

ストレス認知がストレスコーピングに及ぼす影響

— 神経症傾向を中心に —

原 田 裕 美 ・ 田 頭 穂 積

現代社会は、ストレス時代と言われるように、我々は社会や生活のあらゆる生活環境場面においてストレス状況に直面している。ストレスという言葉は、医学的、心理学的な概念のみならず、いまや日常生活言語として蔓延しているといえよう。ストレスという言葉は、Selye(1936)が医学・生理学の分野で唱えたものであるが、Lazarusら(1984)は、心身の健康との兼ね合いを考慮して、心理的ストレスモデルを提唱している。Lazarusら(1984)によると、ストレスとは、その個人に負担をかけたり、その個人の対処資源や能力を超えて有害であると認知評価される、人と環境との関係である。また、コーピングとは、個人のもつ心理的・社会的資源に負担をかけたり、資源を超えると評価されるようなさまざまな内的・外的な要請(すなわちストレス)に対してなされる認知的および行動上の努力のことを指す。つまり、彼らのストレスの心理学的モデルでは、イベントがストレスフルであると自覚される場合に影響を及ぼすと仮定している。

従来、ストレスとコーピングの関連性を論じた研究は数多くなされている。コーピングは、あるタイプのストレッサーやある対象に対して効果的であっても、別の場合には適切でないかもしれない。Pearlin & Schooler(1978)は、特定のタイプのコーピング方略が、直面するストレスのタイプによって有効であったり、なかったりすることもあるということを見いだしている。また、McCrae(1984)は、同じ情動に焦点を当てたコーピングとして分類されていてもストレッサーのタイプによって各コーピングの出現頻度は異なるとし、更なる分類の必要性を指摘した。つまり直面するストレスによってコーピングが異なることを示唆している。

三川(1988)は、青年期における生活ストレスとそのコーピングの分析を行っている。彼は、生活ストレスとして、病気や離別、学業の問題、対人関係の問題、転居・移転、卒業・進学の4つを取り上げ、抽出された7つのコーピング因子によって比較している。その結果、生活ストレスによって対処行動が異なることを明らかにしている。また、田邊・堂野(1999)は、大学生を対象にネガティブストレスタイプとコーピングの関係を検討している。彼らは、ストレスタイプを私生活—大学生生活要因と外的不意喪失—内的侵入要因の2軸に分け、計4タイプのコーピングを検討している。その結果、ネガティブ場面(イベント)のタイプ群によってコーピングが異なることを明らかにしている。また、Y-G性格検査とストレス場面を比較しているが、明確な関連性がみられず、また、ストレス場面以外との検討がなされていない。このような結果が得られたのは、ストレス場面の想定が十分に具体化されていないことが影響しているのではないかと推測される。以上のことから、スト

レスとコーピングを検討するにあたり具体的なストレス場面を想定して検討されなければならないことが示唆される。

Rim(1986)は、対処スタイルとパーソナリティや個人属性との関連性を認め、ストレスフル状況へのコーピングは性格特性によって異なるものであると結論づけている。従来、ストレスと性格特性の関係を論じた研究では、矢田部・ギルフォード性格検査(以下、Y-G性格検査)やモーズレイ性格検査(以下、MPI)を用いて検討している。山口ら(1994, 1996)は、小中高生を対象にY-G性格検査と学校生活におけるコーピングの関連性を検討している。また、尾関・原口・津田(1992)、鷺見(1999)は、神経症傾向と外向性に着目し、コーピングとの関連性を見ている。尾関ら(1992)は、MPIを用いたのに対し、鷺見(1999)は、MPIとESSの妥当性を確認した上でESSを用い、神経症傾向と外向性の関連性を検討している。その結果、尾関ら(1992)は、外向性においてコーピング方略の差異を見いだしたが、神経症傾向では見いだせなかった。一方、鷺見(1999)は、神経症傾向と外向性の両特性でコーピング方略の違いを明らかにしている。尾関ら(1992)、鷺見(1999)ともストレスとコーピングの関連について神経症傾向と外向性の性格特性によってコーピングが異なることが確認されている。しかし、両者の測定尺度は、異なっており、性格特性における十分な検討がなされていない。近年、性格特性とストレスとの関連性について研究がなされてきているが、測定するにふさわしい尺度が見いだされていない状況である。そこで、本研究では性格の5因子説に基づいた、NEO-FFI人格検査の神経症傾向尺度を用いて吟味することとした。

ところで、ストレス過程の中で重要な位置付けを与えられてきたコーピングには、性格特性との関係が予想される一方、その関係には個人によって知覚されたストレスが影響をもたらす可能性が考えられる。Lazarusら(1984)は、ストレスに対する認知的評価として一次評価と二次評価を区別している。一次評価は、個人の安寧という観点からなされる、イベントがどの程度脅威的であるかという評価である。他方、二次評価は、コーピングと連係しており、どのようなコーピングが可能か、そのコーピングは効果を期待できるか、効果が期待できるコーピング方略はいくつあるか、などを考慮するものである。従って、認知的評価とコーピングは複雑に相互作用するといえる。多田・三宅(1999)は、ストレッサーに対する認知評価がコーピングとストレス反応に及ぼす影響について検討した結果、脅威と統制可能性がコーピングやストレス反応に影響していることを示した。

さらに、ストレス、コーピング、性格特性の3者の関連性を研究したものとして、次のようなものがある。岡安(1992)は大学生のストレスに影響を及ぼす性格特性とストレス状況との相互作用を検討している。性格特性の評定としてY-G性格検査を用い、ストレス過程において重要な役割を担う認知的評価とコーピングの個人差と性格特性の関連性について検討している。その結果、特定の性格特性と認知的評価、コーピングの関連性が認められた。しかし、その関連性はストレス状況の相違や性によって異なることを見いだしている。また、加藤(2001)も対人ストレス場面に着目し、対人ストレス過程の検証を行っている。性格特性として、統制の所在、楽観性、自尊心の3つの尺度から検討している。パス解析の結果から、部分的に性格特性からコーピングへ、また、性格特性は認知的評価を媒介してコーピングへ影響を及ぼしていることが実証されている。

そこで、本研究では、ストレッサーによってコーピングが異なるという説に基づいて、濱田(1997)によって抽出された女子大生における特定のストレス場面(能力・適性ストレス場面)を想定することにした。選出の理由として多くの学生が遭遇すると予測されたからである。そのストレス場面における深刻度と統制可能性、及び、コーピング方略をNEO-FFIの神経症傾向と関連づけて分析することにより、ストレスに対する認知と行動の関連性について検討することを目的とする。

方 法

対 象 女子大生 162名。

調査期間 2000年10月～11月。

調査用紙の構成 調査用紙は特定ストレス場面と性格特性から構成された。

特定ストレス場面については、濱田(1997)によって抽出された女子大生のストレッサー4場面の中から「能力・適性ストレス場面」を用いた。質問項目には、12カ月の間にそのストレスを経験したことがある場合にはその経験にそって、ない場合には想定して答えるように求めた。そのストレスはどのくらい深刻か(深刻度)、そのストレスは自分の力でなんとかなるか(統制可能性)を尋ねた。深刻度は、「非常に深刻である」から「全く深刻でない」、統制可能性は、「自分の力でどうにかできる」から「自分の力でどうにもできない」の5段階評定尺度を用いた。ストレスコーピング尺度は、尾関(1990)のコーピング尺度20項目に、三川(1988)の対処行動尺度から、自責(自分を責める、ひとりで落胆する)、抑制(つとめて平静にふるまう、楽しそうにふるまう)、他責(言い訳をする)の5項目を加え、計25項目からなる尺度を作成した。どの程度コーピングを行うかについては、「非常に行う」から「全く行わない」の5段階評定尺度を用いた。

性格特性の分類には、NEO-FFI人格検査<大学生用>を使用した。NEO-FFI人格検査は、5つの性格特性(神経症傾向、外向性、開放性、調和性、誠実性)からなり、尺度は各12項目で構成されている。評定は「非常にそうだ」「そうだ」「どちらともいえない」「そうでない」「全くそうでない」の5件法で回答するようになっていた。

本研究では、神経症傾向を取り挙げて分析することを目的としていたが、調査に対する対象者の構えをなくすために全性格特性について回答を求めた。

手続き 調査は“大学生活に関する調査”という名称にし、授業時間内に一斉に実施した。調査用紙を配布した後、回答方法を説明し、各項目について答えてもらった。なお、各対象者の調査用紙は、コーピング尺度の項目配列の順序効果をなくすために、カウンターバランスが取られた。

結果の処理 ストレスに対する深刻度は、「非常に深刻である」を5点、「全く深刻でない」を1点として得点化した。得点が高いほどストレスに対して深刻にとらえることを示す。ストレスに対する統制可能性は、「自分の力でどうにかできる」を5点、「自分の力ではどうにもできない」を1点として得点化した。得点が高いほどストレスに対して自分の力で対処できることを示す。ストレスコーピングは、「非常に行う」を5点、「全く行わない」を1点として得点化した。得点が高いほ

どコーピングを行うことを示す。また、NEO-FFI人格検査における神経症傾向の得点は、手引きの採点法に基づいて得られる粗点を用い、「非常にそうだ」を5点、「全くそうでない」を1点として得点化した。

結果及び考察

NEO人格検査より、「神経症傾向」の性格特性をとりあげ分析を行った。全対象者の神経症傾向の平均は3.49、標準偏差は0.89であった。神経症傾向の得点に基づいて、対象者をH群（平均 $M+0.5SD$ 以上）、L群（平均 $M-0.5SD$ 以下）に分類し分析した。ストレス経験者の割合は86.4%だった。

1. 深刻度、統制可能性と神経症傾向の関連性

神経症傾向の高低(H群, L群)別に、能力・適性ストレス場面での深刻度及び統制可能性の平均得点を示したものがFig. 1である。2 (神経症傾向; H群, L群) \times 2 (ストレス認知; 深刻度, 統制可能性)の二要因分散分析を行った結果、神経症傾向に主効果($F=6.70, df=1/72, p<.05$)がみられた。また、神経症傾向 \times ストレス認知の交互作用($F=5.20, df=1/72, p<.01$)が有意であった。そこで、深刻度と統制可能性について、それぞれ神経症傾向の高低間の得点を比較するために t 検定を行ったところ、深刻度($t=5.41, df=56, p<.001$)、統制可能性($t=1.82, df=72, p<.05$)に有意差がみられた。

以上から、神経症傾向の高い人は、自分の能力・適性ストレスに対して、深刻にとらえ、自分の力では統制しにくいと受けとめている。一方、神経症傾向の低い人は、あまり深刻にとらえず、自分の力で統制できると認知しているといえよう。ストレス状況下において自分の力で統制できるとい認知が、性格特性と強い関連性のあることを示した岡安(1992)の研究を支持する結果となった。

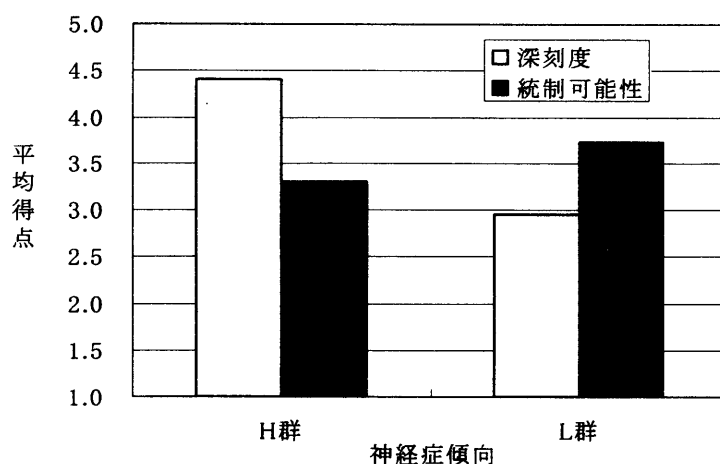


Fig. 1 神経症傾向H, L群における深刻度と統制可能性の平均得点

2. ストレスコーピングと神経症傾向の関連性

まず、ストレスコーピングの因子構造を明らかにするために、能力・適性ストレス場面におけるストレスコーピング項目について因子分析(主因子法・バリマックス回転)を行った。尺度の独立性を高めるために、2因子とも因子負荷量の高い1項目を削除した。その結果、固有値減衰状況から解釈可能な7因子を採用した。なお、各因子は因子負荷量が.40以上を示す項目で構成されている(Table1)。因子名は、坂田(1989)、塗師(2000)を参考に、第一因子は「回避」、第二因子は「責任転嫁」、第三因子は「努力」、第四因子は「待機・静観」、第五因子は「正当化」、第六因子は「援助の依頼」、第七因子は「計画」と命名した。想定ストレス場面の相違から、三川(1998)、田邊・堂野(1999)のストレスコーピングとは異なる構造であった。これまでのコーピング尺度よりも細かく類別されたことで、コーピングと性格特性との比較を詳細に検討できると推察される。先行研究と因子の抽出の異なる理由として、想定されたストレス場面の違い、尺度項目の構成の違い、女子大学生のみを対象としたことなどが影響しているものと推察される。

Table1 能力・適性ストレス場面における因子分析結果

項目	F1	F2	F3	因子 F4	F5	F6	F7	共通性
第一因子「回避」								
1. 気をまぎらわせるようなことをする	0.56	0.10	0.10	0.11	-0.05	0.23	0.07	0.41
6. こんなこともあると思ってあきらめる	0.53	0.18	-0.19	0.34	0.12	-0.25	0.08	0.55
15. 先のことをあまり考えないことにする	0.52	0.06	-0.01	-0.05	-0.07	-0.08	0.02	0.29
19. 物事の明るい面を見ようとする	0.50	-0.28	0.36	0.05	0.05	0.23	0.18	0.54
12. つとめて平静にふるまう	0.43	-0.04	0.25	0.10	0.17	0.19	0.03	0.32
24. たいした問題ではないと考える	0.40	0.12	0.08	0.28	0.26	0.07	0.18	0.36
10. 当然のこととして受けとめる	0.35	-0.34	0.18	0.13	0.02	0.02	0.00	0.29
第二因子「責任転嫁」								
8. 問題を起こした人を責める	0.10	0.68	-0.04	-0.03	0.03	0.19	-0.01	0.52
13. 言い訳をする	0.06	0.61	-0.02	-0.09	0.02	-0.06	-0.03	0.39
5. 情報を集める	-0.04	0.29	0.18	-0.11	0.26	-0.02	0.22	0.25
第三因子「努力」								
14. 現在の状況を変えるよう努力する	0.17	0.14	0.56	0.02	0.08	0.03	0.18	0.40
21. 楽しそうにふるまう	0.11	-0.14	0.55	0.12	-0.13	0.11	-0.12	0.39
25. 問題の原因を見つけようとする	-0.12	-0.09	0.52	0.23	0.25	0.01	0.36	0.54
第四因子「待機・静観」								
2. 時がたつて対応ができるのを待つ	0.08	-0.06	0.01	0.59	-0.13	0.03	0.13	0.39
22. 時の過ぎるのにまかせる	0.12	-0.24	0.26	0.56	0.08	0.04	-0.04	0.46
18. なるようになれと思う	0.06	-0.07	0.39	0.41	0.04	-0.19	0.06	0.37
第五因子「正当化」								
20. ひとりで落胆する	-0.01	-0.07	0.01	0.02	-0.57	-0.04	0.16	0.36
11. 自分を責める	0.12	0.02	0.30	-0.05	-0.50	-0.13	0.09	0.38
17. 自分は間違っていないと思う	0.11	-0.05	0.21	-0.01	0.42	-0.08	0.07	0.25
16. 自分で自分を励ます	0.27	0.26	0.13	-0.08	0.36	0.29	0.18	0.41
第六因子「援助の依頼」								
23. 人に問題の解決に協力してくれるよう頼む	0.01	0.20	-0.05	-0.14	0.00	0.68	-0.02	0.52
7. 今の経験はためになると思うことにする	0.13	-0.16	0.13	0.21	0.12	0.47	0.07	0.35
第七因子「計画」								
4. どうしたらよいか考える	-0.11	-0.33	0.19	0.14	-0.15	-0.15	0.62	0.61
3. 自分のおかれた状況を人に聞いてもらう	0.11	0.28	0.01	0.04	-0.12	0.27	0.56	0.50
寄与率	7.61	6.75	6.70	5.20	5.18	5.00	4.60	
累積寄与率	7.61	14.35	21.05	26.26	31.43	36.44	41.04	

次に、神経症傾向の高低(H群, L群)別に、能力・適性ストレスのコーピング因子の平均得点を示したものがFig. 2である。2 (神経症傾向; H群, L群) × 7 (コーピング因子) の二要因分散分析を行った結果、コーピング因子の主効果($F=7.46, df=6/432, p<.001$)と交互作用($F=2.66, df=6/432, p<.01$)に有意差がみられた。神経症傾向の高低別にコーピング因子の一要因分散分析を行った結果、神経症傾向L群においてコーピング因子の主効果($F=7.72, df=6/258, p<.001$)がみられた。チューキーの多重比較では、回避>責任転嫁≒正当化≒援助の依頼($p<.01$)、待機・静観≒計画>責任転嫁($p<.01$)、待機・静観>正当化≒援助の依頼($p<.05$)、計画>正当化≒援助の依頼($p<.01$)で有意差があった。低群と同様に一要因分散分析を行ったところ、神経症傾向のH群でも有意差がみられた($F=2.69, df=6/258, p<.01$)。そこで、チューキーの多重比較を行った結果、神経症傾向の高群において計画>正当化で有意差($p<.01$)がみられた。このことから、神経症傾向の高低によって、ストレスコーピングに違いがあるといえる。L群では回避、待機・静観、計画、H群では計画のコーピング因子が行われやすい。また、神経症傾向の高低群に共通した、計画>正当化の関係が見られた。

また、交互作用がみられたことから、各コーピング因子ごとに神経症傾向の高低間の t 検定を行ったところ、回避($t=-2.14, df=71, p<.01$)、責任転嫁($t=1.72, df=71, p<.05$)、援助の依頼($t=2.25, df=71, p<.01$)で有意差がみられた。このことから、神経症傾向の高い人は、神経症傾向の低い人より責任転嫁や援助の依頼コーピングを行い、回避コーピングを行わないといえよう。

本研究は、鷲見(1999)の神経症傾向が高いほど回避的コーピングを頻繁に行うという結論を支持しなかった。その原因として、鷲見は、ストレス場面を設定せずに、知覚されたストレス尺度として最近1カ月間の個人生活状況のストレスフルと評価された程度を測定しており、本研究と条件が異なることや、コーピング尺度が細かく類別されたことも影響したと考えられる。今後、再検討する必要がある。

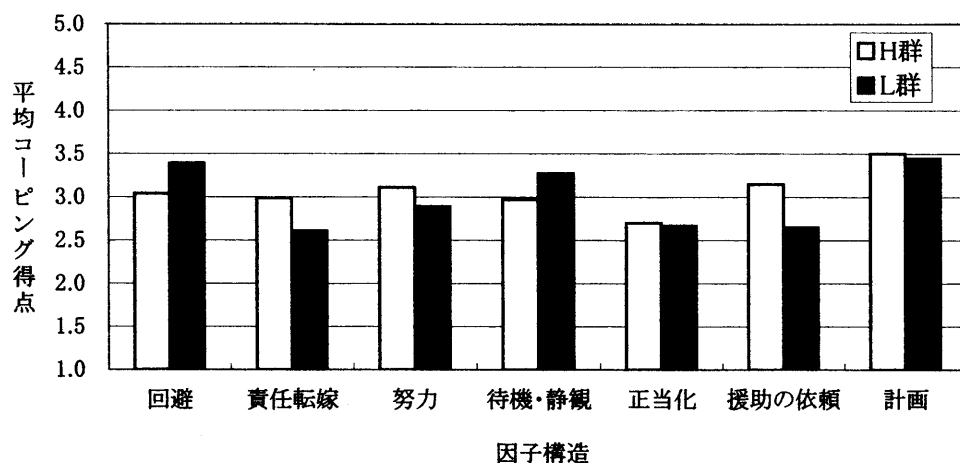


Fig. 2 コーピング因子別における神経症傾向H, L群の平均コーピング得点

3. コーピング因子と認知の関連性

これまでの分析から、神経症傾向の高低によって深刻度、統制可能性が異なり、コーピング因子の構造にも違いが見られる。そこで、それぞれのコーピング因子が、深刻度と統制可能性のいずれによって規定されるのか検討するために、深刻度と統制可能性を説明変数に、各コーピング因子を目的変数にして、神経症傾向の高低別に重回帰分析を行った。Table2には、重回帰式が1%水準および5%水準で有意となる説明変数の標準偏回帰係数を記載してある。神経症傾向のH群では、深刻度は援助の依頼($\beta=0.39$)と有意な正の関連性があった。統制可能性は責任転嫁($\beta=0.39$)と有意な正の関連性があり、努力($\beta=-0.46$)、待機・静観($\beta=-0.41$)と有意な負の関連性があった。一方、神経症傾向のL群では、深刻度は責任転嫁($\beta=0.43$)と有意な正の関連性があり、待機・静観($\beta=-0.43$)と負の関連性があった。統制可能性は努力($\beta=0.38$)と有意な正の関連性があった。つまり、神経症傾向の高群の場合、深刻度が高いほど援助の依頼コーピングを行う。統制可能性が高いほど責任転嫁コーピングを行い、統制可能性が低いほど努力しないというコーピングや待機・静観コーピングを行う。神経症傾向の低い場合、深刻度が高いほど責任転嫁コーピングを行い、深刻度が低いほど待機・静観コーピングを行う。

次に、各コーピング因子について神経症傾向のH群とL群間の認知の比較を行う。責任転嫁コーピングは、神経症傾向のH群の場合、統制可能性が高いほど責任を転嫁することで自己防衛をするものと推測される。一方、神経症傾向のL群の場合、深刻度が高いほど責任転嫁をするといえる。待機・静観コーピングは、神経症傾向のH群の場合、統制可能性が低いほど待ち、神経症傾向のL群の場合、深刻でないほど待つと推測される。努力コーピングは、神経症傾向の高低ともに統制可能性と関連性があるが、神経症傾向のH群では、統制可能性が低い場合に努力し、L群では逆に統制可能性が高い場合に努力するといえる。

以上より、現象的には同一のコーピング行動であっても、個人の性格特性(神経症傾向)と状況の認知(深刻度、統制可能性)の相互作用によって、コーピング行動が規定されるといえよう。加藤(2001)と性格特性の尺度が異なるため、直接的な比較は出来ないが、認知的評価がコーピングと関連することが支持されたといえよう。

Table2 コーピング因子に影響を及ぼす深刻度、統制可能性の重回帰分析

説明変数	目的変数						
	回避	責任転嫁	努力	待機・静観	正当化	援助の依頼	計画
神経症傾向H群							
深刻度						0.39*	
統制可能性		0.39*	-0.46**	-0.41**			
R	0.14	0.39	0.45	0.43	0.22	0.39	0.27
神経症傾向L群							
深刻度		0.43**		-0.43**			
統制可能性			0.38*				
R	0.11	0.44	0.48	0.50	0.26	0.19	0.26

*** $p<.001$ ** $p<.01$ * $p<.05$ (数値は標準偏回帰係数)

最後に、本研究では、ストレスに対する認知とコーピングが個人の性格特性によって規定されるという仮説の検討を行った。その結果、神経症傾向の高低によって認知とコーピングが異なることが示された。また、同一のコーピングを行っていても、それを規定する認知が異なることについては、さらに検討が必要であると考えられる。また、今回の研究では、能力・適性ストレス場面に限定したので、同様の尺度で他のストレス場面において検討する余地が残された。また、神経症傾向以外の性格特性との関連性についても、さらに検討される必要があろう。

引用文献

- コーエン, S., ケスラー, R. C., & ゴードン, L. U. 小杉正太郎 (監訳) 1999 ストレス測定法 — 心身の健康と心理社会的ストレス — 川島書店 (Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. 1995 *Measuring stress: A guide for health and social scientists*. Oxford University Press.)
- 濱田さつき 1997 大学生の精神的健康におけるストレス因果モデルの検討 広島文教女子大学修士論文(未公開)
- 加藤 司 2001 対人ストレス過程の検証 教育心理学研究, 49, 295-304.
- ラザルス, R. S. & フォルクマン, S. 本明 寛・春木 豊・織田正美 (監訳) 1991 ストレスの心理学 — 認知的評価と対処の研究 — 実務教育出版 (Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1984 *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.)
- McCrae, R. R. 1984 Situational determinants of coping responses: Loss, threat, and challenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 919-928.
- 三川俊樹 1988 青年期における生活ストレスと対処行動に関する研究 カウンセリング研究, 21, 1-13.
- 塗師 斌 1993 学生におけるストレスとコーピング 横浜国立大学教育紀要, 33, 241-264.
- 岡安孝弘 1992 大学生のストレスに影響を及ぼす性格特性とストレス状況との相互作用 健康心理学研究, 5, 12-23.
- 尾関友香子・原口雅浩・津田 彰 1992 大学生の生活ストレス, コーピング, パーソナリティとストレス反応 健康心理学研究, 4, 1-36.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. 1978 The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.
- Rim, Y. 1986 Ways of coping, personality, age, sex and family structural variables. *Personality and Individual Differences*, 7, 113-116.
- 坂田成輝 1989 心理的ストレスに関する一研究 — コーピング尺度(SCS)の作成の試み — 早稲田大学教育学部学術研究, 38, 61-72.
- Selye, H. 1936 A syndrome produced by diverse noxious agents. *Nature*, 138, 32.

- 多田志麻子・三宅 進 1999 ストレッサーに対する認知評価がコーピングとストレス反応に及ぼす影響(I):認知評価の型との関連から ノートルダム清心女子大学紀要, 23, 81-87.
- 田邊敏明・堂野佐俊 1999 大学生におけるネガティブストレスタイプと対処行動の関連
— 性格類型およびストレス認知・反応を通じた分析 — 教育心理学研究, 47, 239-247.
- 鷺見克典 1999 対処, パーソナリティと知覚されたストレスの関係 教育医学, 3, 530-536.
- 山口正二・近藤 肇・原野広太郎 1994 学校生活におけるストレス・コーピングと性格特性の関連性に関する研究 教育相談研究, 32, 9-18.
- 山口正二・荒井秀一・中村真也・田上不二夫 1996 中高生のストレス・コーピング・スキルと性格類型に関する研究 教育相談研究, 34, 11-20.