

2016年度 大学院奨励研究員研究報告書

研究科委員長印

印

2017年 3月 31日

関西学院大学学長 殿

奨励研究員

氏 名	高岡 しの	印
-----	-------	---

指導教員

所属・職名	文学部・教授	
氏 名	大竹 恵子	印

以下のとおり、報告いたします。

研究課題	社会的相互作用におけるユーモアの使用に関する心理学的研究
採用期間	2016年 4月 1日 ~ 2017年 3月 31日

研究科受付印

教務機構受付印

提出先： 教務機構事務部

研究発表状況（奨励研究員採用期間内に発表したものおよび、近く発表予定のもの）

（１）学会誌等への発表（著者、発表論文名、学会誌名、巻号、発表年月、掲載頁等）

雑誌論文	著者名	高岡しの・松見淳子	論文題目	日本語版ユーモアスタイル質問紙の信頼性・妥当性の検討		
	雑誌名	パーソナリティ研究		巻号	発行年月	掲載頁
				印刷中		

雑誌論文	著者名		論文題目			
	雑誌名			巻号	発行年月	掲載頁

図書	著者名		論文題目			
	書名			発行年月	頁	
					総頁：	
				担当箇所：		

※論文題目：共著の場合の担当部分のタイトル

（２）学会発表（口頭・ポスター：学会名、開催地、発表論文名、発表年月日等）

学会名	31st International Congress of Psychology	開催地	Yokohama, Japan
題目	The Relationship of Humor Styles and Psychological Well-being.	発表年月日	2016年7月29日

学会名	日本認知・行動療法学会第42回大会	開催地	徳島
題目	ポジティブ指標に関連するユーモアスタイルと対人ストレスラーの検討：ソーシャルサポート，関係満足感，幸福感に着目して	発表年月日	2016年10月10日

学会名		開催地	
題目		発表年月日	

研究経過状況（3000字程度）

本年度は奨励研究員として、関西学院大学よりご支援いただきながら研究を進めることができました。心より感謝申し上げます。

報告者は博士論文研究において、日常生活の中でのユーモア使用と心理的健康、社会的健康に関して実証的に検討を行ってきた。2015年度までは松見淳子教授（現在は名誉教授）の指導のもと研究を行ってきたが、2016年度は松見教授の退職に伴い、大竹恵子教授にご指導いただき、研究を続けてきた。

ユーモアはおかしさ、おもしろさ全般を指す幅広い概念として知られており、情動的、認知的、社会的機能など多くの機能を有している（Martin, 2007）。ユーモアの持つ機能の中に、ストレス状況における視点の変換を助け、ストレス反応の緩和に役立つものがあるとして心理学の分野からも研究が行われてきた。しかしながら、ユーモアのストレス緩和効果については一貫した結果が得られていない。この背景には、ユーモアを単一の概念として扱ってきたこと、ユーモアでの対処が有効であるストレス状況が限定される可能性があることなどが指摘されてきた。また、近年では、ユーモアとストレス反応などの臨床心理学的指標との関連だけでなく、ユーモアを人間の肯定的側面の一つとして位置づけ、他のポジティブ感情や人格の強みとの関連にも注目が集まりつつある。Martin et al. (2003)は、ユーモアを健康に有益か有害か、対人的な機能を有するか個人内での機能を有するかの2次元でとらえた4つのユーモアスタイルを提唱している。4つのユーモアスタイルとは、適応的なものとして、対人関係を促進する「親和的ユーモア (Affiliative humor)」と、ストレスのかかる状況でも面白い面に目を向ける「自己高揚的ユーモア (Self-enhancing humor)」、基本的に不適応的なものとして、からかいなどで他者を攻撃する「攻撃的ユーモア (Aggressive humor)」と過度な自虐などで他人に迎合しようとする「自虐的ユーモア (Self-defeating humor)」が挙げられている。

博士論文研究では、1) ユーモアスタイルと日常で経験されるストレス、ストレス反応との関連を明らかにし、ユーモアのストレス緩和効果について検討すること、および2) ユーモアスタイルと対人関係における肯定的な側面との関連を明らかにすることの2点を主な目的としている。2016年度においては、博士論文研究の一部を学術論文として投稿および学会発表するとともに、データを追加するための調査実験を実施した。

日本語版ユーモアスタイル質問紙の信頼性・妥当性の検討

前述した4つのユーモアスタイル（親和的ユーモア、自己高揚的ユーモア、攻撃的ユーモア、自虐的ユーモア）を測定するための尺度としてHumor Styles Questionnaire (HSQ)がMartin et al.(2003)によって開発されている。日本では木村ら（2008）が邦訳版HSQを作成し、信頼性・妥当性が確認されているが、因子間の項目数に差が大きいなどの理由から、吉田（2012）で改めて日本語版HSQが作成されている。本研究では吉田（2012）の日本語版HSQについて、信頼性・妥当性を検討するため、大学生約500名を対象に質問紙調査を実施した。確認的因子分析を行った結果、日本語版HSQはMartin et al.(2003)の原版HSQと同様の4因子構造であることが示された。各因子のCronbachの α 係数を算出したところ、一部 $\alpha = .70$ を切る値もあったものの、内的整合性は許容される値であった。また他の尺度との相関関係より基準関連妥当性、構成概念妥当性が確認された。

この研究は『パーソナリティ研究』（日本パーソナリティ心理学会機関誌）に投稿した結果、2017年1月に採択された。

ポジティブ指標に関連するユーモアスタイルと対人ストレスの検討—ソーシャルサポート、関係満足感、幸福感に着目して—

対人ストレスイベントの経験と4つのユーモアスタイルが心理社会的健康（ソーシャルサポート、友人関係満足感、主観的幸福感）に与える影響について、大学生約180名を対象に3週間間隔を開けて短期縦断調査を行い検討した。その結果、対人ストレスの経験に関係なく、親和的ユーモア得点が3週間後のソーシャルサポートと友人関係満足感を促進することが示唆された。また、攻撃的ユーモアや自虐的ユーモアは対人ストレスイベントに対して、ソーシャルサポートや友人関係満足感といった対人関係におけるポジティブな側面を抑制する可能性が示された。さらに、対人ストレスの経験の多少にかかわらず、攻撃的ユーモアは3週間後の主観的幸福感を抑制していた。

この研究は2016年10月に日本認知・行動療法学会第42回大会で発表した。

ユーモアスタイルと対人関係、精神的健康との因果モデルの検討

これまでの研究から、4つのユーモアスタイルのそれぞれが抑うつや不安といった精神的健康指標および対人関係上のポジティブな側面に対して異なる関連を持つことが推測

された。そこで先行研究を基にユーモアスタイルと対人関係においてポジティブな側面（ソーシャルサポート、関係満足感）、そして心理的Well-being（主観的幸福感、抑うつ、不安）について、因果モデルを検討するため、大学生約240名を対象に質問紙調査を実施した。その結果、親和的ユーモアはソーシャルサポートと友人関係満足感を促進し、ソーシャルサポートと友人関係満足感は主観的幸福感を促進することが示された。さらに主観的幸福感の抑うつと不安を抑制していた。さらに、攻撃的ユーモアは主観的幸福感を、自己高揚的ユーモアは不安を抑制していた一方、自虐的ユーモアは不安を促進することがモデルにより示された。これらの結果より、4つのユーモアスタイルはそれぞれ異なったプロセスで対人関係および精神的健康に影響を与えていることが示されたと言える。

この研究は2016年7月に31st International Congress of Psychologyで発表した。

対人葛藤場面における個人のユーモアスタイルと対処との関係

顕在的な対人葛藤状況において、ユーモアを用いた対処を行うことで、その状況での気分やストレス反応を緩和するか、またそれが普段のユーモアスタイルとどのように関連するかについて検討した。本研究では、予備調査より「無理な要求をされる」という対人葛藤状況をシナリオで提示し、その状況においてユーモアを用いた対処を考える群とまじめな対処を考える群を設定し、調査実験を実施した。その結果、ユーモアを用いて対人葛藤状況に対処する方が、まじめに対処するよりも状況におけるネガティブ情動を下げるということが明らかとなった。また、普段自己高揚的ユーモアをよく使っている人は、自分の対処をおもしろいと評価しやすく、自分の対処をおもしろいと評価している人は状況に対するストレス反応が緩和されやすいことが示された。

この研究は2017年度に学会発表および学術誌への投稿を予定している。

博士論文に関わる先行研究および上記の一連の研究を総括すると、2点のことが明らかとなった。第1に、ユーモアは単一の概念ではなく、現在広く使用されているユーモアスタイル質問紙を用いた研究からは、4つのユーモアスタイルがそれぞれ異なった機能を持ち、異なったプロセスで対人関係や精神的健康に影響するということである。第2に、平常時とストレス（特に対人関係におけるストレス）を経験している時とでは、気分状態や対人関係に影響しやすいユーモアの種類が異なるということである。これまでの報告者の研究から、日常生活の中で経験されるストレスのうち特に対人関係におけるストレス（対人ストレス）に対して自己高揚的ユーモアを使用することによる対処が有効である可能性が示されてきた。加えて、日常生活の中では、親和的ユーモアを使用することで対人関係が円滑になり、抑うつや不安が抑制されることが示唆された。つまり、個人のストレスへの対処方略としてのユーモアだけではなく、社会的相互作用におけるソーシャルスキルとしてのユーモアの重要性が明らかとなったといえる。今後の課題としては、ユーモアの使用をスキルとして獲得することができるかについてソーシャルスキルトレーニングやアサーショントレーニングなどの手法を用いて検討することが挙げられる。

報告者は、2017年3月3日に実施された「大学院奨励研究員 公開発表会」において本報告書に述べた研究成果を発表し、有益なコメントを数多くいただく機会となった。いただいたコメントを踏まえ、今後データの追加を行い、博士論文の完成を目指す。

以上