ユーモアは対人葛藤場面での対処法として有効か

○高岡しの¹・大竹恵子²

(¹ 椋山女学園大学人間関係学部・² 関西学院大学文学部)

キーワード: ユーモア ストレス 対処

Is humor effective as a coping strategy in the interpersonal conflict situation

Shino TAKAOKA¹, keiko Otake¹ and Jiro SHINRI^{2,*}

(¹School of Human Sciences, Sugiyama Jogakuen Univ., ²Department of Integrated Psychological Sciences, Kwansei Gakuin Univ.)

Key Words: Humor, Stress, Coping strategy

目 的

ストレスへの対処としてユーモアを用いる方策がある(e.g., Martin & Lefcourt, 1983)。大学生においては、特に対人関係の中で経験される対人ストレスにユーモアを用いて対処することがストレス反応を低減する可能性が報告されている(Takaoka & Tanaka-Matsumi, 2013)。高岡・松見 (2015) は、場面想定法を用いて、対人葛藤状況でユーモアを考え出すことがその場面に対するストレス反応を軽減することを示唆した。しかし、その研究では統制条件の設定や、ベースラインの測定に課題があった。

そこで本研究では、統制群とベースラインの測定を設定し、対人葛藤状況でユーモアを用いた対処方策やそのおもしろさがストレス反応や気分に変える効果を検討することを目的とした。さらに、その効果と普段のユーモアスタイルの関連についても検討した。

方 法

参加者: 調査参加者は 78 名 (男性 8 名, 女性 70 名, 平均年齢 = 19.99 歳, $SD = 1.13$) であった。参加者は、シナリオの状況に対し「ユーモアのある対応」を考えるよう指示されたユーモア対処群と、「まじめな対応」を考えるよう指示されたまじめ対処群に分けられた。ユーモア対処群は 57 名 (男性 5 名, 女性 52 名), まじめ対処群は 21 名 (男性 3 名, 女性 18 名) であった。

提示シナリオ: 対人ストレスイベント尺度 (橋本, 1997) の下位尺度である対人葛藤事態の項目を参考に 5 つのシナリオを作成した。予備調査の結果より 1 つのシナリオを採用した。

調査材料: 測定尺度は、(1)日本語版ユーモアスタイル質問紙 (HSQ; 吉田, 2012; 4 因子, 32 項目, 7 件法), (2)Stress Response Scale-18 (SRS-18; 鈴木他, 1997; 3 因子, 18 項目, 4 件法), (3)日本語版 PANAS (佐藤・安田, 2001; 2 因子, 16 項目, 6 件法)を使用した。調査開始時 (baseline) ではすべての尺度による測定を行い、シナリオ提示後 (pre) とシナリオ状況への対処法記述後 (post) では②と③の尺度のみで測定を行った。また、提示したシナリオの状況への対処方法を最大 5 つの自由記述による回答を求めた。また、記述した行動を実際に行ったとしたら、その行動に対して A.自分は何の程度おもしろいと感じるか, B.シナリオ状況の相手や周りの人はどの程度おもしろいと感じるかを 5 件法で尋ねた。参加者ごとに A と B の平均値を算出しそれぞれ自己評価得点, 他者評価予想得点とした。

手続き: 質問紙とシナリオは 1 つの冊子形式にして参加者に渡された。まず、参加者に調査目的やプライバシーの保護などの説明を行い、インフォームドコンセントを得た。その後、baseline の測定を行った。次にシナリオを提示し、その状況に置かれたときの感情や行動の状態を尋ねた (pre)。pre の測定までは、各参加者のペースで進むように伝えた。すべての参

加者が pre の測定が終了したのち、再びシナリオを提示し、シナリオの状況における対処方法を 3 分間でできるだけ多く記述するよう求めた。その後、自由記述の回答ごとに、A. 自分でどの程度おもしろいと感じるか, B.シナリオ状況の相手や周りの人がどの程度おもしろいと感じるか、に回答するよう伝えた。最後に、post の測定を実施した。

結果と考察

対処法の自由記述に回答のなかったユーモア対処群の 8 名については分析から除外した。対対処方法の違いによるストレス反応 (SRS-18) と気分 (PANAS) の変化の差を検討するために、群 (ユーモア対処・まじめ対処) ×時点 (pre・post) の 2 要因分散分析を行った。その結果、SRS-18 のではすべての下位因子で時点の主効果のみが有意であった (抑うつ・不安, $F[1,67] = 5.94, p = .02, \eta^2_p = .08$; 不機嫌・怒り, $F[1,68] = 25.61, p < .001, \eta^2_p = .27$; 無気力, $F[1,67] = 8.78, p = .004, \eta^2_p = .12$)。PANAS の下位因子であるポジティブ情動では時点の主効果のみ有意であった ($F[1,47] = 4.61, p = .04, \eta^2_p = .09$)。一方、ネガティブ情動では群と時点の交互作用が有意であり、($F[1,47] = 4.70, p = .04, \eta^2_p = .09$)、多重比較の結果、ユーモア対処群の得点が pre から post にかけて有意に減少しており ($p = .002$)、また post においてまじめ対処群よりも有意に低い傾向にあった ($p = .07$)。

次に、pre と post における SRS-18 と PANAS の得点から、ストレス反応と気分の変化量 (post-pre) を算出した。baseline の得点、ストレス反応と気分の変化量、対処方法の自己評価と他者評価予想の変数間の相関係数を算出した (Table 1)。

結果より、提示した対人葛藤状況のシナリオに対し何らかの対処方法を考えることでストレス反応は低減し、ポジティブ情動は増加することが示された。一方で、対人葛藤状況で生じるネガティブ情動については、ユーモアを用いて対処する方が低減する可能性がある。またネガティブ情動の変化には普段のユーモアスタイルは関連していなかった。したがって、普段のユーモアスタイルに関係なくユーモアであると考えた対処方策をとることでネガティブな気分を抑えられる可能性がある。

Table 1 ストレス反応, 気分のベースラインと変化量, 評価得点の相関係数

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1. base ストレス反応合計	—										
2. base ポジティブ情動	.41**	—									
3. base ネガティブ情動	.59**	.62**	—								
4. 親和的ユーモア	-.32**	-.34*	-.52**	—							
5. 自虐的ユーモア	.15	-.12	.12	.23	—						
6. 自己高揚ユーモア	-.14	-.06	-.28	.29*	.16	—					
7. 攻撃的ユーモア	.04	-.25	-.13	.27*	.46**	.01	—				
8. 自己評価平均得点	-.23	.02	-.17	.14	.03	.42	.01	—			
9. 他者評価予想平均得点	-.03	.08	.20	.04	.07	.25*	.10	.63**	—		
10. ストレス反応合計変化量	.30*	.09	.23	-.15	.01	.07	.07	-.37**	-.06	—	
11. ポジティブ情動変化量	-.16	.22	-.06	.14	-.004	.05	-.13	.25	.13	-.36*	—
12. ネガティブ情動変化量	.04	-.29*	-.02	-.09	.03	-.08	.18	-.13	.04	.46**	-.13

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