介入に先立ち, ユーモアの有用性の教育や, 認知変容の十分な練習が必要と考えられる。また, 個人の結果だが, ポジティブな効果が見られた例, ネガティブな反応が見られた例があった。個人の変化に注目していくことで, より効果的な方法や問題点が明らかになると考えられる。

第7章 総合考察

本研究から, 介入期間やグルーピングの方法を改善し, 再検討する必要があると言える。

これまでの研究は喜劇やお笑いを見て声を出すことによる受身的な笑いの効果が示されてきたが, 本研究によって, 自らがユーモアを作り出すことの重要性や, ユーモアこそがストレス評価を緩和する効果が示された。予防が重要視されている現在, ユーモアを用いて自らストレスをコントロールできることは, 重要なスキルである。ユーモアを認知変容に用いたストレスマネジメントの基礎的研究として, 多くの新たな可能性や知見が得られたと言える。

主要引用文献

- 葉山大地・桜井茂男 (2005). ユーモアのストレス緩和効果に関する研究の動向 筑波大学心理学研究, **30**, 87-97.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
(本明寛・春木豊・織田正美(監訳) (1991). ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究— 実務教育出版)
- Lefcourt, H.M., Davidson. K., Shepherd. R., Phillips. M., Prlachin. K., & Mills, D. (1996). Perspective-taking humor: Accounting for stress moderation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **14**, 373-391.
- Lefcourt, H.M., & Martin, R.A. (1986). *Humor and life stress: Antidote to adversity*.
- Martin, R.A. (2001). Humor, laughter, and physical health: methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, **127**, 504-509.
- Martin, R.A., & Lefcourt, H. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, **45**, 1313-1324.
- Martin, R.A., & Lefcourt, H. (1984). Situational humor response questionnaire: Quantitativemeasure of sense of humor. *Journal of Personality and Social Psychology*, **47**, 145-155.
- 宮戸美樹・上野行良 (1996). ユーモアの支援的効果の検討—支援的ユーモア志向尺度の構成— 心理学研究, **67**, 270-277.
- 日本健康心理学会 (2003). 健康心理学概論 実務教育出版
- 尾関友佳子・原口雅浩・津田彰 (1994). 大学生の心理的ストレス過程の共分散構造分析 健康心理学研究, **7**, 20-36.
- 大野太郎・高元伊智朗・山田富美雄(編) (2002). ストレスマネジメントテキスト 東山書房
- 太田玲子・嶋田洋徳・神村栄一 (1999). 小学生における主張訓練のストレス反応軽減効果 日本行動療法学会第 25 回大会発表論文集, 96-97.
- 坂入洋右・征矢英昭 (2003). 新しい感性測定—運動時の気分測定— 体育の科学, **53**, 845-850.
- 坂野雄二 (1995). 認知行動療法 日本評論社
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二 (1997). 新しい心理的ストレス反応尺度(SRS-18)の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, **4**, 22-29.
- 相馬一郎・春木豊・野呂影男 (1989). 健康にかかわる心理学的諸要因の分析 健康感尺度の作成 平成元年度科学研究費補助金(一般研究 B634500021)研究成果報告書 早稲田大学人間科学部
- 宇恵弘 (2007). ユーモア測定尺度の作成 関西福祉科学大学紀要, **11**, 31-40.
- 上野行良 (1992). ユーモア現象に関する諸研究とユーモアの分類化について 社会心理学研究, **7**, 112-120.
- 上野行良 (1993). ユーモアに対する態度と攻撃性及び愛他性との関係 心理学研究, **64**, 247-254.
- 上野行良 (2003). ユーモアの心理学—人間関係とパーソナリティー—サイエンス社
- 山田富美雄 (2003). 行動科学的介入法としてのストレスマネジメント教育 ストレスマネジメント研究, **1**, 15-21.
- 山田富美雄・大野太郎・堤俊彦・百々尚美・山内久美・野田哲朗・服部祥子 (2001). ストレスマネジメント自己効力感尺度(1)—SMSE-20 開発の経緯と項目標準値— 日本健康心理学会第 14 回大会発表論文集, **14**, 138-139.