

# 友人に対する冗談行動が大学生の精神的健康へ及ぼす影響 —友人関係への動機づけによる差異—

築山 みゆき\* 日置 紗弓\*\* 五十嵐 哲也\*\*\*

\*一宮市役所

\*\*一宮市立浅井中小学校

\*\*\*養護教育講座

## The Effects of Joking Behaviors to Friends on Mental Health in University Students: Friendship Motivation

Miyuki TSUKIYAMA\*, Sayumi HIOKI\*\* and Tetsuya IGARASHI\*\*\*

\*Ichinomiya City hall, Ichinomiya 491-8501, Japan

\*\*Azainaka Elementary School, Ichinomiya 491-0105, Japan

\*\*\*Department of School Health Sciences, Aichi University of Education, Kariya 448-8542, Japan

### I 問題と目的

友人関係は、青年の精神的健康に重要な影響をもたらすとされている。例えば、三輪（1993）では、青年は、困ったときに打ち明ける対象は親友であると述べている。さらに、松永・岩元（2008）では、友人と深く関わり、本音で接したいと考え、友人と深い関係を築いている人のほうが、精神的健康が高いと指摘している。また、一般に、ソーシャルサポートはストレス反応に代表される精神的健康を高める効果を有するとされる（松尾，2004）が、特に青年においては、サポート源として「友人」が最もストレス反応を緩和させる効果が期待される（嶋，1992）。

このように、青年にとって友人関係が重要な意義をもつのは、それまでの発達段階に比べ、青年期には対人関係において友人関係が重視されるようになること（落合・伊藤・齊藤，1993）や、自我同一性の確立という発達課題を達成するためにも友人関係は大きな意味をもつこと（生田，1989）が背景にあると指摘されている。したがって、青年にとって、友人関係を良好に保つことは重要な意義をもつ。そのため、友人間においては多様な行動を通じて交流を図り、関係の維持・発展が目指されていると考えられるだろう。

そうした友人関係を良好に保つための友人関係行動の一つとして、近年、冗談行動に注目がなされている。冗談とは、ある個人が、他者におかしさを感じさせることを意図して表出する言葉（葉山・櫻井，2008）と定義されている。その上で、友人間の冗談行動に関し、葉山・櫻井（2008）は、その構造が自己卑下的冗談、

日常的な冗談、攻撃的冗談、自己高揚的冗談、他者高揚的冗談であることを見出した。これは、冗談行動には、自己の価値をあえて低めて人を笑わせたり、他者を攻撃するようなことを言って人を笑わせたりするなど、複数の種類があることを示唆するものである。そして、葉山・櫻井（2008）は、これらの冗談行動が、冗談に対する他者理解感や被受容感によって促進されることを示しており、友人関係のなかで展開される冗談行動の様相を明らかにしている。

しかし、冗談行動については、その実行によってソーシャルサポートのような親密な友人関係を促進するのかといった点や、ストレス反応のような精神的健康を促進するのかといった点は検討されていない。一方、類似概念であるユーモアに関しては、この点の検討がなされている。例えば、塚脇・深田・樋口（2011）は、遊戯的ユーモア表出、自虐的ユーモア表出、攻撃的ユーモア表出という3種類のユーモア表出について検討し、遊戯的ユーモア表出と自虐的ユーモア表出は、周囲からのソーシャルサポートを誘発することを通して不安を低減するが、攻撃的ユーモア表出は、ソーシャルサポートを阻害することを通して不安を高めることを示している。また、塚脇・平川（2012）では、ユーモアの表出の種類が異なれば、ソーシャルサポートやストレス反応との関連は全く異なる様相をとることが明らかにされた。このようなユーモア研究における知見が冗談行動にも援用できるとすれば、冗談行動もその種類によってソーシャルサポートやストレス反応への影響は異なると推測される。ただし、葉山・櫻井（2008）は、我が国においてユーモアは「他者を傷

つけない上品なもの」というポジティブな面が強調される一方、冗談は他者への攻撃をも含むものであることから、厳密に区分して検討する必要性を指摘している。したがって、冗談行動が、以上のユーモア研究の知見と同様の結果を示すのかに関しては、慎重に検討する必要性がある。

また、冗談行動をはじめとする友人関係行動を考える際、その友人関係の質的差異にも注目する必要があるだろう。すなわち、冗談行動は、いかなる友人関係においても、その進展や阻害に対して影響をもたらすものなのかという視点は、重要であると考えられる。例えば、「誰も友達がいらないのは嫌だから、仲良くしておこうか」と考えて形成された友人関係では、あまり共通の話題が見出せず、冗談行動が促進しない可能性もあろう。逆に、なんとか友人関係を維持しようと試み、冗談行動が頻発する可能性も考えられる。一方、自ら「この友達と仲良くしたい」と感じて形成された友人関係では、より多くのユーモラスな会話が展開される可能性があるが、逆に「言葉にしなくてもよい」関係であるため、冗談行動は出現しない可能性もある。このように、友人関係の形成・維持に関する理由が異なれば、冗談行動の出現状況にも差異が生じ、結果としてその関係性自体や、その人の精神的健康への影響も異なってくる可能性が推測される。

こうした友人関係の形成・維持に関する理由は、近年、友人関係への動機づけとして検討されている。例えば、岡田(2005)は、友人関係への動機づけが、外的、取り入れ、同一化、内発という構造を示すことを実証した。これは、自己決定理論(Ryan & Deci, 2000)に基づいた視点から友人関係への動機づけを整理したものであり、個人の外側にある価値を自己と一致させていく内在化の過程に沿って、内発的になるほど自律的な動機づけによって友人関係を形成・維持しようとするものだとされている。その上で、岡田(2008a)は、動機づけを起点として適応を支える親密な友人関係が形成、維持されるプロセスのモデルを提唱している。これは、友人関係への動機づけによって、友人関係行動に影響がもたらされ、結果的に親密な友人関係の状況に対する影響が出現し、社会的な適応感や個人の精神的健康が左右されるというものである。このモデルに従えば、友人関係への動機づけは友人関係行動の一環と考えられる冗談行動に対しても、何らかの影響をもたらすことが想定できる。さらに、友人関係への動機づけによって左右された冗談行動が、親密な友人関係間で示されるソーシャルサポート状況や、個人の精神的健康にも影響を与えているとも推測できる。

そこで、本研究においては、友人関係への動機づけの違いが、冗談行動にどのような影響をもたらすのかを検討する。さらに、友人関係への動機づけの違いによって左右された冗談行動が、親密な友人関係を反映

したソーシャルサポートへどのような変化をもたらし、最終的に個人の精神的健康へどのような影響を及ぼすのかを明らかにすることを目的とする。このような関連性を検討することにより、冗談行動の機能をより明確に実証できるほか、友人関係を形成・維持する際の動機づけの重要性をも明示することにつながり、大学生における友人関係をめぐる心理臨床的課題の一端を明らかにすることとなろう。これらを通じ、大学生がより良い精神的健康を保つ友人関係を築く援助を考えることが、本研究の目的である。

## II 方法

### 1. 調査対象

A県内の国立B大学113名(男59名、女50名、不明4名)、C県内の私立D大学277名(男144名、女132名、不明1名)を対象とした。

有効回答者は340名(男175名、女160名、不明5名)、平均年齢19.28歳(18歳~30歳)で、有効回答率は87.18%であった。

### 2. 調査時期と手続き

2013年10月に、集団・自記式質問紙法で実施した。

### 3. 調査内容

フェイスシートで性別、年齢、学年について尋ねた後、以下の項目について回答を求めた。

#### (1) 親友の有無

葉山・櫻井(2008)を参考に、色々なことを話し合える極めて仲の良い友人がいるかという質問をした。「いる」と回答した者に対して、親友を具体的に想起させるため、親友の性別、年齢、職業(学生か社会人かなど、親友が何をしている人か)について尋ねた。

#### (2) 友人関係への動機づけ

岡田(2005)によって作成された「友人関係への動機づけ尺度」を使用した。この尺度は、大学生を対象に開発されたものであり、友人関係を維持・形成する理由について尋ねるものである。教示は、「なぜ友人と親しくしたり、一緒に時間を過ごしたりしますか。」であり、それぞれの理由について「あてはまらない」~「あてはまる」の5件法で回答を求めた。ここでの友人は、特定の友人ではなく、全般的な友人関係を対象としているため、友人の有無に関わらず、すべての対象者に対して回答を求めた。尺度は、外的、取り入れ、同一化、内発の4つの下位尺度から構成され、各4項目から成る。岡田(2005)では、これらの下位尺度のうち、外的の信頼性が若干低いことが指摘されているものの、再検査信頼性ではある程度高い値が得られているため、全体的に本尺度は一定の信頼性を有するものであると確認されている。また、概念的に隣りあ

う動機づけ間には正の相関、隔たるにつれて相関が低くなるもしくは負の相関になるという相関パターンがみられることから、構成概念妥当性が示されている。

また、本尺度は、自己決定理論(Ryan & Deci, 2000)の枠組みから友人関係への動機づけを測定する尺度である(岡田, 2005)。そのため、個人の外側にある価値を自己と一致させていく内在化の過程に沿って、外的、取り入れ、同一化、内発という順に位置づけられており、内発になるほど自律的な動機づけによって友人関係を維持・形成しようとするものだとされている。そうした自己決定性の程度を表す指標として、下位尺度に重みづけをした合成変数、Relative Autonomy Index (RAI) が算出可能である。

### (3) 冗談行動

葉山・櫻井(2008)によって作成された「冗談行動尺度」を使用した。この尺度は、大学生を対象に開発されたものであり、友人との会話のなかでどのような冗談をどの程度使用するのかについて、尋ねるものである。具体的な実際の友人を想起して回答する必要があることから、親友がいると回答した者に対してのみ、本尺度への回答を求めた。教示は、「思い浮かべた友人との関係について、お尋ねします。以下の文章に書かれていることを、その友人との間でどのくらい行いますか。」であり、冗談を使用する頻度について「まったくしない」～「いつもする」の5件法で回答を求めた。尺度は、自己卑下の冗談(7項目)、日常的な冗談(5項目)、攻撃的冗談(5項目)、自己高揚の冗談(5項目)、他者高揚的冗談(4項目)の5つの下位尺度から構成され、全26項目から成る。葉山・櫻井(2008)では、十分な信頼性、妥当性が確認されている。

### (4) ソーシャルサポート

嶋(1991)によって作成された「ソーシャルサポート尺度」を使用した。この尺度は、大学生を対象に開発されたものであり、どのようなソーシャルサポートを授受しているのかについて尋ねるものである。嶋(1991)は、ソーシャルサポートを、家族や友人など、さまざまな人々から与えられる有形・無形の支援のことであると定義して、さまざまな対象からのソーシャルサポートを測定している。しかし、本研究では、友人関係におけるソーシャルサポートの影響をみるため、サポート源については友人のみに限定した。また、本尺度も、具体的な実際の友人を想起して回答する必要があるため、親友がいると回答した者に対してのみ、本尺度への回答を求めた。教示は、「思い浮かべた友人との関係について、お尋ねします。以下の文章に書かれていることは、その友人との間でどのくらいありますか。」であり、友人から与えられたり、自らが友人へ与えたりするソーシャルサポートの頻度について「まったくしない」～「非常によくある」の5件法で回答を求めた。尺度は、心理的サポート(4項目)、娯楽関連のサポー

ト(3項目)、道具的・手段的サポート(3項目)、問題解決志向的サポート(3項目)の4つの下位尺度から構成される。「困ったときに助言してもらったり相手が困っているときには助言してあげたりする」は、「心理的サポート」と「道具的・手段的サポート」のいずれの下位尺度をも構成する項目であるため、全12項目からなる。なお、嶋(1991)では信頼性・妥当性が示されていないものの、三浦・上里(2005)が同尺度の信頼性を報告し、対象者の属性が異なり、かつ一部の下位尺度で信頼性が低いものの、使用可能であることを示していることから、本研究でも使用することにした。

### (5) ストレス反応

鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野(1998)によって作成された「心理的ストレス反応尺度(SRS-18)」を使用した。この尺度は、大学生を含む幅広い年齢層を対象として、日常的に経験される心理的ストレス反応を測定するものである。友人の有無に関わらず、すべての対象者に対して回答を求めた。教示は、「以下にあげる項目は、あなたのここ2, 3日の感情や行動の状態にどのくらいあてはまりますか。」であり、それぞれ「全くちがう」～「その通りだ」の4件法で回答を求めた。尺度は、抑うつ・不安、不機嫌・怒り、無気力の3つの下位尺度から構成され、各6項目から成る。鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野(1998)によって、十分な信頼性、妥当性が確認されている。

## III 結果

### 1. 各尺度の分析

#### (1) 親友の有無

色々なことを話し合える極めて仲の良い友人がいるかを尋ねたところ、「いる」と回答した者が290名(男145名、女140名、不明5名)、「いない」と回答した者が50名(男30名、女20名)であった。本研究では、実際の友人関係が精神的健康にもたらす影響を検討することを目的としているため、以降、友人が「いる」と回答した290名を分析対象とすることとした。

#### (2) 信頼性の検討

友人関係への動機づけ尺度については、岡田(2005)に基づき下位尺度に分類した上で、クロンバックの $\alpha$ 係数を求めた。その結果、外的 $\alpha = .63$ 、取り入れ $\alpha = .72$ 、同一化 $\alpha = .86$ 、内発 $\alpha = .89$ を示した。一部で内的整合性がやや低いものの、この結果は岡田(2005)と同様である。よって、各項目の総和を各項目数で除した値を、それぞれの下位尺度得点とした。

冗談行動尺度については、葉山・櫻井(2008)に基づき下位尺度に分類した上で、クロンバックの $\alpha$ 係数を求めた。その結果、自己卑下の冗談 $\alpha = .79$ 、日常的な冗談 $\alpha = .77$ 、攻撃的冗談 $\alpha = .80$ 、自己高揚的冗談 $\alpha$

= .83, 他者高揚的冗談 $\alpha = .70$ であり, 十分に高い内的整合性を示した。よって, 各項目の総和を各項目数で除した値を, それぞれの下位尺度得点とした。

ソーシャルサポート尺度については, 嶋 (1991) に基づき下位尺度に分類した上で, クロンバックの $\alpha$ 係数を求めた。その結果, 心理的サポート $\alpha = .84$ , 娯楽関連的サポート $\alpha = .67$ , 道具的・手段的サポート $\alpha = .59$ , 問題解決志向的サポート $\alpha = .81$ を示した。一部において内的整合性がやや低かったが, 全項目の信頼性は $\alpha = .85$ であり, 十分に高い内的整合性を示したため, 各項目の総和を各項目数で除した値を, それぞれの下位尺度得点とした。

ストレス反応尺度については, 鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野 (1998) に基づき下位尺度に分類した上で, クロンバックの $\alpha$ 係数を求めた。その結果, 抑うつ・不安 $\alpha = .90$ , 不機嫌・怒り $\alpha = .88$ , 無気力 $\alpha = .84$ であり, 十分に高い内的整合性を示した。よって, 各項目の総和を各項目数で除した値を, それぞれの下位尺度得点とした。

## 2. 冗談行動がソーシャルサポートを介してストレス反応に及ぼす影響

岡田 (2008a) が示した「動機づけを起点として適応を支える親密な友人関係が形成, 維持されるプロセス」のモデルに基づき, 友人関係への動機づけにおける自律性の程度による差異を考慮した上で, 友人に対して冗談行動を行うことがソーシャルサポートの形成を促進し, ストレス反応を軽減させる効果があるのかを検討することとした。分析方法は構造方程式モデリングを用いたパス解析とし, 冗談行動各下位尺度からストレス反応各下位尺度への直接的なパスと, 冗談行動各下位尺度からソーシャルサポート各下位尺度を介してストレス反応各下位尺度へと影響する間接的なパスを想定した。分析の結果, 有意でないパスを削除することによって分析を繰り返し, 最終的なモデルを作成した。

### (1) 友人関係への動機づけにおける自律性の程度による対象者の群分けの設定

まず, 分析対象者を, 友人関係への動機づけにおける自律性の程度によって群分けすることとした。群分けは, 岡田 (2005) を参考にRAIを算出し, その平均値 ( $M=5.62$ ) を基準にRAI得点が低い者を自律性低群, RAI得点が高い者を自律性高群とした。その結果, 自律性低群は139名(男86名, 女49名, 不明4名), 自律性高群は151名(男59名, 女91名, 不明1名)であった。

### (2) 群分けによる差異の確認

各尺度についての群分けによる差異を検討するため,  $t$ 検定を行った。その結果, まず, 冗談行動については, 自律性低群は自律性高群よりも自己卑下的冗

談 ( $t [288] = 2.50, p < .05$ ), 自己高揚的冗談 ( $t [288] = 1.70, p < .10$ ), 他者高揚的冗談 ( $t [272.75] = 2.20, p < .05$ ) が有意あるいは有意な傾向で高く, 自律性高群は自律性低群よりも日常的な冗談 ( $t [288] = -2.49, p < .05$ ) が有意に高かった。ソーシャルサポートについては, 自律性高群は自律性低群よりも心理的サポート ( $t [251.25] = -5.15, p < .001$ ), 娯楽関連的サポート ( $t [257.22] = -3.25, p < .01$ ), 道具的・手段的サポート ( $t [288] = -2.72, p < .01$ ), 問題解決志向的サポート ( $t [288] = -4.55, p < .001$ ) が有意に高かった。ストレス反応については, 自律性低群が自律性高群よりも不機嫌・怒り ( $t [288] = 3.16, p < .01$ ), 無気力 ( $t [288] = 2.53, p < .05$ ) が有意に高かった。それ以外については, 有意な差はみられなかった。

このように, 多くの下位尺度に差異が確認されたことから, ストレス反応への影響が自律性の高さによって異なる可能性が考えられるため, 以後の分析においては自律性の高さ別に行うこととした。

### (2) 自律性低群

自律性低群について分析を行った結果,  $GFI=.981$ ,  $AGFI=.951$ ,  $RMSEA=.000$ となり, 十分に高い適合度を示した。これらの結果はFigure 1に示す。

### (3) 自律性高群

自律性高群について分析を行った結果,  $GFI=.982$ ,  $AGFI=.956$ ,  $RMSEA=.000$ となり, 十分に高い適合度を示した。これらの結果はFigure 2に示す。

## IV 考察

### 1. 親友の有無について

色々なことを話し合える極めて仲の良い友人がいると回答した者は, 有効回答者のうち85.3% (男82.9%, 女87.5%) であった。三浦・青木 (2009) では, 友人関係において, 「いろいろなことを話せる友達がいる」が87.0%であることを示しており, 本研究とほぼ同様であった。よって, 本研究の友人の有無の出現率は, 妥当なものであると考えられる。

### 2. 自律性の高さによる差異について

#### (1) 冗談行動

冗談行動尺度において, 自律性低群は自律性高群よりも自己卑下的冗談, 自己高揚的冗談, 他者高揚的冗談が高く, 自律性高群は自律性低群よりも日常的な冗談が高いことが示された。葉山・櫻井 (2008) では, 他者理解感の形成が様々な冗談行動を促進することを示している。自律性低群は, 他者からの働きに左右されやすい友人関係であると考えられるため, より他者について理解する必要に迫られて他者理解を深め, 冗談行動を促進していると考えられる。

一方, 自律性高群における日常的な冗談の高さに関

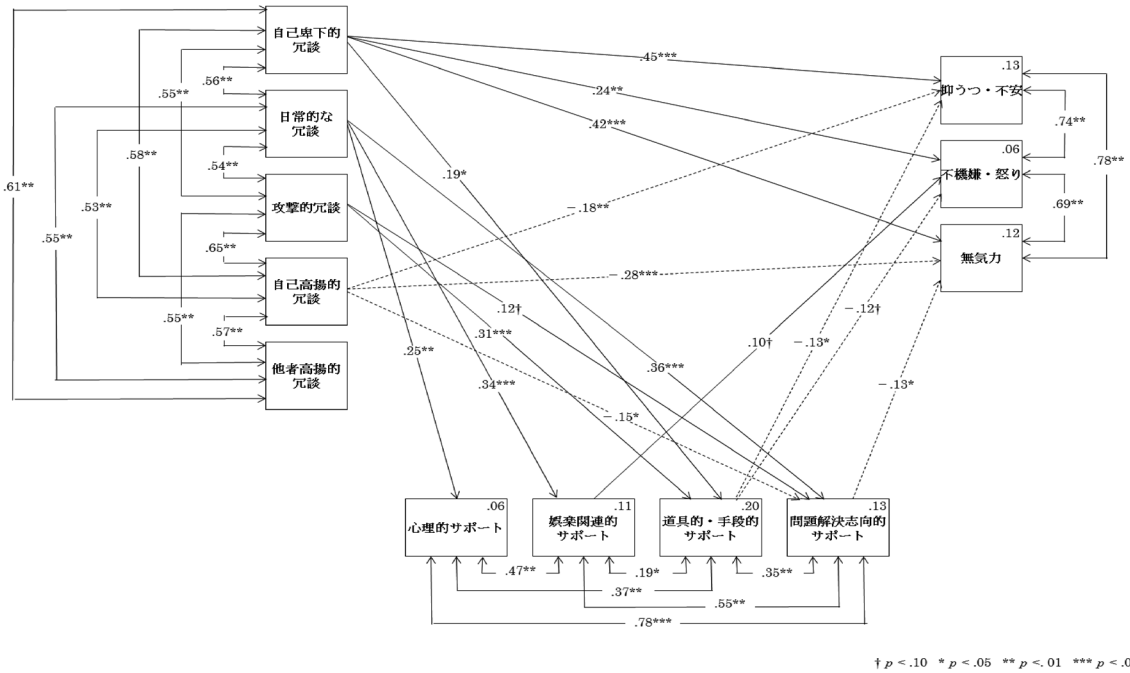


Figure 1 自律的低群における冗談行動によるストレス反応への直接的・間接的影響

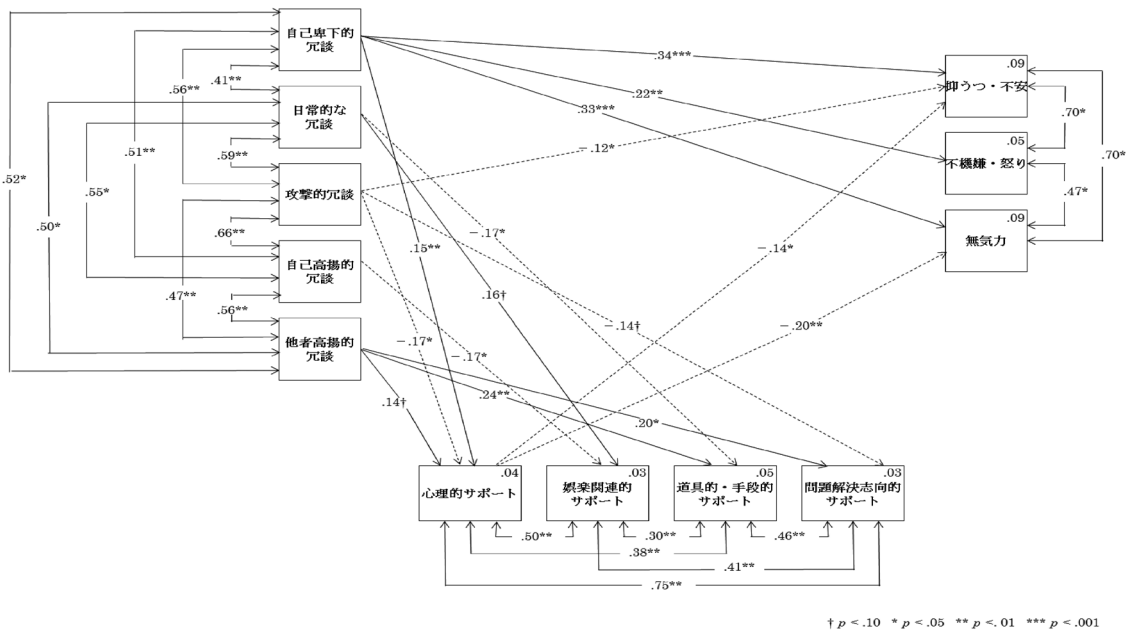


Figure 2 自律の高群における冗談行動によるストレス反応への直接的・間接的影響

連して、岡田 (2008b) は、より内発的な動機づけが、友人とともに活動する際の快適な感情経験と正の相関関係にあることを示している。したがって、自律性高群は、友人との快感情を経験するために日常的な冗談を使用し、その経験によって得られた快感情によって、さらに「友人と話すのは、おもしろいから」「友人と一緒にいるのは楽しいから」(岡田, 2005)という友人関係形成・維持における内発的動機づけを高めるも

のと推測される。

(2) ソーシャルサポート

ソーシャルサポート尺度において、自律性高群は自律性低群よりもすべてのソーシャルサポート下位尺度得点が高いことが示された。岡田(2005)では、友人関係に対して自己決定的な動機づけをもっているほど、向社会的行動を多く行う傾向がみられ、内発的理由や同一化的理由が向社会的行動を促進することが示され

ている。本研究における自律性高群は、内発的理由を重視して友人関係を築いていると考えられる群であるため、他者を思いやるような行動が多く、結果としてソーシャルサポートをより強く知覚しているものと推測される。

### (3) ストレス反応

ストレス反応尺度において、自律性低群は自律性高群よりも不機嫌・怒り、無気力が高いことが示された。高山(2009)は、自律性の低い学習動機はストレス反応を高めることを示している。友人関係への動機づけについては、岡田(2010)が攻撃性との関連を検討し、相対的に低自律的であると考えられる「取り入れ」が一部の攻撃性を高めることを示している。このように、自律的な動機づけは、その程度の高さが精神的な健康度を高める効果があると推測され、本研究の結果もこれに一致したと考えられる。

## 3. 冗談行動がソーシャルサポートを介してストレス反応に及ぼす影響

### (1) 自己卑下的冗談

自律性の高低にかかわらず、自己卑下的冗談はストレス反応を高めることが明らかとなった。一般に、自己認知としての自己卑下は精神的健康を低める(外山・桜井, 2000)とされており、また、行動としての自己卑下呈示は20代において充実感や自尊心を低める(吉田, 2005)とされる。自己卑下呈示者は能力を低く見積もられる傾向がある(沼崎・工藤, 2003)ため、自己卑下的冗談の話者は、実際に自分の価値を低く受け止められることを予期してストレス反応が高まるのではないかと推測される。

しかし、自律性低群では、自己卑下的冗談は道具的・手段的サポートを介して抑うつ・不安、不機嫌・怒りを低めることが示された。また、自律性高群では、自己卑下的冗談が心理的サポートを介して抑うつ・不安、無気力を低めることが示された。よって、自己卑下的冗談のみでは高められていたストレス反応の一部が、ソーシャルサポートによって低められるという緩衝効果が確認された。吉田・浦・黒川(2004)は、自己卑下呈示に対して他者からそれを否定されることによって、自己高揚が生じることを示している。したがって、自己卑下的冗談に対し、ソーシャルサポートの対象である者から適切な反応を受けることによって、精神的な健康度が高まるという結果がもたらされたと推測される。こうした機能を有するソーシャルサポートが、自律性の高低によって異なっていた背景には、友人関係の築き方の違いが影響していると考えられる。福岡(2010)は、他者依存性が高い者はサポートへの欲求度は高いが、実際に受けることへの抵抗感も高いことを示している。このことを踏まえると、より他律的な動機づけによって友人関係を形成・維持している者の場

合、より情緒的なサポートを得ることは困難である一方、サポートへの希求度は高いため、結果としてより実際の・現実的なサポートを提供されることによってストレス反応を低減させていると考えられるだろう。

### (2) 日常的な冗談

自律性低群では、日常的な冗談は娯楽関連のサポートを介して不機嫌・怒りを高める一方、自律性高群では、娯楽関連のサポートを高めるにとどまった。日常的な冗談は、当たり障りのない日常な話題に関する冗談である(葉山・櫻井, 2008)ため、娯楽活動や趣味を共有する娯楽関連のサポート(嶋, 1991)を高めるのだと考えられる。しかし、こうした娯楽関連のサポートは、なぜ自律性低群において一部のストレス反応を高める効果を有するのであろうか。これは、ストレス対処における気晴らし方略のストレス低減効果が、必ずしも全員にもたらされるわけではないことに起因すると考えられる。すなわち、達成すべき課題を先延ばしする際、その前後において一貫して否定的感情が生じやすく決断遅延が伴う者は、ストレス対処として機能しない気晴らしを繰り返し、精神的健康が低くなることが指摘されている(小浜, 2012)。自律性低群はより他律的であることから、小浜(2012)の指摘に類似した特徴を有すると推測され、娯楽関連のサポートが有効に機能していないと示唆される。

一方で、自律性低群は、問題解決志向的サポートを介して無気力を低めることも明らかにされた。問題解決志向的サポートは、「困ったときに助言してもらったり相手が困ったときには助言してあげたりする」「わからないことを聞いたり、教えたりしあう」などの項目から成り(嶋, 1991)、他者の有する意図や情報を提供されることを想定している。より他律的である者の場合、こうした他者の意図や情報を拠所とすることができれば、安心して生活できることを示していると考えられる。この点については、自律性低群において、心理的サポートが高まることから示唆される。

### (3) 攻撃的冗談

自律性低群では、攻撃的冗談が道具的・手段的サポート、問題解決志向的サポートを高め、一部のストレス反応を低下させていた。一方で、自律性高群では、心理的サポートが低められることによって、一部のストレス反応を低下させていた。また、自律性高群では、攻撃的冗談は問題解決志向的サポートを直接的に低める効果も確認された。したがって、攻撃的冗談のソーシャルサポートに対する影響は、自律性の高低によって異なることが指摘できる。

攻撃的ユーモア表出は、表出動機によって心理社会的健康への影響が異なり、関係構築動機に基づく場合はストレス反応を低減してソーシャルサポートを増大させ、不満発散動機に基づく場合はストレス反応を増大させソーシャルサポートを低減させる(塚脇・平

川, 2012) とされる。この指摘を踏まえると、自律性低群では関係構築の手段として、自律性高群では一時的な不満の発散を目的として、それぞれ攻撃的冗談を使用しているため、ソーシャルサポートへの影響の方向性が異なった可能性がある。岡田 (2010) は、より自律的な友人関係への動機づけである「内発」が言語的攻撃性を高めることを示しており、本研究の結果は岡田 (2010) を支持するものであると考えられる。しかし、本研究では冗談行動の動機にまで踏み込んだ検討は行っていないため、今後の課題として残される。

#### (4) 自己高揚的冗談

自律性低群では、自己高揚的冗談が、抑うつ・不安、無気力を低めることが示された。自己高揚的冗談は、「ささいな成功で自分には才能があると冗談で言う」「ふざけて相手より上の身分になったような口調で話す」などの項目から成り (葉山・櫻井, 2008)、自己高揚的冗談を行う場合、他者あるいは普段の自己と比較し、より高価値の自己の側面に注目すると推測される。したがって、自律性高群と比較して確固たる自己の価値観をもたないでいると考えられる自律性低群は、一時的でも高まった価値の自己に注目することとなり、不安が軽減したり、意欲が高まったりしたと推測される。

一方、ソーシャルサポートへの影響を検討すると、自律性低群では問題解決志向的サポートを低め、自律性高群では娯楽関連的サポートを低めていた。樋口・川村・原・塚脇・深田 (2007) は、自己高揚呈示を行う者に対しては親しみやすさを感じにくいことを指摘している。よって、自己高揚的冗談は他者との親密な関係形成をしにくくする効果があるため、支援的な関係が構築されにくいと推測される。なお、自己高揚的冗談は、自律性低群において唯一、ソーシャルサポートに対して負の影響を与えている。よって、自己高揚的冗談における対人関係への悪影響はあらゆる人において認められることが推測される。今後、冗談行動の違いによって対人関係のどのような側面に違いが認められるのかについて、より詳細な検討が必要であろう。

#### (5) 他者高揚的冗談

自律性高群では、他者高揚的冗談が道具的・手段的サポート、問題解決志向的サポートを高めることを示し、心理的サポートを介して抑うつ・不安、無気力を低めることを示した。自律性低群においてはこのような関連性が見出されなかったことに関しては、内発的動機づけの高まりによって、他者への援助規範意識が促進される (太田・米澤, 2012) ことと関連しているだろう。すなわち、より内発的な動機づけによって友人関係を形成・維持している自律性高群では、他者への援助規範意識が強いため、他者を高揚させるような発言が増加し、結果としてソーシャルサポートの授受を高く知覚していると考えられる。

とりわけ、他者高揚によって情緒的に深いサポート関係が形成された場合には、ストレス反応の緩衝効果も認められた。なお、自律性高群におけるソーシャルサポートのストレス反応緩衝効果は、心理的サポートに限定されている。この点に関し、新美・西川 (2011) は、友人関係形成の内発的な動機づけは、友人に対する信頼感や安心感と関連している一方、外発的な動機づけにそのような関連は認められないことを示している。したがって、自律的に友人を選択する場合、深い関係形成を希求し、それが得られることによって心理的安定感が生じるのだと考えられる。

#### 4. 今後の課題

以上のように、友人関係への動機づけにおける自律性の程度が高い場合、冗談行動は支援的な関係を形成しにくくなる効果があり、また自身の精神的健康にも影響しにくい一方、その程度が低い場合には、冗談行動は支援的な関係形成に寄与しやすく、自身の精神的健康にも影響しやすいと示唆される。これらの結果は、冗談行動の有する関係促進的、心理適応的な機能が、より他律的な動機づけによって友人関係を形成・維持している場合に限られる可能性を示唆している。この点を踏まえると、自律性の低い友人関係の形成・維持を行っている者に対しては、状況や相手に応じてソーシャルサポートが形成されやすい冗談行動の使用を促すことによって、精神的健康を高めていくことが可能であると示唆される。一方、自律性の高い友人関係の形成・維持を行っている者に対しては、特に他者高揚的な冗談行動の使用を促すことによって、情緒的なサポート関係が深まり、精神的健康を高めていくことが可能であると示唆される。

しかしながら、本研究においては、以下の三点の課題が残された。まず、第一点は、性差の検討である。本研究では男女別の検討を行わなかったが、友人関係が男女で異なることは既にいくつもの研究で指摘されている。よって、性別によって、友人関係の動機づけが冗談行動やソーシャルサポート、ストレス反応へ影響を及ぼす過程に差異が生じている可能性も否定できないため、今後は、性別の違いを考慮した検討が必要である。第二点は、対象者の問題である。本研究では大学生のみを対象としており、発達による差異を検討していない。しかし、友人関係への動機づけでは、既に発達に関する検討が行われている (岡田, 2006)。そのため、本研究で得られた結果も年齢段階によって異なる可能性は捨てきれず、今後の検討課題として残された。これは、大学生の特徴を見出すためにも、重要な視点であると考えられる。第三点は、尺度や変数の選定の問題である。本研究では、使用した一部の低位尺度において信頼性が低いものが含まれた。既存の先行研究との比較から使用可能であると判断したが、より

精練された尺度の開発や使用も必要であろう。また、本研究では、モデル作成の際に、岡田(2008a) (「動機づけ」が「友人関係行動」を高め、さらに「親密な友人関係」、「適応・精神的健康」を高めるというモデル)を参照した。しかし、岡田(2008a)では、さらに友人関係への動機づけ自体に影響を及ぼす要因として、環境要因や個人要因を想定している。また、岡田(2008a)のモデルにおいては、「友人関係行動」として直接的に冗談行動が設定されておらず、また「親密な友人関係」「適応・精神的健康」には他に複数の変数が例示されている。本研究においても、冗談関係の生起に直接的な影響を与える要因を検討する必要性や、ソーシャルサポート以外の対人関係の側面への影響について検討する必要性を既に述べており、今後はこのような視点を踏まえ、より多様で適切な変数選択を行っていく必要があると考えられる。

## 謝辞

本研究は、第一・第二筆者が実施し、第三筆者が指導した平成25年度愛知教育大学養護教諭養成課程の卒業論文を、加筆・修正したものです。実施にあたり、調査に快くご協力いただきました大学生の皆様、ならびに先生方に心より感謝申し上げます。

## 文献

- 福岡欣治 2010 他者依存性と家族および友人との関係におけるソーシャル・サポート—大学生を対象として— 川崎医療福祉学会誌, 20, 259-265.
- 葉山大地・櫻井茂男 2008 友人に対する冗談関係の認知が冗談行動へ及ぼす影響 心理学研究, 79, 18-26.
- 樋口匡貴・川村千賀子・原郁水・塚脇涼太・深田博己 2007 対人印象に及ぼす自己卑下呈示の効果の規定因 広島大学心理学研究, 7, 103-108.
- 生田友里 1989 青年期の友人関係の発達の研究: アイデンティティとの関連で (昭和63年度教育心理学専攻修士学位論文概要) 名古屋大学教育学部紀要教育心理学科, 36, 169-170.
- 小浜駿 2012 先延ばしのパターンと気晴らし方略および精神的適応との関連の検討 教育心理学研究, 60, 392-401.
- 松永真由美・岩元澄子 2008 現代青年の友人関係に関する研究 久留米大学心理学研究, 7, 77-86.
- 松尾直博 2004 不適応と心理臨床 桜井茂男 (編) たのしく学べる最新教育心理学—教職にかかわるすべての人に— 図書文化社, pp. 187-208.
- 三浦正江・上里一郎 2005 筋ジストロフィー患者の親におけるソーシャルサポートと受容との関連 心理学研究, 76, 18-25.
- 三浦理恵・青木邦男 2009 大学生の精神的健康に関連する要因の文献的研究 山口県立大学学術情報, 2, 175-183.
- 三輪弘道 1993 発達段階による人間関係 三輪弘道・平林進 (編) 現代社会の人間関係 黎明書房, pp. 86-105.
- 新美秀和・西川祐磨 2011 友人関係への動機づけの下位概念

- について—維持動機づけと形成動機づけ— 聖泉論叢, 19, 23-33.
- 沼崎誠・工藤恵理子 2003 自己高揚の呈示と自己卑下の呈示が呈示者の能力の推定に及ぼす効果—実験室実験とシナリオ実験との相違— 実験社会心理学研究, 43, 36-51.
- 岡田涼 2005 友人関係への動機づけ尺度の作成および妥当性・信頼性の検討—自己決定理論の枠組みから— パーソナリティ研究, 14, 101-112.
- 岡田涼 2006 青年期における友人関係への動機づけの発達の变化—横断的データによる検討— 名古屋大学大学院教育発達科学研究紀要心理発達科学, 53, 133-140.
- 岡田涼 2008a 親密な友人関係の形成・維持過程の動機づけモデルの構築 教育心理学研究, 56, 575-588.
- 岡田涼 2008b 友人関係場面における感情経験と自律的な動機づけとの関連—友人関係イベントの分類— パーソナリティ研究, 16, 247-249.
- 岡田涼 2010 友人関係に対する動機づけと攻撃性との関連 日本パーソナリティ心理学会大会発表論文集, 19, 72.
- 太田直美・米澤好史 2012 大学生の向社会的行動と友人関係及び自己像の形成との関連 和歌山大学教育学部教育実践総合センター紀要, 22, 29-39.
- 落合良行・伊藤裕子・齊藤誠一 1993 ベーシック現代心理学4 青年の心理学 有斐閣
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2000 Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- 嶋信宏 1991 大学生のソーシャルサポートネットワークの測定に関する一研究 教育心理学研究, 39, 45-53.
- 嶋信宏 1992 大学生におけるソーシャルサポートの日常生活ストレスに対する効果 社会心理学研究, 7, 45-53.
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二 1998 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, 4, 22-29.
- 高山草二 2009 動機づけとストレス反応の関係における文化的自己観の影響 鳥根大学教育学部紀要 (人文・社会科学), 43, 61-65.
- 外山美樹・桜井茂男 2000 自己認知と精神的健康の関係 教育心理学研究, 48, 454-461.
- 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, 43-51.
- 塚脇涼太・平川真 2012 ユーモア表出及びその動機と心理社会的健康 パーソナリティ研究, 21, 53-62.
- 吉田綾乃 2005 自己卑下呈示と精神的健康との関連—文化的な自己呈示規範内在化傾向の世代差が及ぼす影響— 東海女子大学紀要, 25, 127-133.
- 吉田綾乃・浦光博・黒川正流 2004 日本人の自己卑下呈示に関する研究:他者反応に注目して 社会心理学研究, 20, 144-151.

(2014年8月1日受理)