

# 大学生のユーモアと大学生生活不安との関連

野中 優実<sup>1)</sup>, 山田 浩平<sup>2)</sup>

【要旨】本研究では、大学生293人を対象として無記名自記式の質問紙調査を行い、ユーモアの有無及びユーモア態度が大学生生活不安に及ぼす影響について検討した。その結果、大学生生活不安尺度合計については、男女とも「ユーモアの有無尺度」、「ユーモアのコーピング利用」について、負の関連が認められた。また、男性は「ユーモアの表出」とも負の関連が認められた。そのため、ユーモアを使用する人を肯定的にとらえること、さらにはユーモアをコーピング利用することが大学生生活不安を和らげるために効果がある可能性が見いだされた。

キーワード：大学生，ユーモア，大学生生活不安

## I. 緒言

Eriksonの発達課題によると、大学時代は将来に対してある程度見通しがたてられる時期（自我同一性の確立）であるとされている<sup>1)</sup>。しかし、ピーターパン症候群、モラトリアム人間、リストカット、ニート予備軍など、心理的社会的な不適応状態に陥りやすい時期でもある<sup>2)</sup>。藤井（1998）によると、学生相談室における相談としては、チューデントアパシー、就職恐怖・卒業恐怖、卒論恐怖・修論恐怖、馴れ合い恐怖といった内容が増えてきていることが報告されている<sup>3)</sup>。こうした心理現象の背景には、大学生生活不安が存在していると考えられる。大学生生活不安について、藤井は「大学生が学生生活において感じている不安の種類および水準」と定義しており<sup>3)</sup>、無事に単位をとることができるか、卒業できるかどうかなどを気にすることによる「日常生活不安」、先生や周りの目を気にすることなどによる「評価不安」、自分がその大学に合っているかを考え、登校拒否や対人恐怖症などの原因となる「大学不適応」の3つの因子に分けている<sup>3)</sup>。さらに船津（2004）の研究では、近年の雇用情勢の悪化から、就職内定の獲得が遅れたり、就職活動が長期化する不安や、面接や試験に対する極度の緊張による不眠や無気力等の抑うつ症状を訴える学生も少なくないこと

が報告されている<sup>4)</sup>。

これらの要因が引き金となり、10～20代の若者が自殺するケースも散見される。内閣府による2012年版「自殺対策白書」<sup>5)</sup>によると、2011年の10～20代の大学生などの自殺は、前年比101人増の1,029人であり、調査を開始した1978年以来初めて1,000人を突破している。この原因の1つとして、内閣府は雇用情勢の悪化を挙げており、警察庁の統計<sup>6) 7)</sup>でも就職失敗による10～20代の自殺者数は2007年の60人から2011年は150人にまで増加していることを報告している。また、就職活動に対する不安のみでなく、社会人になるまでの職業意識が形成されていないことによる就職への不安自体も問題視されている<sup>8)</sup>。

このように、現在の大学生は今まで以上に精神的に不安定になりやすい要因が多く見られ、学生生活の中でより不安を感じやすくなっていると考えられる。大学卒業後に学生が社会人として自立し、学生時代以上に多様なストレスに対処していくためには、大学生活の中で不安やストレスに対処する方法や知識を身に付けることが望ましいと考えられる。

このストレスに適切に対処したり、ストレスを和らげたり、精神的健康を維持するための要因として、ユーモアに関する研究が数多く報告されている<sup>9) -13)</sup>。ユーモア (humor) とは、「おもしろさ、おかしさという心理的現象を示すもの」と定義されており<sup>9)</sup>、いくつかの種類に分類されている。例えば、ユーモアを創り出し表出する能力、ユーモアを理解し楽しむ能力のことを「ユーモア・センス」といい<sup>10)</sup>、どのようなユーモアを好

2013年12月31日受理

<sup>1)</sup> 名古屋市立高針台中学校

<sup>2)</sup> 愛知教育大学養護教育講座

み、表出するかといった態度のことを「ユーモア態度」という<sup>9)</sup>。さらに、このユーモア態度は3つの志向に分けられ、陽気な気分、雰囲気醸し出し、自己や他者を楽しませることを動機づけとしたユーモアを使用する傾向を「遊戯的ユーモア志向」、皮肉やからかいなどの他者攻撃を動機づけとしたユーモアを使用する傾向を「攻撃的ユーモア志向」、自己や他者を励まし、勇気づけ、許し、心を落ちつけさせることを動機づけとしたユーモアを使用する傾向を「支援的ユーモア志向」という<sup>10)</sup>。

これまでのユーモアに関する研究では、ユーモアは対人関係で用いることで良好な人間関係の構築や維持に役立ち、ストレスの予防や低減につながるということが報告されている<sup>12)</sup>。また、臨床現場においても1930年代よりユーモアや笑いの身体的・心理的・社会的各側面での効果が研究されており<sup>13)</sup>、看護学生に対しては、学生時代のユーモア・センスを高いままに維持することや、高いユーモア・センスを効果的に看護場面で用いられるように移行できる教育が必要であることが報告されている<sup>14)</sup>。さらに、宮戸・上野(1996)は3つのユーモア志向と抑うつとの関係を検討し、支援的ユーモア志向は個人のネガティブな事象への耐性を高めることを通して抑うつを低減することを明らかにしている<sup>15)</sup>。

一方、学校現場では、教師のユーモア行動が学校生活享受感(学校の楽しさ)に影響を与えることが明らかにされており、特に支援的ユーモア志向が学校の楽しさを引き出すことに密接に関連していることが報告されている<sup>16)</sup>。これとは逆に、攻撃的ユーモア志向は自己や他者に向けた攻撃性と関わりがあることが指摘されており<sup>9)</sup>、朝野ら(2003)は、攻撃的ユーモア志向は抑うつを増加させることを明らかにしている<sup>17)</sup>。これらの研究では、ストレスの緩和や精神的健康を保つためにユーモアが効果的であることが報告されており、ユーモアを知覚したり使用したりすることで大学生活不安を和らげることができる可能性を示唆している。

そこで本研究では、大学生活不安とユーモアを知覚したり使用したりするユーモアの有無およびユーモア態度(攻撃的ユーモア志向、遊戯的ユーモア志向、支援的ユーモア志向)との関連を研究することを目的とする。

## Ⅱ. 方法

### 1. 調査時期・対象者

2012年12月に北海道及び愛知県の大学生301人

を対象に、自作の無記名自記式の質問紙調査を行った。調査は集合形式で行い、一斉回答を得た。調査を行う際は、プライバシーを十分に配慮し、教員による机間支援が生じないようにした。なお、調査は授業の一部を利用して実施したため、その実施にあたっては対象大学の倫理委員会の承諾を得るとともに、調査票はその冒頭に本調査の趣旨を記載し、対象者本人が調査への協力に同意するか否かを答える回答欄を設け、同欄に回答した上で各質問に答えてもらうようにした。調査協力の同意が得られなかった場合には、その場で調査を打ち切るように配慮した。有効回答者数は男性61人女性232人の計293人(97.7%)であった。

## 2. 調査内容

調査内容は、①基本的属性(学年、性別)、②Multidimensional Sense of Humor Scale(ユーモアの有無尺度)23項目、⑤ユーモア態度尺度24項目、⑥大学生活不安尺度30項目である。

### 2.1. Multidimensional Sense of Humor Scale

Thorosonら(1993)<sup>18)</sup>が開発したMultidimensional Sense of Humor Scale(以下、ユーモアの有無尺度)を用いた。全23項目から成り、「1. まったくあてはまらない」～「5. かなりあてはまる」までの5件法で評価した。得点範囲は23～115である。なお、このユーモア測定尺度は「ユーモアの表出(9項目)」、「ユーモアのコーピング利用(4項目)」、「ユーモアの受容(4項目)」、「ユーモアへの態度(6項目)」の4つの下位因子から構成されており、ユーモアの有無について測定する尺度である。例えば、「私は時々ジョークや面白い話を思いつく」という項目に対して「5. かなりあてはまる」と回答するほうが、ユーモアがあるということになる。

### 2.2. ユーモア態度尺度

宮戸ら(1996)<sup>15)</sup>が開発したユーモア態度尺度を用いた。全24項目から成り、「1. あてはまらない」～「5. あてはまる」までの5件法で評価した。得点範囲は24～120である。なお、このユーモア態度尺度は「攻撃的ユーモア志向(8項目)」、「遊戯的ユーモア志向(8項目)」、「支援的ユーモア志向(8項目)」の3つの下位因子から構成されており、ユーモアに対する好みや反応性を測定する尺度である。例えば、「笑いには多少毒があったほうがおもしろい」という項目に対して「5. あてはまる」と回答するほうが、攻撃的ユーモアを好意的に捉えていることになる。

### 2.3. 大学生活不安尺度

藤井(1998)<sup>3)</sup>が開発した大学生活不安尺度を用いた。全30項目から成り、「1. はい」と「0. いいえ」の2件法で評価した。得点範囲は0～30で

ある。なお、この大学生生活不安尺度は「日常生活不安（14項目）」、「評価不安（11項目）」、「大学不適応（5項目）」の3つの下位因子から構成されており、大学生において特徴的に認められる不安感の程度を測定するものである。例えば、「大学の成績のことを考えると、憂うつである」という項目に対して「1. はい」と回答するほうが、評価不安を感じやすいということになる。

### 3. 分析方法

データの分析には統計ソフトSPSSver. 16.0Jを使用し、統計学的な検定を行った。各尺度を得点化した後、ユーモアと大学生生活不安の比較について一元配置分散分析及び多重比較（Tukey）、t検定を行った。

## Ⅲ. 結果

今回用いたそれぞれの調査票（ユーモアの有無尺度、ユーモア態度尺度、大学生生活不安尺度）について、男女間の差をみるためにt検定を、学年間の差をみるために一元配置分散分析を行ったところ、学年間についてはすべての調査票において顕著な差は認められなかった。そのため、以後の分析は性差のみに分類して行った。

### 1. 各尺度の得点

#### 1.1. ユーモアの有無尺度の得点

ユーモアの有無尺度の合計得点と4因子ごとの得点を男女別にみると、合計得点は男性75.7点（±13.93）、女性77.6点（±11.08）であった。この得点について、男女間で比較（対応のないt検定）を行ったところ、有意な差は認められなかった（ $t=.99$ ）。

続いて、4つの下位因子別に得点をみると、「ユーモアの表出」は男性25.3点（±7.90）、女性26.8点（±6.09）、「ユーモアのコーピング利用」は男性10.7点（±4.05）、女性10.7点（±2.92）、「ユーモアの受容」は男性14.2点（±2.95）、女性14.4点（±2.34）、「ユーモアへの態度」は男性25.4点（±3.75）、女性25.9（±2.79）であった。これらの得点についても、男女間で比較をしたところ、有意な差は認められなかった。

#### 1.2. ユーモア態度尺度

ユーモア態度尺度の3つの下位因子ごとの得点を男女別にみると、「攻撃的ユーモア志向」は男性24.9点（±6.84）、女性21.1点（±4.94）、「遊戯的ユーモア志向」は男性29.1点（±5.66）、女性29.8点（±4.80）、「支援的ユーモア志向」は男性26.6点（±7.11）、女性27.8点（±4.66）であった。

これらの得点について男女間で比較をしたところ、攻撃的ユーモアについては女性よりも男性の得点の方が有意に高かった（ $t=4.04, p=.00$ ）

### 1.3. 大学生生活不安尺度

大学生生活不安尺度の合計得点と3つの下位因子ごとの得点を男女別にみると、合計得点は男性12.3点（±7.30）、女性12.8点（±6.01）であり、この得点について男女間で比較をしたところ、有意な差は認められなかった（ $t=.47$ ）。

続いて、この尺度の3因子別に得点をみると、「日常生活不安」は男性6.3点（±3.56）、女性6.3点（±3.12）、「評価不安」は男性4.8点（±3.65）、女性5.7点（±2.96）、「大学不適応」は男性1.3点（±1.61）、女性0.9点（±1.34）であった。これらの得点についても、男女間で比較をしたところ、有意な差は認められなかった。

### 2. ユーモアの有無と大学生生活不安との関連

ユーモアと大学生生活不安との関連性を検討するにあたり、男女別に大学生生活不安の合計得点及び下位因子の得点の平均値を基準にMean + 0.5SD以上をHigh群、Mean - 0.5SD以下をLow群、それ以外をMiddle群に分類した。その後、群分けした群を目的変数、ユーモア測定尺度及びユーモア態度尺度を説明変数として、一元配置分散分析を行い、その後の検定として多重比較（Tukey）を行った。

#### 2.1. 男性のユーモアの有無と大学生生活不安との関連

男性のユーモア測定尺度の「合計得点」および4つの因子と大学生生活不安尺度の「合計得点」の得点について一元配置分散分析を行ったところ、表1に示す通りであった。

まず、ユーモアの有無尺度の「合計得点」については $F(2,55) = 3.25$ （ $p=.046$ ）であり、有意な結果が得られた。そのため、さらに多重比較（Tukey）を行ったところ、Low群はHigh群よりも有意に高い結果となった（ $p=.038$ ）。下位因子である「ユーモアのコーピング利用」についてみると、 $F(2,57) = 3.88$ （ $p=.026$ ）であり、多重比較を行ったところ、Low群はHigh群よりも有意に高かった（ $p=.030$ ）。これ以外の「ユーモアの表出」[ $F(2,57) = 2.23$ （ $p=.117$ ）]、「ユーモアへの態度」[ $F(2,57) = 2.96$ （ $p=.060$ ）]、「ユーモアの受容」[ $F(2,58) = .98$ （ $p=.382$ ）]については、有意差はみられなかった。

次に大学生生活不安の下位因子（日常生活不安、評価不安、大学不適応）とユーモアの有無との関連性を見た。「日常生活不安」では、ユーモアの有無尺度の「合計得点」[ $F(2,55) = .39$ （ $p=.679$ ）]、

下位因子の「ユーモアの表出」[F (2,57) =.30 (p=.745)],「ユーモアのコーピング利用」[F (2,57) =.57 (p=.568)],「ユーモアの受容」[F (2,58) =.35 (p=.706)],「ユーモアへの態度」[F (2,57) =.50 (p=.608)]のすべてに、有意な差はみられなかった。

「評価不安」では、ユーモアの有無尺度の下位因子である「ユーモアのコーピング利用」についてのみ有意差が見られ [F (2,57) =4.71 (p=.013)], 多重比較からLow群はHigh群よりも有意に高かった (p=.015)。しかし、ユーモアの有無尺度の「合計得点」[F (2,55) =2.08 (p=.135)],「ユーモアの表出」[F (2,57) =1.76 (p=.181)],「ユーモアの受容」[F (2,58) =.70 (p=.502)],「ユーモアへの態度」[F (2,57) =.46 (p=.633)]には有意な差はみられなかった。

「大学不適応」では、ユーモアの有無尺度の「合計得点」[F (2,55) =2.07 (p=.136)],「ユーモアの表出」[F (2,57) =1.91 (p=.158)],「ユーモアのコーピング利用」[F (2,57) =1.09 (p=.342)],「ユーモアの受容」[F (2,58) =.66 (p=.523)],「ユーモアへの態度」[F (2,57) =.90 (p=.414)]のすべてに、有意な差は見られなかった。

## 2.2. 女性のユーモアの有無と大学生活不安との関連

女性のユーモアの有無尺度の「合計得点」および下位因子の得点と大学生活不安尺度の「合計得点」の得点について一元配置分散分析を行ったところ、表2に示す通りであった。

まず、ユーモア測定尺度の「合計得点」についてはF (2,214) =2.73 (p=.067)であり、有意な結果は得られなかった。下位因子である「ユーモアの受容」については有意差が見られ [F (2,222) =3.76 (p=.025)], 多重比較を行ったところ、Middle群はHigh群よりも有意に得点が高い (p=.033) という結果が得られた。また、「ユーモアへの態度」も有意差がみられ [F (2,224) =3.38 (p=.036)] であり、多重比較の結果から、

Middle群はHigh群よりも有意に得点が高かった (p=.038)。しかし、「ユーモアのコーピング利用」[F (2,224) =2.79 (p=.064)],「ユーモアの表出」[F (2,222) =.49 (p=.611)]については有意な差はみられなかった。

次に次に大学生活不安の下位因子（日常生活不安、評価不安、大学不適応）とユーモアの有無との関わりを見た。「日常生活不安」では、ユーモアの有無尺度の下位因子である「ユーモアへの態度」についてのみ有意差がみられ [F (2,226) =4.23 (p=.016)], 多重比較からMiddle群はHigh群よりも、Low群はHigh群よりも有意に得点が高かった。しかし、「合計得点」[F (2,216) =2.21 (p=.112)], 下位因子の「ユーモアの表出」[F (2,224) =.31 (p=.735)],「ユーモアのコーピング利用」[F (2,226) =1.90 (p=.152)],「ユーモアの受容」[F (2,224) =2.27 (p=.106)]には有意な差はみられなかった。

「評価不安」では、ユーモアの有無尺度の下位因子である「ユーモアのコーピング利用」についてのみ有意差がみられ [F (2,225) =3.18 (p=.043)], 多重比較からLow群はHigh群よりも有意に得点が高かった (p=.031)。しかし、「合計得点」[F (2,215) =2.26 (p=.107)],「ユーモアの表出」[F (2,223) =1.61 (p=.203)],「ユーモアの受容」[F (2,223) =1.41 (p=.245)],「ユーモアへの態度」[F (2,225) =.91 (p=.406)]には有意な差はみられなかった。

「大学不適応」では、ユーモアの有無尺度の下位因子である「ユーモアへの態度」についてのみ有意差がみられ [F (2,227) =3.34 (p=.037)], 多重比較からLow群はHigh群よりも有意に得点が高かった (p=.047)。「合計得点」[F (2,217) =1.38 (p=.255)],「ユーモアの受容」[F (2,225) =2.78 (p=.064)],「ユーモアの表出」[F (2,225) =1.05 (p=.352)],「ユーモアのコーピング利用」[F (2,227) =2.11 (p=.124)]には有意な差はみられなかった。

表1 男性のユーモアの有無と大学生活不安の合計得点との関連

	1.High群	2.Middle群	3.Low群	F値	多重比較
ユーモアの有無	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)		(tukey)
合計得点	71.1 (±13.31)	74.8 (±13.43)	81.9 (±13.51)	3.25*	1<3*
ユーモアの表出	22.6 (±8.59)	25.6 (±6.64)	27.7 (±7.77)	2.23	
ユーモアのコーピング利用	8.9 (±3.93)	11.4 (±3.93)	12.1 (±3.72)	3.88*	1<3*
ユーモアの受容	13.8 (±2.30)	13.9 (±3.48)	15.0 (±3.00)	0.98	
ユーモアへの態度	25.8 (±3.25)	23.9 (±4.46)	26.6 (±2.99)	2.96	

\*p<0.05

表2 女性のユーモアの有無と大学生生活不安の合計得点との関連

	1.High群	2.Middle群	3.Low群	F値	多重比較
ユーモアの有無	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)		(tukey)
合計得点	75.1 (±11.97)	78.2 (±9.96)	79.2 (±10.93)	2.73	
ユーモアの表出	26.3 (±6.53)	26.6 (±5.58)	27.3 (±6.06)	0.49	
ユーモアのコーピング利用	10.1 (±3.25)	10.6 (±2.36)	11.2 (±3.03)	2.79	
ユーモアの受容	13.7 (±2.29)	14.7 (±2.19)	14.6 (±2.45)	3.76*	1<2*
ユーモアへの態度	25.2 (±2.84)	26.3 (±2.96)	26.1 (±2.47)	3.38*	1<2*

\* $p<0.05$ 

### 3. ユーモア態度と大学生生活不安との関連

#### 3.1. 男性のユーモア態度と大学生生活不安との関連

3つのユーモア態度（攻撃的ユーモア志向、遊戯的ユーモア志向、支援的ユーモア志向）と大学生生活不安尺度の合計得点および下位因子の得点について一元配置分散分析を行った。「攻撃的ユーモア志向」[F (2,57) =.35 (p=.704)],「遊戯的ユーモア志向」[F (2,58) =.35 (p=.704)],「支援的ユーモア志向」[F (2,58) =.74 (p=.482)]のいずれも、大学生生活不安尺度の「合計得点」に有意な差はみられなかった。

次に大学生生活不安の下位因子（日常生活不安、評価不安、大学不適応）とユーモア態度との関わりを見た。「日常生活不安」では、「攻撃的ユーモア志向」[F (2,57) =.47 (p=.627)],「遊戯的ユーモア志向」[F (2,58) =.15 (p=.865)],「支援的ユーモア志向」[F (2,58) =.28 (p=.757)]であり、いずれも有意な差はみられなかった。また、「評価不安」でも、「攻撃的ユーモア志向」[F (2,57) =.96 (p=.388)],「遊戯的ユーモア」[F (2,58) =.60 (p=.552)],「支援的ユーモア志向」[F (2,58) =.45 (p=.638)]であり、有意な差はみられなかった。一方、「大学不適応」では、表3に示すように、「支援的ユーモア志向」のみに有意差がみられ [F (2,58) =4.56 (p=.014)], 多重比較からMiddle群がHigh群よりも有意に高かった (p=.01)。なお、「攻撃的ユーモア志向」[F (2,57) =.92 (p=.405)],「遊戯的ユーモア志向」[F (2,58) =1.34 (p=.269)]については有意な差はみられなかった。

#### 3.2. 女性のユーモア態度と大学生生活不安との関連

3つのユーモア態度と大学生生活不安尺度の合計得点および下位因子の得点について一元配置分散分析を行ったところ、表4に示す通りであった。「攻撃的ユーモア」[F (2,223) =.71 (p=.50)],「遊戯的ユーモア」[F (2,223) =1.66 (p=.193)],「支援的ユーモア」[F (2,226) =1.96 (p=.143)]のいずれも、大学生生活不安尺度の「合計得点」に有意な差はみられなかった。

次に大学生生活不安の下位因子とユーモア態度との関わりを見た。「日常生活不安」では、「攻撃的ユーモア」[F (2,225) =.94 (p=.393)],「遊戯的ユーモア」[F (2,225) =.56 (p=.573)],「支援的ユーモア」[F (2,228) =.81 (p=.446)]であり、いずれも有意な差はみられなかった。また、「評価不安」でも、「攻撃的ユーモア」[F (2,224) =.09 (p=.917)],「遊戯的ユーモア」[F (2,224) =2.04 (p=.132)],「支援的ユーモア」[F (2,227) =.75 (p=.472)]であり、有意な差はみられなかった。さらに、「大学不適応」でも「攻撃的ユーモア」[F (2,226) =1.23 (p=.296)],「遊戯的ユーモア」[F (2,226) =.05 (p=.950)],「支援的ユーモア」[F (2,229) =1.66 (p=.193)]と有意な差はみられなかった。

## IV. 考察

本研究で得られたユーモアの有無尺度、ユーモア態度尺度、大学生生活不安尺度の得点について、これまでの先行研究の得点結果と比較した。ま

表3 男性のユーモア態度と大学不適応の得点との関連

	1.High群	2.Middle群	3.Low群	F値	多重比較
ユーモア態度	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)		(tukey)
攻撃的ユーモア	22.7 (±5.66)	25.2 (±6.47)	25.7 (±7.47)	0.92	
遊戯的ユーモア	27.1 (±4.91)	30.5 (±5.35)	29.2 (±6.03)	1.34	
支援的ユーモア	22.2 (±8.05)	29.7 (±4.98)	26.7 (±6.94)	4.56*	1<2**

\* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$

表4 女性のユーモア態度と大学生活不安の合計得点との関連

	1.High群	2.Middle群	3.Low群	F値	多重比較
ユーモア態度	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)		(tukey)
攻撃的ユーモア	20.8 (±5.18)	20.9 (±4.89)	21.7 (±4.87)	0.71	
遊戯的ユーモア	29.3 (±4.10)	30.6 (±5.19)	29.5 (±4.96)	1.66	
支援的ユーモア	27.0 (±4.38)	28.0 (±4.58)	28.5 (±4.95)	1.96	

ず、ユーモアの有無をみるために、ユーモアの有無尺度の得点をみたところ、本研究対象者は「男性75.7点(±13.93)、女性77.6点(±11.08)」であり、男女間に有意差はみられなかった。五十嵐<sup>14)</sup>の看護学生を対象とした調査結果[85.7点(±10.80)]と比較すると、本研究の得点の方が低い数値を示した。下位尺度についても、「ユーモアへの態度」以外は先行研究<sup>14)</sup>の得点に比べて低い結果を示し、本研究対象者は比較的ユーモアが低い傾向にあった。

次に、志向するユーモアのタイプをみるために、ユーモア態度尺度の下位因子について本研究の得点をみると、「攻撃的ユーモア志向」の得点は「男性24.9点(±6.84)、女性21.1点(±4.94)」であり、男女間で有意差がみられた。この結果から、男性の方がより攻撃的ユーモアを使う傾向にあると考えられる。豊島ら<sup>19)</sup>の大学生を対象とした調査結果でも「男性19.4点(±4.9)、女性17.2点(±4.0)」であり、男性の方が女性に比べて有意に高い結果が得られている。

続いて、大学生活不安尺度の得点をみたところ、本研究の対象者は「男性12.3点(±7.30)、女性12.8点(±6.01)」であり、男女間で有意差はみられなかった。しかし、女性の得点の方が若干高い数値を示した。藤井<sup>3)</sup>の調査結果でも女性の得点の方が高いという結果が得られており、男女間で有意差もみられている。さらに、下位因子の得点を比較したところ、本研究対象者の評価不安の得点は「男性4.8点(±3.65)、女性5.7点(±2.96)」であり、男女間では有意差はみられなかったが、女性の得点の方がやや高い数値を示した。この評価不安についても、先行研究<sup>3)</sup>で女性の得点の方が男性に比べて有意に高いという結果が得られており、この点については今後詳細に検討していく必要がある。

このような対象者について、男女別に大学生活不安尺度の合計得点及び下位因子の得点の平均値を基準に、高得点群(High群)、中得点群(Middle群)、低得点群(Low群)の3群に分類し、一元配置分散分析を行った。その結果、大学生活不安尺度合計は、男女とも「ユーモア測定尺度合計」、「ユーモアのコーピング利用」、「ユーモアへの態

度」について、負の関連が認められた。「ユーモアのコーピング利用」は、ユーモアを困難な状況やストレスの対処に用いることであり、「ユーモアへの態度」は、ユーモアを使用する人のことを肯定的にとらえている傾向のことである。これらから、ユーモアをコーピング利用することやユーモアを使用する人のことを肯定的にとらえることが、大学生活不安を和らげる可能性があると考えられる。これに加えて、男性は「ユーモアの表出」とも負の関連が認められた。「ユーモアの表出」とは、ユーモアを思いつき、表現することである。この結果から、男性はユーモアを表出すること自体が大学生活不安を和らげることに有効である可能性が考えられる。このように、男性のみ負の関連がみられたのは、男性に比べて女性は「ユーモアの表出」についてHigh群、Middle群、Low群の得点差が少なく、差が出なかったためだと考えられる。

次に、大学生活不安の下位因子とユーモアとの関わりをみた。その結果、日常生活不安は、女性のみ「ユーモアへの態度」と負の関連が認められた。この結果から、ユーモアを使用する人のことを肯定的にとらえることが、「留年したらどうしよう」と気になる」などといった日常生活における不安を和らげることに有効である可能性が考えられる。しかしこの結果については、Middle群の得点が最も高くなっているため、「ユーモアへの態度」を高く保つことが日常生活不安を和らげることに有効であるか否かについて、今後詳細に検討していく必要がある。

一方、評価不安については、男女とも「ユーモアのコーピング利用」と負の関連が認められた。このことから、普段からユーモアをコーピング利用することが、「大学の成績のことを考えると、憂鬱である」などといった学生の本分である学業に対する不安を和らげることに有効であると考えられる。

これに対し大学不適応は、女性のみ「ユーモアの受容」、「ユーモアへの態度」と負の関連が認められた。これらの結果から、ユーモアを使用することや使用する人を肯定的にとらえることが、「大学を退学したいと思うことがある」などといった

大学不適應を和らげることに有効である可能性が示唆された。しかし、「ユーモアの受容」の得点についても、Middle群の得点が最も高くなっているため、「ユーモアの受容」を高く保つことが大学生生活不安を和らげることに有効であるか否かについては、今後詳細に検討していく必要がある。一方、男性については、大学生生活不安と「支援的ユーモア志向」についてのみ負の関連がみられた。「支援的ユーモア」とは、自己や他者を励まし、勇気づけることを動機づけとして表出されるユーモアである。この結果から、支援的ユーモアを好むことが、大学不適應を和らげることに有効である可能性が考えられる。しかし、ここでもMiddle群の得点が最も高くなっており、「支援的ユーモア」を志向することが大学不適應を和らげることになるのか、それとも「支援的ユーモア」は適度に志向することが好ましいのかは、本研究の結果からは断定はできず、今後検討する必要がある。なお、女性について「支援的ユーモア」との関連がみられなかったのは、男性に比べて大学不適應得点High群、Middle群、Low群の得点差が少なく、さらに男性よりも支援的ユーモア志向の得点が全体的に高いという結果が得られていることが関係していると考えられる。朝野ら<sup>20)</sup>が行った先行研究によると、支援的ユーモア志向の得点は男性よりも女性の方が高いという結果が報告されている。そのため、本研究でも女性の方が支援的ユーモアの得点が全体的に高くなっていることは、この先行研究結果を支持するものであったと考える。

## V. 結論

大学生293人を対象として無記名自記式の質問紙調査を行い、ユーモアの有無及びユーモア態度が大学生生活不安に及ぼす影響について検討し、以下のような結果を得た。

- 1) 大学生生活不安尺度合計については、男女とも「ユーモアの有無尺度合計」、「ユーモアのコーピング利用」について、負の関連が認められた。また、男性は「ユーモアの表出」とも負の関連が認められた。
- 2) 評価不安については、男女とも「ユーモアのコーピング利用」と負の関連が認められた。
- 3) 大学不適應については、女性のみ「ユーモアへの態度」と負の関連が認められた。

以上のことから、ユーモアを使用する人を肯定的にとらえること、さらにはユーモアをコーピング利用することが大学生生活不安を和らげるために効果がある可能性が見いだされた。しかし一方で、

今回の研究結果では、大学生生活不安とユーモア態度との関連はあまりみられなかった。特に支援的ユーモアは、自己や他者を励まし、ネガティブ事象への耐性や精神的健康状態と関連すると考えられているため、大学生生活不安を和らげることに有効である可能性がある。さらに、Middle群の得点が最も高くなっている項目について調査するためにも、今後男女ともに対象者を増やして、改めて検討する必要がある。

## VI. 参考文献

- 1) Erikson. E. H. (1956) : The Problem of Ego Identity, Journal of American Psychoanalytic Association, 4 : 56-121
- 2) 佐藤祐基 (2005) 自己効力感,不合理な信念, 大学生生活不安に関する因果モデルの検証, 北方圏生活福祉研究所年報, 11 : 53-60
- 3) 藤井義久 (1998) 大学生生活不安尺度の作成および信頼性・妥当性の検討, 心理学研究, 68 (6) : 441-448
- 4) 船津静代 (2004) 大学内における就職相談の役割—名古屋大学での就職相談の実践を通じて, 大学と学生, 6 : 14-25
- 5) 内閣府共生社会政策統括官 (2012) 「平成24年度版 自殺対策白書」  
<http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/whitepaper/w-2012/html/index.html>  
Accessed January 15, 2013
- 6) 警察庁 (2008) 「平成19年中における自殺の概要資料」  
[http://www.npa.go.jp/toukei/chiiki10/h19\\_zisatsu.pdf](http://www.npa.go.jp/toukei/chiiki10/h19_zisatsu.pdf) Accessed January 23, 2013
- 7) 警察庁 (2012) 「平成24年中における自殺の状況 付録」  
<http://www.npa.go.jp/safetylife/seianki/H23jisatu-huroku.pdf>, Accessed January 23, 2013
- 8) 厚生労働省 (2007) 「厚生労働白書」, 229-234
- 9) 上野良行 (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 (4) : 247-254
- 10) 牧野幸志 (1998) ユーモア・センス尺度の作成, 広島大学教育学部紀要第一部, 47 : 37-46
- 11) 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 (2) : 112-120
- 12) 葉山大地, 櫻井茂男 (2008) 過激な冗談の親和的意図が伝わるという期待の形成プロセス

- の検討, 教育心理学研究, 56 : 523-533
- 13) Fry, W. F. (1992) The physiologic effects of humor, mirth, and laughter. *Journal of American Medical Association*, 267, 1857-1858
  - 14) 五十嵐透子 (2002) 看護師と看護学生のユーモアセンスの比較: 多面的ユーモア尺度を用いて, *日本精神保健看護学会誌*, 11 (1) : 50-57
  - 15) 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構成—, *心理学研究*, 67 (4) : 270-277
  - 16) 上田明日実, 小林明子 (2008) 小学生の学校の楽しさに影響を与える教師のユーモア行動に関する研究, *静岡大学教育実践総合センター紀要*, 15 : 125-132
  - 17) 朝野聡, 物部博文, 中山勝廣, 松波慎介, 鎌田英爾 (2003) ユーモアに対する態度と精神的健康の関連性, *工学院大学共通課程研究論叢*, 40 : 67-76
  - 18) James A. Thorson, F. C. Powell (1993) Development and validation of a multidimensional sense of humor scale. *Journal of Clinical Psychology* 49
  - 19) 豊島綾子, 村松常司, 廣紀江, 藤猪省太, 平野嘉彦 (2003) 大学生のゆとり感, ユーモア態度と生活習慣, セルフエスティームに関する研究, *愛知教育大学保健管理センター紀要*, 4 : 11-20
  - 20) 朝野聡, 小林優子, 物部博文, 山田浩平 (2012) 中学生のユーモア志向とストレスコーピング, *杏林大学研究報告 教養部門*, 29 : 39-51

## 謝辞

稿を終えるにあたり, 本調査にご協力頂いた北海道および愛知県内の大学生の方々に心より感謝申し上げます。本研究は, 第一筆者が研究を行い, 第二筆者が指導をした2012年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。