

ユーモア志向性と自我機能との関連

横浜国立大学

宮戸美樹

ユーモア志向性と自我機能との関連

宮戸 美樹*

問題と目的

ユーモアに関しては、古くは哲学や精神分析学を中心に議論され、心理学の分野においても様々な研究が重ねられてきており、「なぜ人はユーモアを表出するのか」「ユーモア表出は人に何をもたらすのか」ということは、時代を超えて多くの人の関心事といえる。しかし、「ユーモア」や「ユーモア表出」という事象は、日常的な事象でありながらそのありようは複雑・多様であり、「ユーモアとは何か」という定義も研究によって異なり、統一されていない現状がある。そのような流れの中で、どのような種類のユーモアを表出するかというユーモアの種類の側面と、どうしてユーモアを表出するかという表出動機の側面からの研究が多くみられるようになってきている。

本研究は、どのようなユーモアを好むか、またどのような意図でユーモアを表出するかという「志向性」に改めて注目し、ユーモアの志向性が個人の自我機能の一側面を反映するか、さらにその機能について検討することを目的とする。

1. ユーモア研究

上野（1992）はユーモア現象に関する代表的な考察や理論をまとめ、特にユーモアのストレス緩和効果の研究において一貫した結果が得られていない理由として、多様で複雑なユーモア現象について各研究や論考がその一部を対象に研究を行っているためと指摘している。その上で、ユーモアを表出する意図・動機から、ユーモアを3種に分

類した。攻撃的ユーモアは自己や他者を攻撃するために、遊戯的ユーモアは自己や他者を楽しませるために、支援的ユーモアは自己や他者を励まし、許し、心を落ち着けるために、それぞれ表出されるとし、3種のユーモア志向尺度を作成している（上野,1993,宮戸・上野1996）。その後、支援的ユーモアについてその形態から、自虐的側面が含まれているという指摘がなされ（木村他,2008など）、4因子からなるユーモアスタイル質問紙（Martin et al., 2003）の日本語版（木村他, 2008）が翻訳作成されるなど、近年のユーモア研究では、ユーモアの類型についてその内容から攻撃的ユーモア、遊戯的ユーモア、自虐的ユーモア、自己促進的ユーモアの4種に分類した研究が多くみられるようになってきている。

一方、塚脇ら（2009a）は、ユーモアに対する態度尺度（宮戸・上野,1996）やユーモアスタイル質問紙（Martin et al., 2003）について、異なる次元の概念を混同して扱っていることを指摘し、ユーモア刺激の形態からユーモア表出の構造化を再検討しユーモア表出尺度を作成し、ユーモア表出と人格特性との関連を検討している。その中で、ユーモア表出は攻撃的ユーモア表出、自虐的ユーモア表出、遊戯的ユーモア表出の3種に整理され、攻撃性と攻撃的ユーモア表出、自己受容性と自虐的ユーモア表出と遊戯的ユーモア表出、愛他性と遊戯的ユーモア表出がそれぞれ関連していることが明らかにされている。さらに塚脇ら（2009b）によって、それぞれのユーモア表出の動機が検討され、関係構築動機、不満伝達動機、他者支援動機、印象操作動機、自己支援動機の5つの動機に

*横浜国立大学

整理された。また、3類型のユーモア表出間での動機の異同が明らかにされ、ユーモア表出の動機とユーモア表出の形態を分離して測定し、検討していくことの必要性が指摘されている。

2. ユーモアと精神的健康との関連

葉山・桜井（2005）は、認知的過程、社会的過程、生理的過程の3つの側面から従来のユーモアのストレス緩和効果研究を概観し、ユーモアのストレス緩和効果について両義的な効果が示されていることを指摘している。塚脇ら（2011）は、ユーモア表出の精神的健康への影響過程についての先行研究を、ユーモア感情喚起過程とソーシャルサポート影響過程の2つにまとめ、ユーモア表出の類型や動機が心理社会的健康とどのような関連があるか検討した。その結果、特定のユーモア表出の類型や動機が、一様に心理社会的健康と関連を示すわけではないことが明らかにされた。そして、ユーモアの表出だけではなく、ユーモアの感知に関する個人差と心理社会的健康との関連を検討する必要性を指摘している。このような従来の研究では、ユーモアのストレス緩和効果に代表されるように、精神的不健康状態を「緩和」する機能としてユーモアを位置づけてきた。

一方で宮戸・上野（1996）は、「支援的ユーモアは、ネガティブ事象において主体性を失うことを防ぎ、平静さや落ち着きへのきっかけを与える」とし、支援的ユーモア志向は直接的に抑うつ状態に影響を及ぼすのではなく、失敗などのネガティブな事象を投げ出すことなく受け入れ、向き合い続けようとする姿勢を強め、その結果として抑うつ状態に陥ることを防ぐというユーモアの精神的健康への間接的な影響を明らかにした。また、Martin, R.A. (2007) は、健全なユーモアのセンスが精神的健康の重要な構成要素の1つであると示し、心理的に安定している人々は、自身のウェル

ビーイングや他者との親密性を高める手段としてユーモアを利用すると指摘している。これらのことから、ユーモアと精神的健康との関連を検討する際に、精神的不健康状態を直接的に緩和するという直接的・具体的効果だけではなく、さまざまな危機的状況にある時にその状況に圧倒されることを防ぎ、その状況に対処可能でいられる心的状態を維持する機能を支えるという間接的效果について検討する必要があると考えられる。

さらに、ユーモアの表出、動機、感知といった各側面からの分類ではなく、ユーモアを志向するという観点に立ち戻ることにも意味があると思われる。表出の類型や動機、感知というユーモア行動は、その行動が生起する状況や対象との関係性などの影響を大きく受けるが、あるユーモアを志向するという事は、Martin, R.A. (2007) のいうユーモアのセンスと関連する、その個人の内的な心性であると考えられる。従って、ユーモアについて、個人の危機的状況における対処可能な心理的機能として検討することにより、個人の不安や葛藤への対処とその機能の適応度を明らかにすることができると考えられる。これは、従来の研究で扱われてきたのが「顕在的なユーモアの効果」とすれば、「潜在的なユーモアの効果」とも言え、ユーモア志向がもつ心理的機能について検討する試みとなる。

3. 不快な情緒に向き合う力

福森・小川（2005）は、破壊的行動を理解する上で、その前段階にある個人差としての不快な情動の回避傾向に着目することの重要性を指摘し、不快情動と直面することの困難さを表す心理的特性を「不快情動回避心性」と名づけ、その特性を測定する尺度を作成している。そして、不快情動回避心性と友人関係の持ち方との関連を検討し、自己の傷つきや不快な情緒を体験することを回避

する傾向と、表面的な友人関係を持つ傾向の間に
 関連があること指摘している。河野 (2006, 2011)
 は、非行からの立ち直りに必要な個人の内的資質
 としての「抑うつに耐える力」を挙げている。こ
 の「抑うつに耐える力」とは、自分の心の中で何
 が起きているかを直視し、自分にとって受け入れ
 がたい情緒を適応的に処理していく力である。河
 野は、非行少年に特徴的に見られる悩めなさや罪
 悪感の希薄さの背後に、このような抑うつに耐え
 られない自我の脆弱さがあることを指摘し、「非
 行は行動化された心的退避である」と論じている。
 このように、自らの不快な情緒を実感し、その情
 緒に圧倒されることなく抱えることができるとい
 うことは、精神的安定と社会的適応を支える成熟
 した自我機能である。

この「不快な情緒を抱える」自我機能の獲得の
 ためには、自分自身が抱えられたという体験が不
 可欠である。Klein, M. (1940) は、乳児の情緒発達
 について抑うつポジションの概念を確立し、この
 時期に体験される中核的な不安は抑うつ不安であ
 るとした。そして、乳児が苦痛な情緒体験にもち
 こたえていくことが、自己や対象の本格的な統合
 をもたらし、抑うつ不安をもちこたえられるよう
 になるという。Winnicott, D.W. (1958) は、抑う
 つポジションに達成した姿として「一人でいられ
 る能力」の獲得という概念を提示し、情緒発達の
 成熟度を示す重要な指標であると述べている。そ
 してこの「一人でいられる能力」の確立には、幼
 い頃に母親と一緒にいて一人であったという体験
 である「自我の関係化」という特殊な関係が必要
 であると述べている。それは、一人でいることを
 静かに支持する環境としての母親との関係であ
 り、そのような体験を通して良い対象イメージが
 内界に保持され、苦痛や困難への対処への基盤と
 なるという。さらには、この自我の関係化による
 一人でいられる能力の獲得は、Winnicott 理論の

中核である、「遊ぶこと」と密接に関連すると指摘
 されている (野本, 2000)。

4. 自我機能としてのユーモア

馬場 (2007) は、自我心理学における自我機能
 の理解について概観し、自我機能について、精神
 内界の調整をはかる防衛機能と、外界現実と精神
 内界とを関連させる適応機能という2側面からの
 心理的なアセスメントの必要性を述べている。自
 我機能としてのユーモアについては、古くは精神
 分析の創始者である Freud, S. (1928) が、ユーモ
 アはうっ積した性と攻撃の衝動を社会的に受容さ
 れるかたちで表出し低減させるという、基本的な
 心理学的機制であると論じている。さらに、「超
 自我がユーモアによって自我を慰め、それを苦悩
 から守ろうとする」とし、快感原則の貫徹と精神
 的健康の保持がユーモアの精神的態度の本質であ
 るとした。また、精神分析の分野において Kris, E.
 (1938) は、ユーモアは、子どもが不安に対処す
 るのを助けることにより、健全な適応を促進させ
 ると主張している (McGhee, P.E. (1979) より引用)。
 さらに、McGhee, P.E. (1979) は子どもの心理療
 法の場面におけるユーモアの利用について検討
 し、ユーモアの利用は子どもが葛藤に巻き込まれ
 ることなく、それに取り組もうとする徴候として
 理解できるとした。このような議論をふまえて
 McGhee, P.E. は、ユーモアの心理的機能として、
 性や攻撃の衝動を社会的に受容されるかたちで解
 放させる機能と、不安や悩みの原因を克服する試
 みを促す機能という2点を指摘している。そし
 て、ユーモアは不安や悩みと相容れない心理的な
 代理形成であり、自分自身を遊び心の状態にさせ
 ることによって、ユーモアが葛藤や苦痛に対処
 し、精神的健康を促進する機能を有すると考えた。
 神谷・西原 (2006) は、Bellack, K. (1973) の自我
 機能の12分類を概観し、「自我のための適応的退

行機能」は自我の柔軟性を意味し、何らかの想像性を生むことにつながり、ユーモアや生活の中の遊びに反映されると指摘している。このように、精神分析の分野においてはユーモアが柔軟な自我機能の一つと捉えられてきた。

宮戸・上野（1996）の研究で扱われたネガティブ事象への耐性とは、ネガティブ事象に対して喚起されるネガティブな情緒に圧倒されることなく、向き合い続けることを意味しており、それは自分自身の不快な情緒を「抱えている」と言える。この「不快な情緒を抱える力」が、支援的ユーモア志向と関連しているという結果は、McGhee, P. E. (1979) の「ユーモアは、自分自身を遊び心の状態にさせることにより葛藤や苦痛に対処し、精神的健康を促進する機能を有する」という指摘と通じるものである。以上のようなユーモアが有する不快な情緒を抱える機能について、特筆すべきことは、そこに「遊び心」があるということである。このことは、Winnicott, D. W. (1971) が「精神分析や精神療法は、遊べない患者が遊べるようになる過程につきあうことである」と述べ、遊ぶことを創造的な営みと捉えその意義を指摘したことと関連するものである。また、McGhee, P. E. (1979) も「ユーモアは不安や悩みと相容れない心理的な代理形成であり、自分自身を遊び心の状態にさせることによって、ユーモアが葛藤や苦痛に対処し、精神的健康を促進する機能を有する」と指摘しており、「遊び」を許容し楽しむことができることはその個人の内省力や洞察力を支え、その人の自我機能の柔軟性を反映していると考えられる。

以上のことから、ある種のユーモアを志向することは、不快な情緒にただ耐えるだけではなく、遊び心とともに自分自身の葛藤や不安、苦痛などの「不快な情緒を抱える」機能を果たしており、個人の情緒への防衛機能と、現実場面での適応機能の両側面を併せ持つ成熟した柔軟な自我機能で

あると考えられる。

5. 本研究の目的

近年のユーモア研究では、「おもしろいこと（＝ユーモア刺激）を言う」というユーモアの表出行動が注目されており、表出意図と表出行動との関連や表出行動と性格特性との関連、さらには表出者の精神的健康との関連などが検討されている。また、ユーモアの形態については、①楽しむ、②助ける、③攻撃（自虐、他虐）に分類しそれぞれの測定尺度が作成され研究が進められている。しかし、「おもしろいことを言う」という行動的側面だけでなく、どのようなユーモアを好むか、どのような意図でユーモアを表出するのかという、ユーモアの志向性・親和性には、その個人の自我機能のありようが強く反映すると考えられる。

そこで本研究では、「ユーモアに対する好みや態度」をユーモアの志向性と定義し、上野（1993）の3種のユーモアを取り上げ、ユーモアの志向性が個人の現実適応やそれを支える自我機能とどのように関連しているかについて明らかにするために2種の調査を実施する。大野（1984）は充実感を健康なアイデンティティの実感であると仮定し、安定した生活気分水準に影響を与えることを推察している。また、ストレス負荷要因を減少させる力として首尾一貫感覚の高さが指摘されている（山崎ら, 2008）。以上のことから、現実適応として、第1研究においては気分状態と充実感を、第2研究においては首尾一貫感覚をとりあげる。自我機能については、特に「自分自身の情緒を抱える力」に注目し、第1研究においては自らが抱えられた体験と関連するつながりの感覚（自我の関係化）と不快情動回避心性を、第2研究においては抑うつに耐える力を取り上げ、それぞれについてユーモア志向との関連を検討する。

第1研究

方法

1. 調査時期と調査対象

調査時期は2011年1月。首都圏の4年制大学の大学生を調査対象者とした。有効回答数は237名(男性113名、女性124名、平均年齢20.7歳)であった。

2. 調査方法

大学の講義内において、個別配布、個別回収形式による質問紙調査を行った。調査は無記名で行われ、得られた回答はデータ化され個人は特定されないこと、途中で回答を中止しても良いことを口頭で説明した。

3. 調査内容

質問内容は以下に示す。

①フェイスシート

性別、学年、年齢の記入を求めた。

②ユーモア志向尺度：上野(1993)はユーモアの表出意図からユーモアを3種に分類している。それらのユーモアを志向する程度を測定する遊戯的・攻撃的ユーモア志向尺度(上野, 1993)、支援的ユーモア志向尺度(宮戸・上野, 1996)を使用した。「次のそれぞれの文章は、あなた自身の考えや態度にどの程度あてはまりますか?」と質問文を提示し、「1. あてはまらない」から「5. あてはまる」までの5件法で回答を求めた。

③不快情動回避心性尺度：福森・小川(2005)が、「ある出来事によって喚起される不快な情緒、またそれに伴う苦痛をしっかりと実感し、自らのものとして受け止めることの困難さ」を不快情動回避心性と定義し、その程度を測定する尺度として作成した10項目を使用した。「次のそれぞれの文章は、あなた自身の考えや態度にどの程度あてはまりますか?」と質問文を提示し、各項目について、「1. あてはまらない」から「5.

あてはまる」までの5件法で回答を求めた。得点が高いほど、自身の不快な情緒を体験することを回避する心性が強いことを意味する。

④つながりの感覚尺度：野本(2000)によって作成された一人での能力の下位尺度のうち、「つながりの感覚尺度」12項目を使用した。野本はWinnicott, D. W.の「一人でいられる能力」の概念をとりあげ、「ひとりになる」ことの重要性について検討を行い、「孤独不安耐性」「くつろぎ・孤独欲求」「つながりの感覚」「個性性への気づき」の4因子からなる尺度を作成した。その中で「つながりの感覚」は、現実的には一人でいても他者と情緒的なつながりを感じ、自分が支えられていると感じる感覚を示している。「次のそれぞれの文章は、あなた自身の考えや態度にどの程度あてはまりますか?」と質問文を提示し、各項目について、「1. あてはまらない」から「5. あてはまる」までの5件法で回答を求めた。

⑤POMS短縮版：横山ら(2005)によって作成された日本語版POMS短縮版を使用した。「緊張・不安」「抑うつ・落ち込み」「怒り・敵意」「活気」「疲労」「混乱」の6下位尺度30項目から構成されている。「次の各項目は、普段のあなたの気分」にどの程度あてはまりますか? 「1. 全くなかった」から「5. 非常に多くあった」の中から普段のあなたの気分の状態に最も近い番号1つに○をつけて下さい」と質問文を提示し、5件法で回答を求めた。

⑥充実感尺度：大野(1984)によって作成された充実感尺度のうち、充実感の生活気分をあらわす「充実感気分-退屈・空虚感因子」の11項目を使用した。「次のそれぞれの文章は、あなた自身の考えや態度にどの程度あてはまりますか?」と質問文を提示し、「1. あてはまらない」から「5. あてはまる」までの5件法で回答を求めた。

結果

1. ユーモア志向と現実適応との関連

3種のユーモアの志向性と現実適応がそれぞれどのように関連しているかを明らかにするために、ユーモア志向とPOMS及び充実感について、相関分析の対象となるユーモア志向以外の2種のユーモア志向を制御変数とした偏相関分析を行った(表1)。その結果、支援的ユーモア志向は活気とある程度の正の相関(r=.308)が、充実感とは弱い正の相関(r=.249)がみられた。遊戯的ユーモア志向と攻撃的ユーモア志向は、POMS及び充実感とは相関がみられなかった。

2. ユーモア志向と不快情動回避心性及びつながりの感覚との関連

3種のユーモアの志向性が不快情動回避心性及びつながりの感覚とどのような関連があるかを明らかにするために、ユーモア志向と不快情動回避心性、つながりの感覚について、相関分析の対象となるユーモア志向以外の2種のユーモア志向を制御変数とした偏相関分析を行った(表2)。その結果、支援的ユーモア志向はつながりの感覚と弱い正の相関(r=.282)が、遊戯的ユーモア志向は不快情動回避心性と弱い正の相関(r=.231)がみられた。攻撃的ユーモア志向と不快情動回避心性、つながりの感覚とは相関が見られなかった。

表2. ユーモア志向と不快情動回避心性・つながりの感覚の偏相関分析

	つながりの感覚	不快情動回避心性
攻撃的ユーモア志向	-.102	-.023
遊戯的ユーモア志向	.156*	.231**
支援的ユーモア志向	.282***	-.059

*p<.05, **p<.01, ***p<.001 df=214

3. つながりの感覚と不快情動回避心性及び充実感との関連

つながりの感覚と不快情動回避心性及び充実感との関連を明らかにするために相関分析を行った(表3)。その結果、つながりの感覚と充実感との間に強い正の相関(r=.801)が見られた。不快情動回避心性はつながりの感覚及び充実感とは関連が見られなかった。

表3. つながりの感覚・不快情動回避心性・充実感の相関分析

	つながりの感覚	不快情動回避心性	充実感
つながりの感覚		-.090	.801***
不快情動回避心性	.227		-.179**
充実感	.227	.229	

下段：有効回答数 **p<.01, ***p<.001

表1. ユーモア志向とPOMSとの偏相関分析

	緊張・不安	怒り・敵意	疲労	活気	混乱	抑うつ・落ち込み	充実感
攻撃的ユーモア志向	.044	.052	.078	-.091	.045	.036	-.116
遊戯的ユーモア志向	.093	.046	.053	-.005	.065	.011	.078
支援的ユーモア志向	-.119	-.152*	-.115	.308***	-.086	-.133*	.249***

*p<.05, **p<.01, p<.001 df=216

表4. POMSとつながりの感覚・不快情動回避心性・充実感の相関分析

	緊張・不安	怒り・敵意	疲労	活気	混乱	抑うつ・落ち込み
つながりの感覚	-.322*** (232)	-.332*** (230)	-.461*** (232)	.554*** (231)	-.442 (232)	-.519 (232)
不快情動回避心性	.273*** (233)	.333*** (231)	.283*** (233)	-.138* (232)	.231*** (233)	.248*** (233)
充実感	-.415*** (233)	-.330*** (231)	-.513*** (233)	.606*** (232)	-.497*** (233)	-.562*** (233)

() : 有効回答数 *p<.05, **p<.01, ***p<.001

4. POMSとつながりの感覚・不快情動回避心性・充実感との関連

POMSとつながりの感覚・不快情動回避心性・充実感との関連を明らかにするために相関分析を行った(表4)。その結果、緊張不安・怒り敵意・疲労・混乱・抑うつ落ち込みなどのネガティブな気分状態は、つながりの感覚と充実感を中程度以上の負の相関が見られた。一方、活気とつながりの感覚及び充実感とは中程度の正の相関が見られた。不快情動回避心性は怒り敵意とある程度の正の相関が、緊張不安・疲労・混乱・抑うつ落ち込みといったネガティブな気分状態と弱い正の相関が見られた。

第2研究

方法

1. 調査時期と調査対象

調査時期は2013年7月、2014年1月。首都圏の4年制大学の大学生を調査対象者とした。有効回答数は289名(男性203名、女性86名、平均年齢20.1歳)であった。

2. 調査方法

大学の講義内において、個別配布、個別回収形式による質問紙調査を行った。調査は無記名で行われ、得られた回答はデータ化され個人は特定されないこと、途中で回答を中止しても良いことを

口頭で説明した。

3. 調査内容

質問内容は以下に示す。

①フェイスシート

性別、学年、年齢の記入を求めた。

②ユーモア志向尺度：第1研究と同じ3種のユーモア志向尺度(上野, 1993, 宮戸・上野, 1996)を使用した。

③抑うつに耐える力尺度：自分自身の問題を直視し、受け入れがたい情緒を適応的に処理していく力を測定する。近藤ら(2008)によって作成され、「孤独に耐える力」「不安に向き合う力」「強がらずに自己開示する態度」の3下位尺度14項目で構成されている。「次のそれぞれの文章は、あなた自身の考えや態度にどの程度あてはまりますか?」と質問文を提示し、各項目について、「1. あてはまらない」から「5. あてはまる」までの5件法で回答を求めた。得点が高いほど、それぞれの傾向が強いことを意味する。

④13項目短縮版SOCスケール日本語版(以下：SOC)：さまざまな困難に対して、物事を一貫してとらえ、状況を理解・把握し、周りの支援を得ながら対処し、やりがいや生きる意味を見いだすことができる「首尾一貫感覚(Sense Of Coherence)」を測定する尺度である。山崎ら(2008)によって作成され、自身が置かれている

状況が把握でき今後の状況がある程度予測できると思える感覚である「把握可能感」、何とかなるとかやっていると見える感覚である「処理可能感」、ストレスに対処することや、日々の営みに意味ややりがいを見いだせる感覚である「有意味感」の3下位尺度から構成されている。この感覚が高い人は、現在のメンタルヘルスの状態が良く、ストレス耐性が強いことが示されている。「私たちの人生のさまざまな側面に関する質問があります。各質問についてあなたの気持ちを表す数字に○をつけて下さい」と質問文を提示し、各項目について7件法で回答を求めた。

結果

1. ユーモア志向と抑うつに耐える力との関連

3種のユーモアの志向性と抑うつに耐える力との関連を明らかにするために、相関分析の対象となるユーモア志向以外の2種のユーモア志向を制御変数とした偏相関分析を行った(表5)。その結果、支援的ユーモア志向は、「不安に向き合う力」(r=.242)と「強がらずに自己開示する態度」(r=.285)と弱い正の相関が見られた。攻撃的ユーモア志向と遊戯的ユーモア志向については、抑うつに耐える力との関連は見られなかった。

表5. ユーモア志向と抑うつに耐える力との偏相関分析

	孤独に耐える力	不安に向き合う力	強がらずに自己開示する力
攻撃的ユーモア志向	.018	-.190**	-.158***
遊戯的ユーモア志向	-.065	.042	-.012
支援的ユーモア志向	-.047	.242***	.285***

*p<.05, **p<.01, ***p<.001 df=268

2. ユーモア志向と首尾一貫感覚との関連

3種のユーモアの志向性と首尾一貫感覚との関連を明らかにするために、相関分析の対象となるユーモア志向以外の2種のユーモア志向を制御変数とした偏相関分析を行った(表6)。その結果、支援的ユーモア志向は「有意味感」と弱い正の相関(r=.227)がみられた。攻撃的ユーモア志向は有意味感とごく弱い負の相関(r=-.199)がみられた。遊戯的ユーモア志向は、SOCとの間に関連は見られなかった。

表6. ユーモア志向とSOCとの偏相関分析

	処理可能感	把握可能感	有意味感
攻撃的ユーモア志向	.090	-.111	-.199***
遊戯的ユーモア志向	-.019	-.042	.026
支援的ユーモア志向	.049	.127*	.227***

*p<.05, **p<.01, ***p<.001 df=272

3. 抑うつに耐える力と首尾一貫感覚との関連

抑うつに耐える力と首尾一貫感覚との関連を明らかにするために相関分析を行った(表7)。その結果、有意味感と不安に向き合う力(r=.278)、強がらずに自己開示する態度(r=.282)との間に弱い正の相関が、処理可能感と孤独に耐える力との間に弱い正の相関(r=.252)が見られた。

表7. 抑うつに耐える力とSOCとの相関分析

	処理可能感	把握可能感	有意味感
孤独に耐える力	.252*** (286)	.186** (284)	.069 (285)
不安に向き合う力	-.027 (284)	-.023 (281)	.278*** (283)
強がらずに自己開示する力	.064 (282)	.092 (285)	.282*** (287)

(): 有効回答数 **p<.01, ***p<.001

考察

1. ユーモア志向と現実適応との関連について

ユーモア志向と気分状態との関連からは、支援的ユーモア志向が強い者は活気を感じていること、充実感や首尾一貫感覚の有意味感と関連していることが明らかとなった。これらのことから、特に、「自己や他者を励まし、心を落ち着けるため」に表出される支援的ユーモアを志向する者は、日々の営みに意味ややりがい、活気や充実感を感じていることが明らかとなった。支援的ユーモア志向の現実適応を高める機能の特徴として、ネガティブな気分の軽減よりも、活気や日々のやりがい、充実感を支え強めるという、ポジティブな気分や情緒を強める機能を有している可能性が示唆された。

2. 「抱える機能」としてのユーモア志向について

3種のユーモア志向の中で、抑うつに耐える力との関連が見られたのは支援的ユーモア志向のみであり、ユーモア志向と首尾一貫感覚との関連においても、支援的ユーモア志向だけが日々の営みに意味ややりがいを見いだせる感覚である「有意味感」と関連がみられた。さらに、Winnicott, D. W. (1958) が指摘した「一人でいられる能力」の獲得に関連する自我の関係化の側面と解釈される「つながりの感覚」と関連が見られたのも支援的ユーモア志向のみであった。さらに、「有意味感」が強い者ほど、抑うつに耐える力の不安に向き合う力と強がらずに自己開示する力が強いことが明らかとなった。一方、遊戯的ユーモア志向が強い人ほど不快情動回避心性が強いことが明らかとなり、遊戯的ユーモアを志向する者ほど、自身の不快な情緒を抱えられず回避する傾向が強いことが明らかとなった。また、攻撃的ユーモア志向は、抑うつに耐える力や首尾一貫感覚、つながりの感

覚とは関連が見られなかった。

以上のことから、3種のユーモアのうち遊戯的ユーモアを志向することが、不快な情緒を実感しないようにする回避するための方法であることが示唆された。一方で、支援的ユーモアを志向することは、自分の弱さを認め素直に自己表現したり、不安に向き合い適切に対処するという、自身の情緒を「抱える機能」をもたらしめている可能性が示唆された。さらに不快な情緒を抱えられるための「一人でいられる能力」にも何らかの影響を及ぼしていることが推察される。

3. 成熟した自我機能としてのユーモア志向について

自我機能は、自身の情緒への防衛的機能と、現実環境との適応的機能を有している(馬場, 1997)。本研究で扱った3種のユーモアのうち、支援的ユーモアだけが活気の強さというポジティブな気分状態や現実における充実感という現実場面における適応と、抑うつに耐える力に関連していることが明らかとなった。このことは、ユーモアのうち、自己や他者を励まし、許し、心を落ち着かせるという意図を持つユーモアを志向することが、自我機能の防衛的機能と適応的機能の両側面を有していると考えられる。このことは、「超自我がユーモアによって自我を慰め、それを苦悩から守ろうとする」という快感原則の貫徹と精神的健康の保持がユーモアの精神的態度の本質であるとしたFreud, S. (1928) や、Winnicott, D. W. (1971) が指摘した「精神分析や精神療法は、遊べない患者が遊べるようになる過程につきあうことである」という論考の実証可能性を示すものであり、本研究の結果は従来のユーモア研究では明らかにされなかったユーモアと自我機能との関連について、新たな知見を提供するものである。

4. 今後の課題

今後の課題としては以下の3点が挙げられる。

第1には、ユーモアの定義についてである。本研究では、ユーモアに対する好みや態度をユーモア志向性と定義しているが、ユーモアは幅広い概念であるため、定義分類が必要がある。

第2に、ユーモア志向と抑うつに耐える力、自我の関係化という3者について、何がどのように影響を与えるかという相互の関係性についての検討である。本研究では相関分析による関連検討を行っており、方向性をもった関連検討は行っていない。今後は、影響の方向性を加味した検討が必要である。

第3に、性差の検討である。従来のユーモア研究においても性差があることは広く指摘されており、ユーモア志向と自我機能についても性別による違いについて検討していくことが必要である。

<付記>

本研究の一部は、日本心理臨床学会第30回大会(2011年)で発表された。

参考文献

- 馬場禮子 2007 心理療法と心理検査 日本評論社
- Freud,S. 1928 Der Humor (フロイト 1928 ユーモア 高橋義孝(訳) 1870 フロイト著作集3, 406-411 人文書院)
- 福森崇貴・小川俊樹 2005 不快情動回避心性尺度の作成 筑波大学心理学研究, 29, 125-130
- 葉山大地・桜井茂男 2005 ユーモアのストレス緩和効果に関する研究の動向 筑波大学心理学研究, 30, 87-97
- 神谷栄治・西原美貴 2006 心理アセスメントにおける自我機能 椋山女学園大学研究論集(人文科学篇), 37, 45-54

- 木村真依子・津川律子・岡隆 2008 邦訳版 Humor Styles Questionnaire 作成および信頼性・妥当性の検討 精神医学, 50, 2, 151-157
- Klein, M. 1940 Mourning and its Relation to Manic-Depressive States, Int. J. Psycho-Analysis, 26 (クライン,M. 1983 喪と躁うつ状態との関係 西園昌久・牛島定信(編訳) メラニー・クライン著作集3 愛、罪そして償い,123-155 誠信書房)
- 近藤順也・岡本英生・白井利明・栃尾順子・河野莊子・柏尾眞津子・小玉彰二 2008 非行からの立ち直りにおける抑うつに耐える力とソーシャル・ネットワークとの関連 犯罪心理学研究, 46 1-13
- 河野莊子 2006 非行の語りと心理療法—「抑うつに耐える力」を中心に— 現代のエスプリ, 462, 181-188 至文堂
- 河野莊子 2011 非行少年の時間的展望—高校生2事例の精神分析的心理療法過程からの比較検討— 静岡大学教育学部研究報告(人文・社会科学篇), 51, 295-310
- Martin, A. 2007 The Psychology Of Humor Elsevier Inc. (マーティン, R.A. 野村亮太・雨宮俊彦・丸野俊一(監訳) 2011 ユーモア心理学ハンドブック 北大路書房)
- McGhee, P. E. 1979 HUMOR: Its Origin and Development, W. H. Freeman and Company New York (P.E. マッギー 鳥津一夫(監訳) 石川直弘(訳) 1999 子どものユーモア—その起源と発達— 誠信書房)
- 宮戸美樹・上野行良 1996 ユーモアの支援的効果の検討—支援的ユーモア志向尺度の作成— 心理学研究, 67, 4, 270-277.
- 野本美奈子 2000 Capacity to Be Aloneの逆説性と多重性に関する研究—「一人でいる能力尺度」精緻化の試み— 大阪大学教育学年報, 5,

125-137.

大野久 1984 現代青年の充実感に関する一研究
教育心理学研究, 32, 2, 12-20

塚脇涼太・樋口匡貴・深田博己 2009a ユーモア
表出と自己受容、攻撃性、愛他性との関係 心
理学研究, 80, 4, 339-344

塚脇涼太・越良子・樋口匡貴・深田博己 2009b
なぜ人はユーモアを感じさせる言動をとるの
か?—ユーモア表出動機の検討— 心理学研
究, 80, 5, 397-404

塚脇涼太・深田博己・樋口匡貴 2011 ユーモア
表出が表出者自身の不安および抑うつに及ぼす
影響過程 実験社会心理学研究, 51, 1, 43-51

上野行良 1992 ユーモア現象に関する諸研究と
ユーモアの分類化について 社会心理学研究,
7, 112-120.

上野行良 1993 ユーモアに対する態度と攻撃性
及び愛他性との関係 心理学研究, 64, 247-254

Winnicott, D.W. 1958 The Capacity to Be Alone
International Journal of Psycho analysis, 39,
416-420 (ウイニコット,D.W. 牛島定信 (訳)
1977 一人でいられる能力 情緒発達の精神分
析理論, 21-31 岩崎学術出版社)

Winnicott, D.W. 1971 Therapeutic Consultations
in Child Psychiatry. London : The Hogarth
Press Ltd. (ウイニコット,D.W. 橋本雅雄 (監
訳) 1987 子どもの治療相談1 岩崎学術出版
社)

山崎喜比古・戸ヶ里泰典・坂野純子 (編) 2008
ストレス対処能力SOC 有信堂

横山和仁編著 2005 POMS 短縮版手引きと事
例解説 金子書房