

修士論文

2010年1月

ユーモアを用いたストレス低減のための介入プログラム実践の試み

主査 石川 利江 教授

副査 茂木 俊彦 教授

副査 森 和代 教授

国際学研究科

人間科学専攻 健康心理学専修

208j5012

齋藤真哉

目次

| | |
|---------------------|----|
| はじめに | 1 |
| 第1章 序説 | 2 |
| 第1節 ユーモアの代表的な理論 | 2 |
| 第2節 ストレス | 7 |
| 第2章 問題提起と目的 | 11 |
| 第1節 問題提起 | 11 |
| 第2節 本研究の目的 | 12 |
| 第3節 これまでの研究の課題と問題点 | 12 |
| 第4節 用語の定義 | 13 |
| 第5節 本研究の構成 | 15 |
| 第6節 仮説 | 15 |
| 第3章 方法 | 17 |
| 第1節 調査時期 | 17 |
| 第2節 質問紙の構成 | 17 |
| 第3節 対象と手続き | 22 |
| 第4節 倫理的配慮 | 25 |
| 第5節 分析方法 | 25 |
| 第4章 結果 | 26 |
| 第1節 基本属性 | 26 |
| 第2節 群間の比較 | 27 |
| 第3節 介入群と統制群変化量の比較 | 39 |
| 第4節 介入群における変化量の男女差 | 45 |
| 第5節 統制群における変化量の男女差 | 49 |
| 第6節 ユーモア態度と諸尺度の相関関係 | 53 |
| 第7節 ユーモア高群・低群の比較検討 | 61 |
| 第8節 気分の変化の検討 | 71 |
| 第5章 考察 | 77 |
| 第1節 仮説の検証 | 77 |
| 第2節 本研究の課題と今後の展望 | 83 |
| 引用文献 | 84 |
| 謝辞 | 86 |
| 資料 | 87 |

要旨

はじめに

本研究は、現代社会において誰もが感じていると思われる「ストレス」を指標として取り上げ、それをユーモアを用いて低減することを目的とする。

ユーモアには様々な理論が存在しており、ある特定の理論に依拠したとらえ方は理論の押しつけになりかねず、本研究においてユーモアとは「その人が独自にもつ感覚であり、人を笑わせたり、おもしろさを感じ取る能力である」と定義する。

ユーモアのストレス緩和効果を扱った研究では、ストレスの程度を扱った研究はほとんどないが、ストレスの程度によってユーモアが異なった効果を持つことが明らかにされている。いくつかの研究ではユーモアのストレス緩和効果が見出されないという結果が出ていることも見逃すことはできず、どういった場面でユーモアは活用でき、どのような程度でユーモアを用いることが適切であるかという、ユーモアの場面・頻度選択的な視点も加味しなければならない。

近年、個人がどのような内容のユーモアを好むのかに焦点を当てるべきだという主張がなされており、上野（1992）によると、攻撃的ユーモア・遊戯的ユーモア・支援的ユーモアのうち、支援的ユーモアだけがストレスを緩和する効果があるという。本研究では、この3種類のユーモアを用いて介入を行っていく。

問題提起

これまでユーモアのストレス緩和に関するさまざまな知見が蓄積されてきたが、ストレスの程度を扱った研究が少ないこと、ストレスの緩和効果が見出されない状況が存在していること、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、自己を対象としたユーモアを作成した研究が行われていないことなどがさまざまな研究者から課題として取り上げられている。

本研究では上述した内容を基に、ユーモアがストレスの認知的過程において予防的に作用するという仮説を立て、実証的視点のもと、ストレス低減のための介入研究を行う。本研究においては、ストレス緩和に効果があるとされているユーモアを用いて、認知的側面にはたらきかけることで、個人が感じるストレスを低減させたり、ストレスをうまくマネジメントできるようにすることを目的とする。ユーモアは不安や抑うつといった要因とも関連があるため、ストレス反応や気分といった内容にも着目していく。

介入を通して、個人がユーモアを用いることでストレスをマネジメントする感覚をもつことができたり、ストレスに対する認知をより肯定的なものにすることを目的とする。

方法

対象は大学生とし、介入群には4週にわたりユーモアを用いた介入研究を行う。両群ともフォローアップを行い、介入群・統制群との間でコーピング、ストレス反応、ユーモア

に関して群間の比較を行う。質問紙で用いた尺度の分析には、Windows 版統計ソフト SPSS16.0J を用いる。

結果および考察

介入・統制群の比較の結果から、介入群では介入後 2 週間が経過しても SRS-18 得点の低下が見られたり、TAC-24 の得点の上昇が見られるなどストレスの低減効果が見られた。しかし、項目によっては効果が継続しないもの、ユーモアコーピングを使用する頻度が低下するといった内容も見られ、介入内容の検討が必要であるという結果に至った。

介入・統制群の変化量の比較結果では、介入・統制群間、男女間で明確な違いが見られず、介入の内容をより吟味する必要性が示された結果となった。

ユーモア態度と他尺度との相関関係では、特に遊戯・支援を呈するグループが介入によって無気力を低下させるはたらきがあったこと、ポジティブな変容が見られたことが明らかになり、介入の効果が窺える結果となった。

支援高群・低群の比較結果からは、高群において介入の効果が持続する可能性、ユーモア測定尺度におけるポジティブな変容が見られたが、ユーモアへの気づきが低下する結果も見られ、低群からの脱却を検討するとともに介入方法の検討の必要性が明らかになった。

気分の変化においては、統制群との比較では大きな変化は見られなかったが、2 週にわたる介入の実施前後では気分の大きな変化が見られ、介入の効果を窺わせる内容となった。

今後の課題として、ユーモア効果の持続性についてやどのような場面でユーモアを用いることが有効であるかの検討、ユーモアの態度ごとに必要な介入方法の検証など改善すべき内容が多く残されていることが明らかになった。今後は介入を行うにあたってのグループのサイズの検討や、介入の日常生活への汎化、対象の持つユーモア態度・ユーモアの高群・低群に分けての介入の検討などを行うことで、ユーモアによるストレス低減がより効果的に作用するものとして現実味を帯びるのではないだろうか。

主要参考文献

- Allport, G.W. 1961 *Pattern and Growth in Personality*. Holt, Rinehart & Winston
- Berlyne, D.E. 1969 *Laughter, humor, and play*. In G.Lindzey & E.Aronson (Eds.), *The handbook of social psychology*, Vol.3 Reading. Mass:Addison Wesley
- Cann, A.Calhoun, L.G. & Nance, J.T. 2000 *Exposure to humor before and after an unpleasant stimulus: Humor as a preventative or a cure*, *Humor: International Journal of Humor Research*, 13, 177-191.
- Dixon, N.F. 1980 *Humor: A cognitive alternative to Stress?* In I.G. Sarason & C.D. Sielberger (Eds.) *Stress and Anxiety* Vol.7, Pp.281-289. Washington, DC: Hemisphere
- Freud, S. 1905 *Jokes and their relation to the unconscious*. J. Stachey (Eds.), 1960 *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*, London, Hogarth press.
- Hobbs, T. 1651 *Leviathan*, Harmondsworth: Penguin. 水田洋 (訳) 1982 *リヴァイアサン* 岩波書店
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. 1984 *Stress, Appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Martin, R.A. 2001 *Humor, Laughter, and Physical health: methodological issues and research findings*. *Psychological Bulletin*, 127, 504-519.
- 富戸美樹・上野良行 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.
- 上野良行 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
- 上野良行 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
- フロイト (著) 生松敬三 (訳), 1970, *機知—その無意識との関係—*『フロイト著作集 4』人文書院.
- カント (著) 篠田英雄 (訳), 1964, 『判断力批判 (上)』岩波書店.
- Keith-Spiegel, P. 1972, *Early conceptions of humor: Varieties and issues*. In J.H.Goldstein & P.E. McGhee (Eds.) *The psychology of humor: Theoretical perspective and empirical issues*. Academic Press.
- Maslow, A.H. 1970, *Motivation and Personality*, 2nd ed. Viking.
- メイ (著) 小野泰博 (訳), 1970, 『失われし自我を求めて』誠信書房.
- 久住眞理・鈴木はる江・福田潤・久住武・筒井末春 (2008). *ストレスと健康* 改訂第1版 紀伊国屋書店
- 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