

## ストレス状況におけるユーモア感知の探索的検討

教育デザインコース 臨床心理学領域 水島 彩

### 1. はじめに

ユーモアとは、「おかしさ」「おもしろさ」という心的現象であり（上野，1992），支援的側面をもっている。宮戸・上野（1996）は，自他を励ますための支援的ユーモアが自己客観視や自己洞察性を伴い，ネガティブ事象において主体性を維持させるとした。牧野（1997）は，ユーモア刺激の認知によってユーモアが喚起される「ユーモア感知」が，ストレス状況において心を癒す効果を持つとした。また，フロイト（1969, 1970）は狭義のユーモアを「ストレスフルな状況下で見方を変えてその中からユーモラスな要素を見つけ，苦境にいる自分自身を笑い飛ばして自らを救う，最高位の適応的な防衛機制」と定義している。先行研究でユーモア感知の有効性が示されているものの，ユーモア感知に着目した研究は少ない。そこで本研究では，ストレス状況におけるユーモア感知について探索的に検討することを目的とする。

### 2. 方法

**調査時期**：2018年10月。**調査対象者**：10代～60代の男女20名（男性9名，女性11名；平均年齢26歳， $SD=10.8$ ）。**調査内容**：「心理的に大変な状況の中にいるときに面白さを見つけた経験」「そのような力を持つ知人・エピソード」を質問項目とする半構造化面接を実施した。**分析方法**：大学院生2名でKJ法によるカテゴリー分類を行った。

### 3. 結果

KJ法の結果，ストレス状況におけるユーモア感知のエピソードは6カテゴリーに分類された（表1）。「将来の進路に悩んでいたときにコメディドラマを見た時」等の14項目を【現実逃避型】，「上司に理不尽に叱責されて，頭の中で相手をちゃかした」の1項目を【攻撃的認知型】，「テスト前にやること書き出したら多すぎて面白かった」等の3項目を【逆境耐性型】，「職場から無理難題を与えられたとき，面白

い、やってやるぜとなった」等の4項目を【逆境克服型】，「嫌なことを相手に伝えたとき自分の気づきが深まって面白かった」等の6項目を【自他洞察型】，「プロジェクトは大変だが作ることが好きだから面白かった」等の5項目を【主体性維持型】と命名した。

表1 ストレス状況におけるユーモア感知のカテゴリー分類

現実逃避型	ストレス状況とは関連のない場面や状況で面白さを見出すもの
攻撃的認知型	ストレスを与えたものへの攻撃的な認知に面白さを見出すもの
逆境耐性型	ストレス状況におかれた自身の状況を面白がるもの
逆境克服型	ストレス状況からの打破に面白さを見出すもの
自他洞察型	ストレス状況にいる自他の反応を観察して面白さを見出すもの
主体性維持型	ストレス状況にあるやりたいことや目的に面白さを見出すもの

### 4. 考察

分類された6カテゴリーのうち，【逆境耐性型】【逆境克服型】【自他洞察型】【主体性維持型】は全て，ストレス状況におかれた自身の不快感を受容した上でユーモアを感知している。自己洞察や主体性の発揮も先行研究と一致しており，個人のストレス耐性や問題に直接向き合う力との関連が推測された。一方，【現実逃避型】【攻撃的認知型】はストレス状況におかれた自身の不快感から目を逸らしたユーモア感知であり，「苦境にいる自分自身を笑い飛ばして自らを救う」というフロイトの定義とは異なる。個人の問題回避的な傾向に関連し，先行研究で示されたものとは質的に異なるユーモア感知であることが推測された。

今後の展望としては，ストレス状況におけるユーモア感知能力尺度の作成を行い，2種のユーモア感知の質的な違いを検討する。