

ユーモアコーピング尺度の作成およびユーモアコーピングが自己へのゆるしに及ぼす影
響の検討

Development of a “humor coping scale” and an examination of its influence on
self-forgiveness.

臨床心理学研究科 臨床心理学専攻 1000-170706 傳法谷 優

指導教員：菅沼 憲治教授

問題・目的

Martin (2007 野村他訳 2011) は“ユーモアがシリアスでない(真剣でない)、気楽な態度を伴う心的な遊びの一種であるという本質的な特性にもかかわらず、社会的、感情的、認知的には多くのシリアス(深刻な)機能を果たすもの”と考えている。このような背景を踏まえ、本研究ではユーモアに注目する。我が国における従来のユーモアを測定する尺度として、上野(1992)、上野・宮戸(1996)の「ユーモア志向性尺度」や、楯本・山崎(2010)対人関係ユーモア対処尺度(HCISS)等がある。上野(2003)は「つらい時や不快なときに、ユーモア刺激が出せるかどうか、精神的健康には重要だ」と述べている。また対人関係場面のみでユーモアを使用するHCISSではユーモアの一側面を捉えているに過ぎない。そこで第I研究において、ユーモアコーピングに焦点を当て、ユーモアコーピングを「ユーモアとは笑いを誘うような行動や話し方、おかしさや笑いを探索するような行動、また笑いやおかしい話を創造する認知、笑えるように認知を変容すること、その結果生ずる可笑しみの感情であり、対人機能や個人内認知変容機能を有するもので、そのようなユーモアを用いてストレス場面に対処する方略」と定義し、我が国における個人内の認知変容も含めたユーモアコーピング尺度を作成する。

またユーモアが促進するであろう概念にゆるしがあり、実証的な研究がある(Hampes, 2016)。これまでの研究は他者へのゆるしを検討したものが多く、より抑うつへの予防に寄与すると考えられる自己へのゆるしに焦点を当てた研究は多いと言えない。そこで本研究では自己へのゆるしに注目する。また自己へのゆるしを促進するためには恥の感情を減らす必要と(Woodyatt et al, 2017)、視点取得を促すこと(石川, 2010)が挙げられている。そしてユーモアは恥の感情を減らし、視点取得を促すものである。

研究 I

目的

ユーモアコーピング尺度を作成し、その妥当性と信頼性を検討することを目的とした。

方法

84名の大学生を対象に予備調査を実施した。その後、490名の大学生に本調査を実施した。

結果

予備調査で得た記述から、ユーモアに関わらない記述、定義に沿わない内容を除外し、58項目を選び、490名の男女の大学生を対象に本調査を実施した。予備調査で得られた58項目中、回答が偏った項目や重複する項目を除外した21項目を因子分析を行った結果、5因子からなる21項目のユーモアコーピング尺度を作成した。対人ストレスユーモア対処尺度 (HCISS)、神村・海老原・佐藤 (1995) によって作成された3次元モデルに基づく対処方略尺度 (TAC-24) と鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野 (1997) の作成した心理的ストレス反応尺度の合計得点と、本研究で作成したユーモアコーピング尺度の合計得点を算出した。ユーモアコーピング尺度合計点と HCISS 合計点の相関は $r=.661$ ($p<.01$)、TAC-24 の合計点との相関は $r=.603$ ($p<.01$) であったため、併存的妥当性が確認された。しかし、SRS-18 との相関は $r=.114$ ($n.s.$) であり、確認できなかった。また、第1因子から第5因子までの α 係数の平均値が .762 であったことから、信頼性もほぼ確認された。

研究 II

目的

ユーモアコーピングが恥の感情の減少、視点取得の増加を伴い、自己へのゆるしに及ぼす影響を調べることを目的とした。

方法

260名の大学生を対象に質問紙調査を実施した。欠損値を除いた有効回答率は 96.54% で、最終的に 251名の回答を得た。平均年齢は 19.21歳 ($SD=1.813$) であった。研究 I で作成したユーモアコーピング尺度と、菊池・有光 (2006) の自己意識的感情尺度の下位因子の恥、鈴木・木野 (2008) の多次元共感性尺度の下位因子の視点取得、石川・濱口 (2007) のゆるし傾向性尺度の下位因子、自己への消極的ゆるし傾向、自己への積極的ゆるし傾向を合わせて使用し、質問紙調査を行った。自己へのゆるしに導くためには、自己批判を伴う恥の感情を減らす必要があることと (Woodyatt et al, 2017)、自分と他者の視点を

区別し、自分や他者の気持ちを推測できるようになるという視点取得の能力を得ること必要（石川, 2010）と考えられている。そこでユーモアコーピングが恥の感情の減少と視点取得の増加を伴い、自己へのゆるしに影響するモデルを仮定した。ユーモアコーピングを独立変数、恥・視点取得を媒介変数、自己へのゆるしを従属変数とする共分散構造分析を行った結果、仮説通りの結果が得られた。このモデルの適合度指標は $\chi^2=4.17$, $p=.124$, GFI=.992, AGFI=.959, CFI=.974, RMSEA=.066 とデータに適合したものであった。

考察

本研究では大学生用のユーモアコーピング尺度を作成し、使用可能な尺度が作成できた。また大学生において、ユーモアコーピングが恥の減少や視点取得の増加を促し、自己へのゆるしを促すことが明らかになった。自己へのゆるしを促進することによって、自己の内的適応、外的適応に良い影響を与えるという研究があり（椎名・新井, 2017）、本研究の結果から、個人の適応に大事な自己へのゆるしにとって、ユーモアコーピングは有効な手段になるという可能性が示された。ユーモアコーピング尺度の項目を再度検討すること、分析の際の男女比を 1:1 に近づけること、ユーモアコーピングと精神的健康の関連を詳細に検討すること、他者へのゆるしを含めて検討することが本研究の今後の課題となる。