

ユーモアコーピング生起のメカニズムとその効果について

— ストレッサーの種類に着目して —

南 崎 明日香

＜問題と目的＞

これまでの長年にわたる多くの研究により、ユーモアは効果的なコーピングスキルの一つであることが多くの研究者により述べられてきた(Freud, 1928; R.A.マーティン, 2011; 梶本, 2007; 梶本, 山崎, 2011)。対人援助の領域では、看護学生のストレス緩和に対するユーモアの有効性について(横田, 森田, 2003)や、対人場面において親和作用や吸引作用を及ぼす側面(浅田, 2004)、コミュニケーションを円滑にする側面(早川, 2001)、葛藤や苦境に立たされた際の自己防衛的機能(浅田, 2004)など多くの研究が行われており、ユーモアがストレスを感じた際のコーピング手段として如何に効果的であるかが提唱されてきた。また、梶本はストレスを軽減する効果が最も高いのは狭義のユーモアであり、狭義のユーモアとは他者も自分自身も傷つけることなく、苦境から自分自身を救い出し、健康に生きるために用いられるものである、と述べている(梶本, 2007)。

ところが、同じユーモアであっても、もし他者に対する嫌みやからかい、もしくはその他のタイプの攻撃的なユーモアスタイルで他者を犠牲にするような用い方をする場合や、他者に取り入れるために自己を貶めたり、自らの問題と前向きに向き合うことを避けるためのユーモアの用い方をする場合は、一時的な自己のポジティブ感情を高めたり、ストレス緩和をもたらしたとしても、長期的には対人的な困難や葛藤を導き、健全な機能を犠牲にする(R.A.マーティン, 2011)こともこれまでの研究より明らかにされてきている。

以上のようにこれまでの先行研究を概観すると、ユーモアについての感情調整やストレスのコーピングに有用であるという実証的研究は数多く行われてきているが、それらの研究では個人内要因とユーモアの使用との明確な因果関係は示されていない。個々のユーモアを用いる目的と、普段のユーモアの態度によるユーモアの有益性や、ストレスの種類ごとのユーモアの有効性は異なることが想定され、これらについて研究する必要がある。

そこで、本稿では以下の2点に目的を絞り検討を行った。1) 個々人のユーモアに対する態度やコーピングスタイルが、ユーモアコーピング行動に及ぼす影響と、ユーモアコーピングの効果についてのメカニズムを明らかにする。2) ユーモアコー

ピングのメカニズムをストレスの種類ごとで明らかにする。

以上の目的と、ユーモアコーピングへ影響すると予測される因子(ユーモアの好悪、ユーモアスタイル、普段のコーピング手段)やユーモアコーピングの有益性を測定するためのストレスに対する効力感を用い、仮説モデルFigure 1を想定し、分析を行なった。また、本研究では、比較的生活サイクルが類似しており、ストレスの分類が複雑ではないと考えられる点や、自分の気持ちや考えを言語化することが可能である点を考慮し、大学生を対象とした。

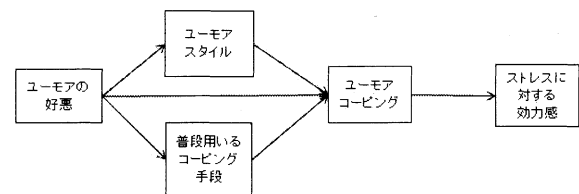


Figure 1 仮説モデル

＜方法＞

研究協力者 大学生, 167名

実験手続き 研究協力者を募る場面では、教科担当の教員に依頼し承諾を得たうえで、授業の終盤部分で、本研究についての説明と研究協力をお願いまた、プライバシーの保護などの倫理的配慮について、研究者が用紙及び口頭で説明し協力を求めた。その後、同意が得られた研究協力者を対象に質問紙を配布し研究協力者は回答を開始した。

質問紙内容 ① 現在体験しているストレスを1つ選び、記述可能な範囲で具体的なストレス内容の記述を求めた。② ①で挙げたストレスに対する日常でのコーピング手段を測った。③ 先行研究にないストレスに対してユーモアコーピングとして用いることをユーモアコーピングとし、ユーモアコーピングを用いることに関する測定を行った。④ ストレッサーに対する効力感を把握した。⑤ 個々のユーモアに対する好悪の把握を行った。⑥ 普段個人が好んで用いるユーモアの種類を測定した。

＜結果＞

因子分析 全項目に対して、因子分析を行うために天井効果とフロア効果を確認し、4つの該当項目を分析より除外した。続いて、残りの77項目について尺度ごとの因子分析を行った。その結

果、ポジティブ思考コーピング($\alpha=.86$), ユーモアコーピング($\alpha=.85$), 回避的コーピング($\alpha=.71$), 分析型コーピング($\alpha=.73$), ソーシャルサポート型コーピング($\alpha=.76$), ストレスダメージ($\alpha=.82$), 安定感($\alpha=.76$), ユーモア否定型思考($\alpha=.73$), 攻撃的ユーモア($\alpha=.81$), 援助的ユーモア($\alpha=.85$)の10個の変数が検出された。

仮説モデルの検証 10個の変数を仮説モデルに適合し, 検討を行なった。しかし, 結果では仮説モデルが支持されなかった。そのため, モデルを再構成し, 再度分析を行った。

最終的に採択されたモデル モデルの再構成を行った結果, 最終的に採択されたモデルをFigure 2に示す。適合度指標は, $GFI=.10$, $AGFI=.94$, $CFI=.97$ といずれも.90以上であり, $RMSEA=.57$ で適合性は十分であった。

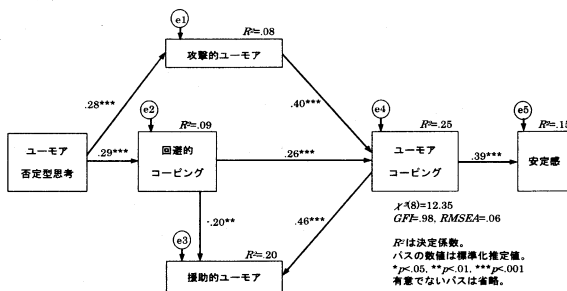


Figure 2 最終的に採択されたモデル

多母集団同時分析 母集団ごとのモデルの各推定値に関する集団間の差異を検討した結果, 一部のパスに10%で有意傾向が認められ, 多母集団同時分析によるモデル比較を行った。10%水準の有意差傾向がみられた区間に等値制約をおいたモデルを「等値モデル」とした ($\chi^2(18)=31.84$, $p<.02$, $GFI=.91$, $AGFI=.81$, $RMSEA=.08$)。

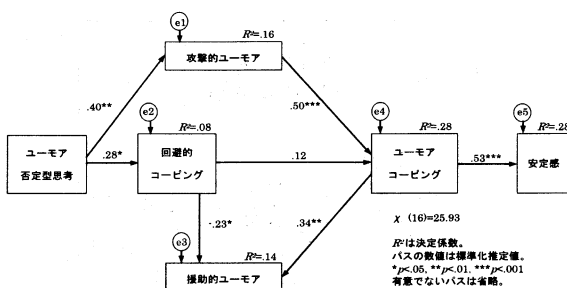


Figure 3 自分自身に対するストレスモデル

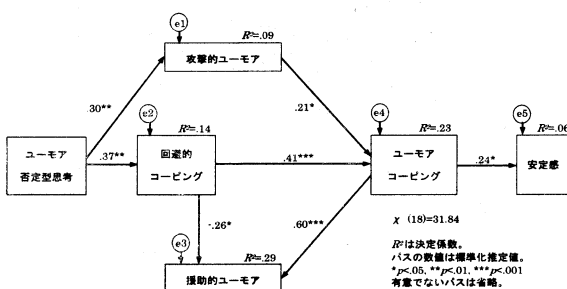


Figure 4 対人関係によるストレスモデル

また等値条件を付けなかったモデルを「制約なしモデル」とした ($\chi^2(16)=25.93$, $p<.06$, $GFI=.93$, $AGFI=.82$, $RMSEA=.07$)。両モデルの比較から, 本研究では, 制約なしモデルを採択した。

<考察>

最終的に採択されたモデル ユーモアに対して否定的な観念を持つ場合でも, 攻撃的なユーモアを用いることが示された。これは, 問題に直面した際の, 個人のユーモアに対する否定的な観念と, 実際にはユーモアを用いるという行動とが異なることを示している。また, ストレスに回避的な手段を取る個人も, ユーモアコーピングを行うことで, 問題に対して積極的に向き合うようになることも示唆された。そのうえ, ユーモアコーピングを行うことは, 結果として他者との親密性を増し, 他者に対して肯定的な態度を取ることに繋がること, さらに回避的コーピングとユーモアコーピングの二重のコーピングにより自身や問題に対して対処していた可能性も示唆された。その他にも, ユーモアコーピング行動の特徴として, 自分自身のみならず, 他者をも励まし, 他者に対し肯定的な対応を取ることに繋がる傾向が示された。

多母集団同時分析 結果では, ストレスの種類はユーモアコーピングが生じるメカニズムに影響する傾向が示された。

① 自分自身に対するストレスモデルでは, 普段攻撃的ユーモアを好んでいることの方が, この問題に際して回避的コーピングを使用することよりユーモアコーピング行動が生じやすいことが示された。これは, 自らの精神的安定感や問題解決を図る為, 他者に焦点を当てユーモアを用いた攻撃を行うことが, 自分自身の問題と向かわざるを得ない状況にある個人の気を紛らわすことに繋がり易いからだと考えられる。さらに, この群の個人は問題と直面した際に, 自ら能動的に対処しようとする可能性が考えられた。その要因として, たとえその効果は一時的なものであっても, 攻撃的ユーモアを用いることで自己の優越感を上げ, 相手の価値を下げ, 自己の精神的安定を得られることが考えられた。

② 対人関係によるストレスモデルでは, 攻撃的ユーモアと比較し回避的コーピングの方がユーモアコーピングを行い易い可能性が窺えた。さらに, ユーモアコーピングを用いる場合には, 援助的ユーモアへの好みが増すことが明らかになった。この結果より, 対人関係にストレスを抱える個人は, 社会適応的であることに, より価値をおく傾向が考えられた。また, 精神的安定感や問題解決を積極的に図らず, 自らの行動を抑制し, 他者に対してのみに親和性を発揮することで, 他者との関係を構築しようとする傾向にあり, 自らの精神的安定感あまり得られない傾向にあることも示唆された。