



# 東京学芸大学リポジトリ

Tokyo Gakugei University Repository

## ユーモアコーピング尺度作成の試み

メタデータ	<p>言語:</p> <p>出版者: 東京学芸大学教育実践研究推進本部</p> <p>公開日: 2024-03-11</p> <p>キーワード (Ja): ユーモア, ユーモアコーピング, 精神的健康</p> <p>キーワード (En): humor, humor coping, mental health</p> <p>作成者: 越井, 美紗, 及川, 恵</p> <p>メールアドレス:</p> <p>所属: 東京学芸大学, 東京学芸大学</p>
URL	<p><a href="http://hdl.handle.net/2309/0002000250">http://hdl.handle.net/2309/0002000250</a></p>

## ユーモアコーピング尺度作成の試み

越井美紗\*<sup>1</sup>・及川恵\*<sup>2</sup>

臨床心理学分野

(2023年9月20日受理)

### 1. 問題と目的

#### 1.1 ユーモアコーピング

ユーモア (humor) は広範な意味をもつ概念であり、その定義は研究によって様々で、未だ統一の見解が示されていない。例えば「おかしさ」、「おもしろさ」という心的現象<sup>1)</sup>、刺激をきっかけに生起する、おもしろさ、楽しさという一過性の愉悦 (mirth) の情動<sup>2)</sup> というように、情動体験をユーモアと定義しているものもあれば、おもしろさや可笑しさを喚起させる特性をもつ刺激<sup>3)</sup>を指す概念として用いているものもある。このようにユーモアが多様な意味をもつ概念であることを踏まえ、本研究では、おもしろさを喚起させる刺激を用いたストレス対処を扱うことから、塚脇他<sup>3)</sup>の定義に基づき検討を行う。

日常生活では様々な場面でユーモアが用いられるが、その一つとしてストレス場面が挙げられる。ストレスフルな出来事に対処する手段としてユーモアを用いることはユーモアコーピングと呼ばれ、ユーモアコーピングを使用する傾向が高いほど、ストレスイベントが感情に及ぼす悪影響を緩和することが示唆されている<sup>4)</sup>。

欧米では、ユーモアコーピングの使用程度の検討に留まらず、ユーモアコーピングを多面的に捉えることで、多種のユーモアからなるユーモアコーピング尺度の作成が行われている。社会的、認知的、感情的な結果に作用するユーモアコーピングを検討したThomas<sup>5)</sup>は、21項目からなるThe Waterloo Uses of Humor Inventory (WUHI)を開発した。WUHIには、(a) 視点取得のユーモア (perspective-taking humor) と (b) 攻撃的ユー

モア (aggressive humor), (c) 回避的ユーモア (avoidant humor) の3下位尺度がある。(a) 視点取得のユーモアはストレスイベントや自己の欠点からユーモラスな視点を見出し、ユーモラスな話を周りと共有する対処、(b) 攻撃的ユーモアは自己が脅かされた際に、相手に敵対的なユーモアを表出する対処、(c) 回避的ユーモアはユーモアを用いて差し迫った危機から現状をそらせようとする対処とした。この尺度は高い信頼性と妥当性が認められており、ユーモアコーピングをより具体的に検討できる尺度として位置づけられている。

また、Doosje, De Goede, Doornen, & Goldstein<sup>6)</sup>は職業上のストレスに特化した25項目からなるQuestionnaire of Occupational Humorous Coping (QOHC)を開発した。QOHCは、(a) 先行焦点型 (antecedent-focused), (b) 反応焦点型 (response-focused), (c) 攻撃的 (aggressive), (d) 親和的 (affiliative) ユーモアの4つの下位尺度で構成される。(a) 先行焦点型ユーモアは仕事に対してユーモラスな視点をもつ認知的な対処、(b) 反応焦点型ユーモアは心配事を笑い飛ばすなど感情に作用する対処、(c) 攻撃的及び (d) 親和的ユーモアはユーモアを使って相手に皮肉を伝える、同僚にジョークを使って伝えるといった社会的な場面で作用するコーピングが含まれる。この尺度も高い信頼性と妥当性を備えており、複数のユーモアコーピングを検討する尺度として使用されている。

以上のように、欧米ではユーモアコーピングを多面的に測定するための研究が行われており、ユーモアコーピングと精神的健康との関連の検討やユーモアコーピング尺度の細分化が進められているといえるだろう。

\* 1 東京学芸大学大学院 教育学研究科 修士生

\* 2 東京学芸大学 教育心理学講座 臨床心理学分野 (184-8501 東京都小金井市貫井北町 4-1-1)

## 1. 2 国内のユーモアコーピング研究

しかしながら、日本におけるユーモアコーピングに関する研究は少なく、従来の多くの研究では、日常的にユーモアを用いるユーモアスタイルと、ストレス状況下でユーモアを用いるユーモアコーピングとが明確に区別されずに検討されており、コーピングを用いる動機の曖昧さや使用場面が限定されるといった課題がある<sup>7)</sup>。

まず、ユーモアを用いる文脈について、既存のユーモアに関する尺度は日常生活でどの程度ユーモアを用いるかを測定するものが多い。例えば、Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray, & Weir<sup>8)</sup>のユーモアスタイル尺度 (Humor Style Questionnaire: 以下, HSQとする)の日本語版<sup>9)</sup>は、普段の日常生活におけるユーモアとの関わりをたずねるものである。遊戯的、攻撃的ユーモア志向尺度<sup>10)</sup>や支援的ユーモア志向尺度<sup>11)</sup>も、日常生活でのユーモアの好みや行動傾向を測定しており、自分自身のストレスへの対処という文脈に限定されているわけではない。

次に、コーピング尺度に限定した場合でも、一般的な対処傾向を測定する尺度はあるが、どのようなストレス場面でも用いることができ、かつ、多様なユーモアの種類の測定できるコーピング尺度がほとんどない。例えば、上野<sup>12)</sup>のユーモアによる対処尺度は、困難な状況でユーモアを用いる傾向を測定しているが、実際の対処というよりはユーモアを用いた対処に関する考え方も含まれている点や、1因子であり、ユーモアの種類の違いを測定できないという課題がある。また、楯本・山崎<sup>13)</sup>は欧米でのユーモア尺度を日本でそのまま使用することに疑問を呈し、日本の文化や社会特性を踏まえた対人ストレスユーモア対処尺度を開発した。尺度には、対人場面でのユーモアを用いた日本人特有の対処に関する多面的な分析を経て、恥を笑いにする対処と周囲を和ませるために笑わせる対処という二つの要素が含まれている。この尺度を用い、抑うつとの関連性を検討した研究では、敵意が高く意識的防衛性の低い男性は、対人ストレスユーモアコーピングを用いるほど抑うつ傾向が低いという緩衝効果が示されている。加えて、女性では敵意または意識的防衛性に関わらず、対人ストレスユーモアコーピングが抑うつを低減することが示唆されている<sup>14)</sup>。対人ストレスユーモア対処尺度は日本人に特有の対処という視点を持つ点が特色であり、精神的健康との関連も検討されているものの、1因子の尺度であり、使用場面も限定される。

それに対して、本郷<sup>7)</sup>の尺度はユーモアコーピングを多面的に捉えており、(a) 自己高揚的、(b) 協調的、

(c) 攻撃的、(d) 自嘲的ユーモアコーピングといった4つの下位尺度から構成され、信頼性と妥当性も確認されている。ただし、項目の中には「気分が落ち着く」などコーピングの結果を含むと思われるものや、「誰かに嫌な思いをさせられたら」など具体的な場面を含むものもある。全体的にはストレス経験時に一般的にどの程度ユーモアを使用するかを測定する尺度となっており、実際に経験している特定のストレス状況を想定した場合には回答しにくい項目もあるといえる。したがってこれまで概観してきた尺度と同様に、特定のストレス状況におけるコーピングの使用と精神的健康との関連を検討するには課題があると考えられる。

## 1. 3 本研究の目的

このように、日本におけるユーモアコーピング尺度については、幅広いストレス場面に利用でき、多くの種類のユーモアコーピングを測定できる尺度の作成が課題である。ユーモアによる対処を考える上では文化という視点が重要になるという指摘<sup>13)</sup>を踏まえれば、欧米の既存の尺度を日本でそのまま用いることには課題もあり、ユーモアコーピングの種類や用いられ方を再検討する必要もあると考えられる。

よって、本研究ではストレス場面を限定しない汎用性の高い尺度を作成することを目的とする。本研究の目的は多様なユーモアコーピングを測定する尺度を作成することであるが、ユーモアコーピングは単独で用いられることは少なく、特性や精神的健康など、複数の指標と合わせて測定されることがほとんどである。本研究では特性や精神的適応との関連を検討する際の有用性を考慮して、比較的少ない項目で多種のユーモアコーピングを測定する尺度を作成することを目指す。

本研究では、倫理的配慮として、調査の冒頭で調査の趣旨に同意するかどうかがたずね、同意した者のみが引き続きアンケートの回答を行った。調査は無記名で、オンラインで行われた。本研究は著者の所属大学の倫理審査の承認を受けた。

## 2. 予備調査

### 2. 1 目的

既存のユーモアコーピング尺度を参考にし、構成概念の定義と項目の原案を作成することを目的とする。

### 2. 2 方法

#### 2. 2. 1 対象者と調査手続き

国内在住の18歳から61歳の143名 (平均年齢23.34歳、

$SD=5.63$ )であった。

調査票はオンライン調査ツールのQualtricsで作成した。東京都内のA大学の学生にオンライン調査のURLを配布し、調査対象者を募集した。また、A大学の学生を通じてその知人等にも調査への協力を求めた。調査対象者には個々人でURLにアクセスしてもらい、Web上でアンケートに回答してもらった。調査は無記名で行った。調査時期は2021年5月であった。

## 2. 2. 2 項目作成手続き

本郷<sup>7)</sup>の尺度作成手続きを基に、既存のユーモアコーピング尺度を収集した。Doosje, Landsheer, De Goede, & Doornen<sup>15)</sup>の先行研究に示された既存のユーモアコーピング尺度(81項目)に、ユーモア志向尺度<sup>11)</sup>の支援的ユーモアの項目(8項目)、対人ストレスユーモア対処尺度<sup>13)</sup>(12項目)、ユーモアコーピング尺度<sup>7)</sup>(24項目)を加え、計125項目を収集した。その後、どのような種類のユーモアをどのように使用しているかという対処行動に注目して分類を行った。分類はHSQ<sup>8)</sup>を参考としたユーモアの種類の、WUHI<sup>5)</sup>やQOHC<sup>6)</sup>の下位尺度のように、ユーモアを用いる際に認知的、感情的、社会的のどの側面に作用するかについても考慮した。その結果、6種類のユーモアに分類された。既存の尺度の因子を参考に、6種類の概念を次のように定義した。(a)肯定的ユーモアは、ネガティブな状況に直面しても、その状況の中にユーモラスな側面を見出そうとする対処である。(b)気晴らし的ユーモアは、直面しているネガティブな状況とは関係のない面白いことを考えようとする対処である。(c)自虐ネタ的ユーモアは、自らのネガティブな経験やそれを経験した自分にユーモアを見出し、おもしろおかしく人に話す対処である。(d)自己嘲笑的ユーモアは、他者には話さずに自分の頭の中や心の中で、自らのネガティブな状況やそれを経験した自分のことを笑ったり滑稽に思ったりする対処である。(e)攻撃的ユーモアは、他者をからかったりばかにして笑ったりする対処である。(f)遊戯的ユーモアは、軽い冗談を言って、相手と一緒に笑う対処である。

収集した125項目は(a)24項目、(b)9項目、(c)10項目、(d)13項目、(e)13項目、(f)36項目に分類された。なお、「ユーモアを使用した」など、ユーモアをどのように使用したのかが具体的に明記されていない項目や「ユーモアを使うことは有効だ」など、ユーモアを使うことへの考え方に関する20項目は無分類とした。

(a)肯定的ユーモアには、QOHC<sup>6)</sup>の先行焦点型

ユーモア因子の8項目、ユーモアコーピング尺度<sup>7)</sup>の自己高揚的ユーモア因子の3項目、HSQ<sup>8)</sup>の自己高揚的ユーモア因子の5項目などが含まれており、ストレスイベントをユーモラスに捉え、認知に働きかける因子と対応している。(b)気晴らし的ユーモアには、WUHI<sup>5)</sup>の回避的ユーモア因子の3項目、ユーモアコーピング尺度<sup>7)</sup>の自己高揚的ユーモア因子の3項目などが含まれ、ユーモラスなことを考え、ストレスイベントから注意をそらす要素がある因子と対応している。(c)自虐ネタ的ユーモアには、ユーモアコーピング尺度<sup>7)</sup>の自嘲的ユーモア因子の2項目、WUHI<sup>5)</sup>の視点取得的ユーモアの5項目、対人ストレスユーモア対処尺度<sup>13)</sup>の3項目などが含まれ、自分のことを下げて話し、他者を笑わせるという要素がある因子と対応している。(d)自己嘲笑的ユーモアには、ユーモアコーピング尺度<sup>7)</sup>の自嘲的ユーモア因子の4項目、対人ストレスユーモア対処尺度<sup>13)</sup>の4項目、WUHI<sup>5)</sup>の視点取得的ユーモアの3項目などが含まれ、自分の過去の間違いや失敗を考えて笑う要素がある因子と対応している。(e)攻撃的ユーモアには、WUHI<sup>5)</sup>の攻撃的ユーモア因子の6項目、ユーモアコーピング尺度<sup>7)</sup>の攻撃的ユーモア因子の6項目などが含まれ、他者をからかうなどの攻撃的なユーモアを表出するという要素を含んだ因子と対応している。(f)遊戯的ユーモアには、対人ストレスユーモア対処尺度<sup>13)</sup>の8項目、WUHI<sup>5)</sup>の視点取得的ユーモア因子の2項目、QOHC<sup>6)</sup>の攻撃的ユーモアの4項目、親和的ユーモアの1項目などが含まれ、緊張や相手に怒りが生じた際にユーモアを表出し、状況が良くなるように他者に働きかける要素を含んだ因子と対応している。

既存の尺度項目を参考にし、上記の6種類のユーモアに対応する項目を作成した。重複する内容を整理して分かりやすい表現にするとともに、広いストレス状況で用いやすくするため、例えば、「相手にけなされたら他者をからかう」といった項目は、前半の文章を削除して「他者をからかう」とした。また、HSQの自己破壊的ユーモアに含まれる項目には過剰な自己犠牲表現を含むという問題が指摘されている<sup>16)</sup>。HSQ日本語版<sup>9)</sup>においても、「自分をコケにしすぎる」といった過剰な自虐的要素が項目の文章に含まれている。そこで、本研究では過度に否定的な表現を使用しないようにした。以上の手続きを経て、肯定的ユーモア7項目、気晴らし的ユーモア7項目、自虐ネタ的ユーモア7項目、自己嘲笑的ユーモア7項目、攻撃的ユーモア8項目、遊戯的ユーモア7項目、計43項目を作成した。なお項目作成は、東京都内の大学の臨床心理学を専攻とする学



生と教員を含む4人で検討を行った。

### 2. 2. 3 調査内容

ストレスイベントとユーモアコーピングを測定した。

**ストレスイベントの想起** ここ1ヵ月で最もストレスを感じた出来事を思い出してもらい、その場面に就いて具体的な記述を求めた。

**ユーモアコーピング** 想起したストレスイベントに対してユーモアを使った対処をどの程度行ったかについて測定するため、作成した43項目を用いた。教示は尾関<sup>17)</sup>を参考にし、「前のページでお答えいただいた出来事に対して、あなたはどのように行動したり、考えるようにしましたか。以下のそれぞれの項目について、最もあてはまるものにチェックをつけてください。」とし、「全くあてはまらない」から「非常にあてはまる」の6件法で測定した。項目の順番は、回答者ごとで並びが変わるランダム式に設定した。

## 2. 3 結果と考察

### 2. 3. 1 ストレスイベントの種類

ストレスイベントの自由回答を分類し、カテゴリー化を行った。複数の内容に関連するものは、より主要と思われるカテゴリーに含めた。その結果、対人関係 (n=43)、仕事・アルバイト (n=44)、学業 (n=24)、キャリア・就活 (n=5)、身体・健康 (n=8)、新型コロナウイルス (n=11)、その他 (n=8) の7種類に分類された。

### 2. 3. 2 探索的因子分析

分析には統計解析ソフトIBM SPSS Statistics 29を用いた。作成した43項目に対し、最尤法・プロマックス回転による因子分析を行った。初期の固有値は、第一因子より14.374, 3.852, 3.416, 2.216, 1.518, 1.254, 1.135 (以下省略) となっており、仮説と因子の解釈しやすさに基づき、因子数を6に決定した。項目採用の因子負荷量の基準を.40以上とし、どの因子にも負荷が低かった1項目と、複数因子に負荷を示した1項目を除き、41項目で再度因子分析を行った (表1)。他の尺度と併用した際に回答者の負担を軽減するため、予備調査の段階では各因子で因子負荷量の大きかった順に4項目ずつ採用した。

因子については項目作成手続きで述べた定義に照らし、次のように名付けた。以下、信頼性係数は第6因子以外4項目で求めたものである。第1因子 ( $\alpha=.89$ ) は、「経験した状況の面白い側面に注目する」などの

項目から肯定的ユーモアコーピング因子とした。第2因子 ( $\alpha=.90$ ) は「その出来事について、笑い話にする」などの項目から自虐ネタ的ユーモアコーピング因子とした。第3因子 ( $\alpha=.86$ ) は、「その出来事に関して、人を落とすような冗談を考える」などの項目から攻撃的ユーモアコーピング因子とした。第4因子 ( $\alpha=.81$ ) は、「自分が経験したこととは別の面白いことを考える」などの項目から、気晴らし的ユーモアコーピング因子とした。第5因子 ( $\alpha=.81$ ) は「経験した出来事に対処する方法として、周りの人が楽しくなる冗談を言う」などの項目から遊戯的ユーモアコーピング因子とした。第6因子 ( $\alpha=.74$ ) は、「その状況での自分を滑稽だと考える」などの項目から自己嘲笑的ユーモアコーピング因子とした。

以上、想定した概念に対応する6因子の項目案が作成された。なお、肯定的ユーモアと気晴らし的ユーモアは、HSQ日本語版<sup>9)</sup>の自己高揚的ユーモアをさらに2つに細分化した種類のユーモアであるといえる。同様に自虐ネタ的ユーモアと自己嘲笑的ユーモアにおいても、自虐的ユーモアをさらに2つに細分化した種類のユーモアであると考えられる。

予備調査の課題として、自己嘲笑的ユーモアが2項目となったことが挙げられる。探索的因子分析では肯定的ユーモアと自己嘲笑的ユーモアの項目に混在が見られた。この2つには、ネガティブな状況の中にもおもしろさを見出すという共通点があるが、肯定的ユーモアではユーモアを見出す対象がストレスイベントであるのに対して、自己嘲笑的ユーモアはその対象が自分自身である点が異なる。ゆえに2つの因子の差別化を図るため、自己嘲笑的ユーモアの項目には自分のことを蔑んで笑う要素をより強調し、「それを経験した自分のことを卑下して笑う」、「その状況下の自分があほらしくて笑える」と考える、「その出来事を経験した自分自身を心の中でばかにして笑う」の3項目を追加することとした。

## 3. 本調査

### 3. 1 目的

予備調査の結果を踏まえ、ユーモアコーピング尺度の最終版を作成し、尺度の信頼性と妥当性を検討することを目的とした。

### 3. 2 方法

#### 3. 2. 1 対象者と調査手続き

国内在住の20歳から60歳の200名 (男性83名、女性

表1 探索的因子分析の結果

		N = 143						Mean	SD	共通性
因子名と項目内容	F1	F2	F3	F4	F5	F6				
<b>第1因子 肯定的ユーモアコーピング</b>										
その出来事の中で面白いことを探す	.86	.06	-.05	-.01	-.04	-.09	2.99	1.72	.68	
その状況に対して、ユーモラスな側面を見出す	.85	.23	.00	.03	-.18	-.21	2.93	1.63	.78	
その状況について面白いと思えることを見つける	.83	.09	.00	.09	-.07	-.11	3.06	1.63	.72	
経験した状況の面白い側面に注目する	.73	.03	-.15	-.03	.06	.11	2.99	1.71	.60	
その出来事を経験した自分のことを面白いと考える	.64	-.05	.04	-.08	.07	.19	2.64	1.63	.55	
後になって、それを経験した時の自分を面白いと思う	.62	.11	.04	-.01	-.09	.17	2.86	1.58	.56	
その状況について楽しめる要素を探す	.60	-.17	.10	.07	-.03	.05	3.15	1.76	.34	
その状況での経験を自分自身で面白いと思う	.57	-.16	.02	-.21	.12	.30	2.59	1.60	.46	
自分が経験したことの中に笑える要素を見つける	.49	.15	-.05	.01	.05	.31	3.21	1.66	.62	
その状況をユーモアを使った別の視点から考える	.49	-.04	.08	.13	.11	-.12	2.93	1.55	.33	
その状況での自分を自分でも可笑しいと思う	.44	.01	.06	.03	.03	.34	2.66	1.63	.51	
<b>第2因子 自虐ネグティブユーモアコーピング</b>										
その出来事について他者におもしろおかしく話す	.11	.82	.01	-.04	-.06	-.02	3.27	1.65	.72	
その出来事について、笑い話にする	.06	.78	-.01	-.15	.17	.02	3.22	1.73	.78	
その状況での経験を笑い話として人に話す	.17	.72	.00	.05	-.03	-.01	3.29	1.69	.70	
その出来事について滑稽に話す	.05	.72	-.05	-.04	-.16	.32	3.20	1.68	.66	
その状況をネタにして笑いを取ろうとする	-.23	.63	.20	.01	.07	.11	2.90	1.70	.49	
その状況にまつわるエピソードをおもしろおかしく話す	.03	.63	.06	-.08	.14	-.03	3.20	1.70	.51	
自分の経験を自虐的に語って笑ってもらおうとする	.13	.49	.00	.08	.16	.10	3.41	1.68	.58	
<b>第3因子 攻撃的ユーモアコーピング</b>										
その状況についての、人を下げるようなユーモアを使う	.00	.02	.84	-.01	-.07	-.06	2.01	1.30	.63	
その状況に関係することについて、皮肉やからかいで他者のことを笑う	-.14	.12	.78	-.08	-.03	-.04	1.72	1.16	.56	
その状況に関する会話の中で、他者を冷やかして笑いをとる	.15	-.07	.78	-.06	.07	-.02	1.89	1.19	.69	
その出来事に関して、人を落とすような冗談を考える	.12	-.10	.76	.10	-.02	.06	1.83	1.12	.65	
その状況に関して、他者をからかうようなユーモアを使う	.00	.02	.74	-.05	.00	-.03	1.82	1.12	.54	
経験した出来事に関して、他者のことをこころの中でからかう	-.08	.18	.62	.02	-.07	.15	2.17	1.37	.49	
その状況の後、他者に皮肉やからかいを使って気持ちを伝えようとする	-.02	.03	.46	.11	.13	.09	2.18	1.33	.39	
<b>第4因子 気晴らし的ユーモアコーピング</b>										
その出来事とは異なる、何か面白いことについて探す	-.01	.13	-.06	.78	-.03	-.04	3.59	1.64	.62	
経験した出来事とは別の何か笑えるものを想像する	.02	-.07	-.02	.76	-.12	.07	3.25	1.59	.50	
経験したことと関係のない笑えることについて考える	-.01	-.05	-.08	.72	.03	.12	3.52	1.53	.54	
自分が経験したこととは別の面白いことを考える	.05	-.09	.06	.71	-.14	.10	3.53	1.54	.45	
その出来事と関係のないギャグやお笑いのことを考える	-.12	-.06	.05	.68	.14	.11	3.08	1.69	.56	
その状況とは別の、楽しみや笑いを見つける	.01	.01	-.10	.65	.12	.03	3.85	1.58	.51	
その出来事について考えるよりも別の笑いやジョークについて考える	.06	-.10	.14	.49	.21	-.10	3.26	1.60	.41	
<b>第5因子 遊戯的ユーモアコーピング</b>										
経験した出来事に対処する方法として、周りの人が楽しくなる冗談を言う	.19	-.10	.02	.05	.78	-.16	3.08	1.79	.65	
その状況に限らず、会話の中で誰も傷つけない冗談やギャグで笑いを取ろうとする	-.13	.11	-.10	.04	.76	.04	3.33	1.72	.57	
その状況の後、日常会話の中でくだらない冗談を使って人を笑わせようとする	-.12	.05	.05	-.06	.73	.02	3.25	1.67	.52	
その状況によるストレスへの対処のため、他者を楽しませようとするユーモアを使う	.13	-.19	-.01	-.07	.69	.16	2.87	1.63	.51	
その出来事に限らず、日常会話の中で、他者にくだらないことを言って笑わせようとする	-.13	.22	-.04	.02	.63	-.04	3.52	1.69	.46	
その状況へのストレス対処のため、ちょっとした冗談で他者を笑わせようとする	.17	.08	.06	.04	.62	-.02	3.12	1.75	.65	
出来事のストレスに対処するため、軽い冗談を言って他者と一緒に笑う	-.07	.31	-.02	.15	.47	-.08	3.66	1.61	.49	
<b>第6因子 自己嘲笑的ユーモアコーピング</b>										
その状況での自分を滑稽だと考える	.07	.23	.04	.22	-.10	.59	2.91	1.63	.60	
その状況での自分自身のことを考えて笑う	.29	.08	-.01	.01	.14	.49	2.70	1.59	.63	
<b>削除された項目</b>										
出来事を経験した後、会話の中で他者をネタにしようとする	.11	.09	.29	-.07	.26	.08	2.49	1.49	.39	
そのような出来事を経験した自分が可笑しく感じる	.43	-.16	-.05	.00	.16	.41	2.56	1.54	.49	
<b>因子間相関</b>										
肯定的	-									
自虐ネグティブ	.60	-								
攻撃的	.36	.35	-							
気晴らし的	.34	.28	.15	-						
遊戯的	.46	.52	.50	.53	-					
自己嘲笑的	.40	.36	.39	.13	.42	-				

115名、回答しない2名、平均年齢39.37歳、 $SD=9.31$ )を分析対象とした。

調査票は予備調査と同様に、オンライン調査ツールのQualtricsで作成した。対象者は、クラウドソーシングを行うWebサイトを介して募集した。対象者には個々人でURLにアクセスしてもらい、Web上でのアンケートに回答してもらった。調査は無記名で行った。調査時期は2021年7月であった。

### 3. 2. 2 調査内容

ストレスイベントとユーモアコーピング、ユーモアスタイルを測定した。

**ストレスイベントの想起** ここ最近でストレスを感じた出来事を思い出してもらい、その場面にあてはまるカテゴリーを選択するよう求めた。選択肢は予備調査で得られた回答をカテゴリー化し「対人関係」、「仕事・アルバイト」、「学業」、「キャリア・就活」、「身体・健康」、「新型コロナウイルス」、「その他」の7択を設定した。

**ユーモアコーピング** ストレスイベントに対してユーモアを使って対処を行った程度を測定するため、予備調査で採用した25項目を用いた。教示は予備調査と同様であり、「全くあてはまらない」から「非常にあてはまる」の6件法で測定した。

**ユーモアスタイル** 併存的妥当性の検討のため、HSQの日本語版<sup>9)</sup>を用いた。HSQ日本語版はユーモアを4つの種類に分類したものであり、4因子で構成されている。具体的には、友達と冗談を言い合う、人を笑わせるといった項目からなる親和的ユーモアスタイル、自分をネタにすることや失敗を笑い話にする項目からなる自虐的ユーモアスタイル、状況の愉快な面を考えることやユーモアを使って自分を励ます項目からなる自己高揚的ユーモアスタイル、人をからかうなどユーモアで他者を攻撃する項目からなる攻撃的ユーモアスタイルの4つで、各因子8項目計32項目で構成されている。先行研究に倣い、「全くあてはまらない」から「非常にあてはまる」の7件法で測定した。

ユーモアコーピング尺度との相関について、(a) 困難に直面してもユーモアのある観点を維持できるという類似性から、自己高揚的ユーモアスタイルと肯定的ユーモアコーピングおよび気晴らし的ユーモアコーピングの間に正の相関、(b) 冗談を言って他者を楽しませるといった類似性から、親和的ユーモアスタイルと遊戯的ユーモアコーピングの間に正の相関を想定した。また、(c) 自分のことを下げて言う、ネタにするという類似性から、自虐的ユーモアスタイルと自虐ネタ的

ユーモアコーピングおよび自己嘲笑的ユーモアコーピングの間に正の相関、(d) からかいや嘲笑で他者を攻撃するという類似性から、攻撃的ユーモアスタイルと攻撃的ユーモアコーピングの間に正の相関が示されると想定した。

## 3. 3 結果と考察

### 3. 3. 1 尺度項目の選定

まず、25項目について、6因子を想定した確認的因子分析を行った。確認的因子分析にはIBM SPSS Amos 26を使用し、各因子間に相関を仮定したモデルを検討した。各種適合度指標は、 $\chi^2=426.871$  ( $df=260$ ,  $p<.01$ ),  $GFI=.858$ ,  $AGFI=.823$ ,  $CFI=.950$ ,  $RMSEA=.057$  (90%CI [.047, .066]),  $AIC=556.871$ となった。この結果を基に各因子に負荷量の高い3項目ずつを選定し、再度確認的因子分析を行った(表2)。各種適合度指標は、 $\chi^2=162.245$  ( $df=120$ ,  $p<.01$ ),  $GFI=.919$ ,  $AGFI=.885$ ,  $CFI=.982$ ,  $RMSEA=.042$  (90%CI [.023, .058]),  $AIC=264.245$ となり、このモデルを最終版とした。 $\alpha$ 係数は.83-.93であった。以降の分析では、18項目の結果を用いた。

### 3. 3. 2 ユーモアスタイル尺度との相関

ユーモアコーピング尺度の各下位尺度とユーモアスタイル尺度の各下位尺度の相関係数を表3に示す。ユーモアスタイルの親和的ユーモアスタイル(HSQ)では、ユーモアコーピングの肯定的、自虐ネタ的、遊戯的、気晴らし的ユーモアコーピングと有意な正の相関係数が得られた。自虐的ユーモアスタイル(HSQ)では、すべてのユーモアコーピングで有意な正の相関係数が得られた。自己高揚的ユーモアスタイル(HSQ)は肯定的、自虐ネタ的、遊戯的、自己嘲笑的、気晴らし的ユーモアコーピングで有意な正の相関係数が得られた。攻撃的ユーモアスタイル(HSQ)では、肯定的、自虐ネタ的、遊戯的、攻撃的、自己嘲笑的ユーモアコーピングで有意な正の相関係数が得られた。

さらに、当該2変数以外の、3つのユーモアスタイルと5つのユーモアコーピングを全て統制し、それぞれの下位尺度同士の独自の関連を検証するため、偏相関分析を行った。その結果、ユーモアスタイルの親和的ユーモアスタイル(HSQ)ではユーモアコーピングの遊戯的( $r=.19$ ,  $p<.01$ )ユーモアコーピングで有意な正の相関係数、攻撃的( $r=-.15$ ,  $p<.05$ )、自己嘲笑的( $r=-.17$ ,  $p<.05$ )ユーモアコーピングで有意な負の相関係数が得られた。自虐的ユーモアスタイル(HSQ)では、肯定的( $r=-.15$ ,  $p<.05$ )ユーモアコーピングで有意な

表2 確認的因子分析の結果

因子名と項目内容	N = 200				
	推定値	標準誤差	Mean	SD	
肯定的ユーモアコーピング因子					
経験した状況の面白い側面に注目する	.863		2.66	1.27	
その状況に対して、ユーモラスな側面を見出す	.851	.068	2.62	1.29	
その状況について面白いと思えることを見つける	.825	.069	2.74	1.28	
自虐ネタ的ユーモアコーピング因子					
その状況での経験を笑い話として人に話す	.866		2.52	1.34	
その出来事について他者におもしろおかしく話す	.914	.056	2.41	1.31	
その出来事について、笑い話にする	.919	.057	2.41	1.34	
遊戯的ユーモアコーピング因子					
その状況に限らず、会話の中で誰も傷つけない冗談やギャグで笑いを取ろうとする	.714		2.65	1.34	
その状況によるストレスへの対処のため、他者を楽しませようとするユーモアを使う	.822	.094	2.55	1.19	
経験した出来事に対処する方法として、周りの人が楽しくなる冗談を言う	.872	.101	2.58	1.27	
攻撃的ユーモアコーピング因子					
その状況に関係することについて、皮肉やからかいで他者のことを笑う	.798		1.92	1.00	
その状況に関する会話の中で、他者を冷やかして笑いをとる	.796	.086	1.75	.90	
その状況についての、人を下げるようなユーモアを使う	.759	.091	1.82	.98	
自己嘲笑的ユーモアコーピング因子					
その出来事を経験した自分自身をばかにして心の中で笑う	.847		2.32	1.24	
それを経験した自分のことを卑下して笑う	.802	.075	2.30	1.16	
その状況での自分を滑稽だと考える	.778	.086	2.64	1.34	
気晴らし的ユーモアコーピング因子					
その出来事とは異なる、何か面白いことについて探す	.815		3.49	1.41	
経験した出来事とは別の何か笑えるものを想像する	.868	.081	3.27	1.39	
自分が経験したこととは別の面白いことを考える	.817	.082	3.35	1.43	
削除された項目					
その出来事の中で面白いことを探す	-	-	2.69	1.28	
その出来事について滑稽に話す	-	-	2.59	1.30	
その状況の後、日常会話の中でくだらない冗談を使って人を笑わせようとする	-	-	2.49	1.31	
その出来事に関して、人を落とすような冗談を考える	-	-	1.66	.82	
その状況での自分自身のことを考えて笑う	-	-	2.35	1.20	
その状況下の自分があほらしくて笑えると考え	-	-	2.53	1.32	
経験したことと関係のない笑えることについて考える	-	-	3.11	1.36	
因子間相関					
肯定的	-				
自虐ネタ的	.76	-			
遊戯的	.74	.84	-		
攻撃的	.35	.47	.45	-	
自己嘲笑的	.48	.47	.42	.49	-
気晴らし的	.43	.34	.53	.12	.22

表3 ユーモアスタイル尺度因子との相関

ユーモアスタイル	ユーモアコーピング					
	肯定的	自虐ネタ的	遊戯的	攻撃的	自己嘲笑的	気晴らし的
親和的	.33**	.42**	.49**	.07	.10	.36**
自虐的	.23**	.35**	.37**	.26**	.33**	.23**
自己高揚的	.55**	.49**	.54**	.13	.26**	.45**
攻撃的	.22**	.24**	.19**	.39**	.30**	.10

注) \*\*  $p < .01$ 

負の相関、自己嘲笑的 ( $r = .19, p < .01$ ) ユーモアコーピングで有意な正の相関係数が得られた。自己高揚的ユーモアスタイル (HSQ) では、肯定的 ( $r = .25, p < .01$ )、気晴らし的 ( $r = .20, p < .01$ ) ユーモアコーピングで有意な正の相関係数が得られた。攻撃的ユーモアスタイル (HSQ) では、攻撃的ユーモア ( $r = .31, p < .01$ ) ユーモアコーピングで有意な正の相関係数が得られた。したがって、概ね想定通りの相関関係が見られた。

#### 4. 総合考察

##### 4. 1 結果のまとめ

本研究の目的は、多様なストレス状況で用いることができ、また、複数のユーモアを測定できるユーモアコーピング尺度を作成することであった。本研究では6つの下位尺度を構成し、各下位尺度の信頼性については問題のない値が得られた。



ユーモアスタイル尺度との相関分析を行った結果から、外的基準による各因子の併存的妥当性の検討も行った。その結果、共通すると考えられるユーモアの下位尺度同士に、有意な正の相関が見られた。ただその中で、自虐的ユーモアスタイルと自虐ネタ的ユーモアコーピングとの偏相関がみられなかった理由について考察する。自虐的ユーモアスタイル因子は比較的「自分をコケにしすぎる」、「やりすぎてしまう」といった、自分では望んでいないものの自虐的に振る舞う要素や、自分の気持ちを隠すために自虐的になるといったネガティブな印象を含んでいる。一方で、本研究において作成された項目では「笑い話にする」、「おもしろおかしく話す」など、自虐としてユーモアを用いることに対して、ネガティブな印象や否定的な価値観をあまり含んでいない。よって、自分を下げて笑うことに不満を感じていない人は、自虐ネタ的ユーモアコーピングにあてはまったとしても、自虐的ユーモアスタイルにはあてはまらないと感じる傾向が見られたのではないかと考えられる。ネガティブな内容だった自虐的ユーモアスタイルと、中立的な内容だった自虐ネタ的ユーモアコーピングとでは、個人内ではあまりの違いが生じ、相関関係が弱くなったのではないと思われる。

#### 4. 2 本研究の意義

本研究の意義として、従来混合されていたユーモアスタイルとユーモアコーピングを弁別し、ユーモアコーピングに特化した尺度を作成したことが挙げられる。先行研究におけるユーモア尺度の課題を改善し、項目を作成した結果、どのストレス場面でも比較的回答しやすい尺度が作成された。

本研究では、従来の尺度よりも細分化された因子が抽出された。HSQ日本語版<sup>9)</sup>における「自己高揚的ユーモアスタイル」の特徴は、「肯定的ユーモアコーピング」と「気晴らし的ユーモアコーピング」に分類された。「肯定的ユーモアコーピング」は、ネガティブな状況の中にユーモラスな側面を見出し、出来事を肯定的に捉える対処を測定し、「気晴らし的ユーモアコーピング」はネガティブな状況とは関係のない面白いことを考える対処の程度を測定している。これらはストレスや困難に直面してもユーモラスな観点を維持できる点は共通しているが、ストレス事象に向き合うか否かという点で異なっている。同様に「自虐的ユーモア」を分けたものが本研究における「自虐ネタ的ユーモア」と「自己嘲笑的ユーモア」因子だと考えられる。これら2因子の差異は、他者に自己のストレス事象を話すか否かである。

以上のことから、本研究におけるユーモアコーピング尺度は、複数の種類のユーモアコーピングと他の変数との関連について、従来の研究よりも詳細に検討することができる有用な指標であると考えられる。

#### 4. 3 本研究の限界と今後の展望

最後に本研究の限界を述べる。第一に、本研究での本調査では、「攻撃的ユーモアコーピング」の平均値が他の下位尺度に比べ低く、対象者が攻撃的ユーモアを用いにくい状況を想定していた可能性が考えられる。よって攻撃的ユーモアの個人差が生じやすい場面を指定した教示等を用いて、さらなる検討を行う必要があるだろう。

第二に、より詳細な動機の検討である。ユーモアを表出する上では、様々な動機が存在することが指摘されている。例えば、大きくはストレス対処のためであったとしても、その中には「周りの雰囲気をよくするため」という他者との関係構築を目的としたものや、「自分の気持ちを前向きにするため」といった自己支援的なものなど、様々なものが含まれると思われる。同じコーピングでも異なる動機により用いられる可能性があることから<sup>18)</sup>、今後は動機とユーモアコーピング、精神的健康の関連についてもより詳細な検討を行うことが課題である。

第三に、本研究ではどのようなストレスイベントでも使用できるユーモアコーピング尺度の作成を試みていたが、ユーモアの種類によってはその回答が難しいと感じる回答者もいた可能性がある。遊戯的ユーモアコーピングや攻撃的ユーモアコーピングでは対人場面での適用は想像しやすいが、「テストの点が低かった」「就職活動に失敗した」といった個人的な場面ではその使用のイメージが沸きにくかった人もいただろう。しかし、例えば攻撃的ユーモアであれば、テストで悪い点を取った時、友人との会話の中でテストを作った教師の皮肉をいうという使い方や、遊戯的ユーモアであれば、落ち込む自分の気持ちを高めるために、わざと友人を笑わせて明るく振舞うといった使い方と考えられ、これらのユーモアコーピングの使用は対人場面だけに限定されるわけではない。そのため、本研究で作成した項目は比較的にどのようなストレス場面でも対処として用いることができると考えられるが、回答者が想定した場面によっては想像しにくいものもあったかもしれない。回答者が様々なコーピングの使用パターンを想像できるようにするため、短文の例をつけるなど教示の工夫を行うことも考えられる。本研究で作成した尺度について、ストレス状況別の使用傾向につい

て検討し、各コーピングの特徴を把握することも必要である。

第四に、因子構造の確認とさらなる妥当性の検討が挙げられる。予備調査では仮説と解釈のしやすさから6因子を採用したが、項目の追加も行っており、本調査で最終的な項目を決定した。よって、異なる対象者に調査を行い、再度因子構造について検討する必要がある。因子同士の関連について把握するため、高次因子分析を行うことも考えられる。妥当性の検討については、ユーモアの種類の類似性に着目してユーモアスタイルとの関連を検討したが、本尺度がコーピングを測定することを目的としている点で、他のコーピング尺度との関連を把握しておくことが重要である。既存のコーピング尺度や精神的健康との関連を検討することにより、それぞれのユーモアコーピングの違いがより明確に示されるのではないかと考える。

以上のような課題はあるものの、本研究を通して複数のユーモアコーピングを測定する汎用性の高い尺度が作成されたことにより、本国では少数に留まっているユーモアコーピングに関する研究の発展に寄与することが期待される。今後、ストレス場面や動機によるユーモアコーピングの効果を明らかにし、精神的健康を促進するユーモアの活用についてより具体的な示唆を得ることが望まれる。

## 引用文献

- 1) 上野行良：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, 1992.
- 2) 野村亮太・丸野俊一：ユーモア生成理論の展望 —— 動的理解精緻化理論の提案 ——，心理学評論，51, 500-525, 2008.
- 3) 塚脇涼太・深田博己・樋口匡貴：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, 43-51, 2011.
- 4) Martin, R. A., & Lefcourt, H. M.: Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods, *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 1313-1324, 1983.
- 5) Thomas, S. E.: An investigation into the use of humor for coping with stress. (Unpublished doctoral dissertation), Waterloo University, Waterloo, Ontario, Canada, 2000.
- 6) Doosje, S., De Goede, M., van Doornen, L.J. P., & Goldstein, J. H.: Measurement of occupational humorous coping: *International Journal of Humor Research*, 23, 275-306, 2010.
- 7) 本郷重維子：ユーモアコーピング尺度の作成と信頼性・妥当性およびユーモアスタイルとの弁別の検討，笑い学研究，26, 74-86, 2019.
- 8) Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K.: Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire, *Journal of Research in Personality*, 37, 48-75, 2003.
- 9) 吉田昂平：日本語版ユーモアスタイル質問紙の作成，笑い学研究，19, 56-66, 2012.
- 10) 上野行良：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, 1993.
- 11) 宮戸美樹・上野行良：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構成 ——，心理学研究，67, 270-277, 1996.
- 12) 上野良重：大学生のユーモアコーピング尺度の日本語版作成の試み，久留米大学大学院紀要比較文化研究，1, 40-53, 1990.
- 13) 榎本知子・山崎勝之：対人ストレスユーモア対処尺度(HCISS)の作成と信頼性，妥当性の検討，パーソナリティ研究，18, 96-104, 2010.
- 14) 榎本知子・山崎勝之：対人ストレスユーモアコーピングが敵意，意識的防衛性と抑うつに及ぼす影響，心理学研究，82, 9-15, 2011.
- 15) Doosje, S., Landsheer, J. A., De Goede, M., & van Doornen, L. J. P.: Humorous coping scales and their fit to a stress and coping framework, *Quality & Quantity*, 46, 267-279, 2012.
- 16) 塚脇涼太・樋口匡貴・深田博己：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, 339-344, 2009.
- 17) 尾関友佳子：大学生用ストレス自己評価尺度の改訂 —— トランスアクション的な分析に向けて ——，久留米大学大学院比較文化研究科年報，1, 95-114, 1993.
- 18) 塚脇涼太・越良子・樋口匡貴・深田博己：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, 397-404, 2009.

# ユーモアコーピング尺度作成の試み

## Development of a Humor Coping Scale

越井美紗\*<sup>1</sup>・及川恵\*<sup>2</sup>

KOSHII Misa and OIKAWA Megumi

臨床心理学分野

### Abstract

This study aimed to develop a humor coping scale applicable to a wide range of stressful situations. Items for the scale were derived from previous studies, and six categories of humor centered on coping behaviors were defined. Items corresponding to these six categories were formulated, initially as draft items, through a preliminary survey of 145 adults. A comprehensive survey of 200 adults was conducted to finalize the humor coping scale. The reliability of each subscale demonstrated satisfactory levels, and the correlations between individual humor coping strategies and established humor styles mostly exhibited the expected associations.

**Keywords:** humor, humor coping, mental health

*Department of Clinical Psychology, Tokyo Gakugei University, 4-1-1 Nukuikita-machi, Koganei-shi, Tokyo 184-8501, Japan*

### 要旨

本研究では、様々なストレス場面で利用可能なユーモアコーピング尺度を作成することを目的とした。先行研究を参考に項目を収集し、対処行動に注目して6種類のユーモアを定義した。6種類の分類に対応する項目を作成し、成人145名に実施した予備調査を経て項目案を作成した。次に、成人200名を対象に本調査を行い、最終的なユーモアコーピング尺度が作成された。各下位尺度の信頼性には問題がなく、既存のユーモアスタイルとの相関から概ね予想通りの関連が見られた。

**キーワード：**ユーモア，ユーモアコーピング，精神的健康

---

\*1 Graduate School of Education, Tokyo Gakugei University graduate in fiscal year 2021

\*2 Tokyo Gakugei University (4-1-1 Nukuikita-machi, Koganei-shi, Tokyo, 184-8501, Japan)