

## 大学生の対人ストレスにおけるコーピングの選択理由と コーピングパターンが、ストレス反応に及ぼす影響

板倉はるか 信州大学大学院教育学研究科学学校教育専攻臨床心理学専修  
高橋知音 信州大学学術研究院教育学系教育科学グループ

### 概要

本研究では、コーピングの組み合わせ（コーピングパターン）の観点から、大学生の対人ストレスに対するコーピングの有効性とコーピングの選択理由の関連を検討した。その結果、コーピングの選択理由とコーピングの有効性との間に関連は見られなかったが、コーピングパターンとコーピングの有効性の間に関連が見られた。特に、解決先送りコーピングを多く行うほど、対人ストレスを低減させることが分かった。

キーワード：コーピング、対人ストレス、コーピングの選択理由

### 問題と目的

#### ストレス・コーピング

人は、日常生活においてさまざまなストレスにさらされており、そのストレスに対処しながら生活をしている。この、ストレスに対する対処法を、ストレス・コーピングと呼ぶ。Lazarus & Folkman (1984) は、コーピングを、自らの資源に負担をかけたり、それを超越すると評価した特定の外的・内的要求を何とか処理しようとする認知的・行動的努力と定義している。

#### コーピングの有効性を高める要因

今日まで、様々なコーピングの有効性に関する研究がなされてきた。有効性に関わる主な要因として、ストレスに対する認知的評価、コーピングの柔軟性、コーピングの選択理由などがある。その中でも近年注目を集めているのが、コーピング選択に関する認知である。しかし、これまでの研究においては、コーピングの選択理由に関する検討は少なく、コーピングの選択理由とコーピングの有効性に関する知見が限られている。森本(2013)は、勤労者におけるコーピングの選択理由とストレス反応の関連を、複数のコーピングを組み合わせで検討している。勤労者が職場で経験することが多く、職業生活における重要度が高いとされる課題ストレスと対人ストレスを取り上げ、両ストレスに対するコーピングを測定しており、回避的よりも目標接近的にコーピングを選択す

ることが、課題ストレッサーおよび対人ストレッサーともに、ストレス反応の低減に有効であることを示している。しかしこの結果はどこまで一般化できるかという点で疑問が残る。世代ごとに経験しやすいストレッサーは異なり、また、ストレッサーの質的な特徴に応じて、取り得るコーピングは異なること（加藤, 2001）を踏まえると、勤労者以外の世代に関する研究の蓄積が求められる。また、これまでのコーピングの選択理由に関する知見は、主にストレス反応に対する単一のコーピングとその選択理由の関連を検討したものである。人はストレッサーに対して複数のコーピングを行うこと（児玉・片柳・嶋田・坂野, 1994）を踏まえると、コーピングの組み合わせを考慮に入れて検討する必要がある。

よって本研究では、コーピングの組み合わせの観点から、大学生の対人ストレスに対するコーピングの有効性とコーピングの選択理由の関連を検討する。

## 方法

### 調査対象者

大学生 187 名（男性 107 名、女性 79 名、不明 1 名、18~24 歳）に質問紙への回答を求めた。

### 質問紙の構成

①**コーピング** 加藤（2000）の大学生用対人ストレスコーピング尺度を用いた。ポジティブ関係コーピング（16 項目）、ネガティブ関係コーピング（10 項目）、解決先送りコーピング（8 項目）の 3 下位尺度 34 項目で構成されている。

②**コーピングの選択理由** コーピングの選択理由尺度（森本・木下・嶋田, 2011）を用いた。個人がポジティブだと評価する事柄の獲得を目的としてコーピングを選択した程度を表す“目標接近的な選択”尺度（3 項目）と個人がネガティブと評価する事柄の除去を目的としてコーピングを選択した程度を表す“回避的選択”尺度（3 項目）の、2 下位尺度 6 項目で構成されている。

③**ストレス反応** 心理的ストレス反応尺度（鈴木他, 1997）を用いた。この尺度は、日常的に経験する心理的ストレス反応を測定する尺度である。抑うつ・不安（6 項目）、怒り（6 項目）、無気力（6 項目）の 3 下位尺度 18 項目で構成されている。

### 手続き

大学での講義終了後に一斉に配布した。その際、調査協力については個人の意思が尊重され、回答をしない場合も不利益は生じないこと、調査は無記名式であり、回答は統計的に処理されるため、個人を特定することはないことを口頭で説明し、協力を求めた。

### 分析手続き

コーピングの選択理由について、目標接近的な選択の尺度得点から回避的選択の尺度得点を減算した。値が正であれば、回避的選択よりも目標接近的な選択理由によってコーピングを行なったことを表すため、接近的選択優位群とした。負の値の場合は、回避的選択

優位群とした。また、本研究では 0 点を示す参加者も一定数いたため、この群を中立群とし、全部で 3 群に分類した。次に、コーピングの組み合わせのパターンを調べるために、クラスタ分析を行なった。最後に、コーピングパターンとコーピングの選択理由を独立変数、心理的ストレス反応を従属変数とした 2 要因分散分析を行なった。

## 結果

### 分析 1 コーピングを組みあわせるとどのようなコーピングパターンが生まれるか

調査参加者のコーピングパターンを見るために、大学生用対人ストレスコーピング尺度の下位尺度得点を対象として、Ward 法によるクラスタ分析を行なった。分析にあたって、各変数は中心化した。分析の結果、解釈可能な 4 つのクラスタが得られた。各クラスタにおける対人ストレスコーピング尺度の下位尺度得点を図 1 に示す。

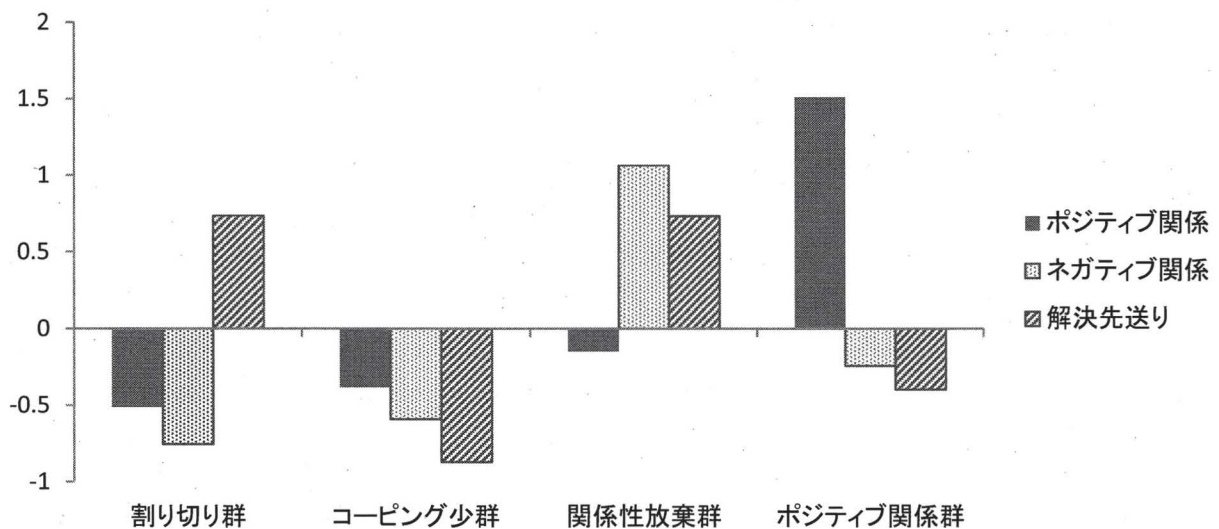


図 1 対人ストレスコーピング尺度の下位尺度得点を対象としたクラスタ分析

クラスタ 1 は、解決先送りコーピングのみの得点が高いクラスタであったため、割り切り群とした。クラスタ 2 は、全体的に得点が低いクラスタであったため、コーピング少群とした。クラスタ 3 は、ネガティブ関係コーピングと解決先送りコーピングの得点が高いクラスタであったため、関係性放棄群とした。クラスタ 4 は、ポジティブ関係コーピングの得点が高かったため、ポジティブ関係群とした。

### 分析 2 コーピングパターンとコーピングの選択理由がストレス反応に及ぼす影響の検討

次に、コーピングパターンとコーピングの選択理由が、どのようにストレス反応尺度得点に影響しているかを検討するために、コーピングパターンとコーピングの選択理由を独立変数、ストレス反応尺度得点を従属変数として、2 要因分散分析を行なった。コーピング

の選択理由, コーピングパターン別のストレス反応尺度得点の平均値と標準偏差を表 1 に示す。

表 1 コーピングの選択理由, コーピングパターン別の  
ストレス反応尺度得点の記述統計

コーピングパターン		コーピングの選択理由		
		中立	接近的選択	回避的選択
割り切り	度数	6	9	13
	平均値	8.00	12.00	11.31
	標準偏差	11.98	9.87	8.12
コーピング少	度数	17	26	18
	平均値	13.47	14.62	18.22
	標準偏差	16.16	11.67	12.10
関係性放棄	度数	15	8	38
	平均値	21.73	18.38	20.00
	標準偏差	11.83	14.57	14.40
ポジティブ関係	度数	5	23	3
	平均値	11.60	19.31	22.33
	標準偏差	7.92	13.21	10.69

分析の結果, 交互作用は有意でなかった ( $F(6, 169) = 0.51, MSE = 164.46, p = .797, partial\eta^2 = .018$ )。また, コーピングの選択理由の主効果は有意でなかった ( $F(2, 169) = 0.91, p = .407, partial\eta^2 = .011$ )。コーピングパターンの主効果が有意であった ( $F(3, 169) = 3.09, p = .029, partial\eta^2 = .052$ )。コーピングパターンの主効果が有意であったため, Bonferroni 法による多重比較を行ったところ, 割り切り群が関係性放棄群よりも, 有意に心理的ストレス反応が低かった。

### 分析 3 コーピングパターンとコーピングの選択理由が, ストレス反応の下位尺度に及ぼす影響の検討

上記の分析で用いた心理的ストレス反応をさらに詳しく検討するために, 心理的ストレス反応尺度の下位尺度別に検討することにした。その結果, 「不安・抑うつ」尺度と「無気力」尺度では交互作用, 主効果共に見られなかった。「怒り」尺度でのみストレス反応に

有意な差があった。「怒り」尺度における心理的ストレス反応得点を表2に示す。

表2 コーピングの選択理由,コーピングパターン別の「怒り」尺度得点の記述統計

コーピングパターン		コーピングの選択理由		
		中立	接近的選択	回避的選択
割り切り	度数	5	9	13
	平均値	2.20	2.56	2.00
	標準偏差	3.19	3.40	2.48
コーピング少	度数	17	26	18
	平均値	4.00	3.73	4.44
	標準偏差	5.48	4.10	4.42
関係性放棄	度数	15	8	38
	平均値	7.73	5.88	5.37
	標準偏差	3.97	4.61	5.15
ポジティブ関係	度数	5	23	3
	平均値	2.60	5.30	5.00
	標準偏差	3.78	4.34	1.73

「怒り」尺度では交互作用は見られなかった ( $F(6, 168) = 0.74, MSE = 19.46, p = .619, partial \eta^2 = .026$ ) が, コーピングパターンの主効果は有意であった ( $F(3, 168) = 4.57, p = .004, partial \eta^2 = .075$ )。コーピングパターンの主効果が有意であったため, Bonferroni法による多重比較を行ったところ, 割り切り群が関係性放棄群よりも, 有意に心理的ストレス反応が低かった。

### 考察

本研究の目的は, コーピングの組み合わせの観点から, 大学生のコーピングの選択理由とストレス反応との関係を, ストレッサーの質的特徴を考慮して検討することであった。

#### 4つのコーピングパターンについて

クラスタ分析の結果, 対人関係ストレスラーに対するコーピングは, 4パターン(割り切り群, コーピング少群, 関係性放棄群, ポジティブ関係群)に分類可能であることが示された。勤労者に対して同様の調査を行っている森本(2013)は, 勤労者の対人コーピ



グ尺度の下位尺度得点を対象としてクラスタ分析を行っており、問題解決・回避型、割り切り型、コーピング少型の3クラスタを抽出している。使用したコーピング尺度が異なっているため、安易に比較はできないが、両尺度の下位尺度を見比べてみると、大学生の対人ストレスコーピング尺度における「解決先送り」尺度が、勤労者の尺度における「割り切り」尺度と類似しており、勤労者の尺度における「サポート希求」尺度と「ポジティブ関係」尺度をまとめたものが、大学生の尺度における「ポジティブ関係」尺度であると考えられる。このように考えると、先行研究と異なるパターンが現れたのは、「関係性放棄」群である。先行研究ではこの組合せパターンが出現せず、「問題解決・回避」型（本研究に当てはめると、「ポジティブ関係・ネガティブ関係」型）というパターンが現れた。大学生は勤労者と比べると、強制的な対人関係が少ない。つまり、勤労者は業務上、ストレスとなるような出来事があっても関係を続けなければならない場合が多いが、学生の場合は、ストレスとなる対人関係から離れることがしやすいのではないだろうか。よって、「関係性放棄」型というコーピングパターンが出現したのだと考えられる。

#### ストレス反応に対するコーピングパターンとコーピングの選択理由の関連について

心理的ストレス反応に対するコーピングパターンとコーピングの選択理由の関連については、交互作用は有意ではなく、コーピングパターンの主効果が有意であった。心理的ストレスの内容別にみても、交互作用は有意ではなく、「怒り」尺度においてコーピングパターンの主効果が有意であるという結果であった。「無気力」尺度においては、コーピングの選択理由の主効果が有意傾向ではあったものの、多重比較では有意な結果が出なかった。先行研究である森本（2013）では、コーピングの選択理由が回避的である場合、目標接近的に選択するよりもストレス反応が高まることを示唆しているが、本研究ではこの結果を支持しなかった。それはなぜだろうか。本研究では、コーピングの選択理由を群わけする際、ポジティブな理由でもネガティブな理由でもない群（＝中立群）に入る参加者が一定数いたため、先行研究にはなかった中立群を作成した。そのため、ポジティブ理由群、ネガティブ理由群の人数が少なくなってしまう、結果が出なかった可能性が考えられる。また、心理的ストレス反応の記述統計を見てみると、各セルの標準偏差が大きく、データにばらつきが見られた。調査期間の10月～11月は、後期の授業が始まることに加えて、調査対象者の半数近くを占める2年生の中にはゼミ配属について考えなければならない者もいた。これらのことから、ストレス反応が通常時よりも高く出ている者などがいたことが考えられる。

次に、コーピングパターンについてみていく。ストレス反応に対する主効果が有意であり、解決先送り群が、ネガティブ関係・解決先送り群よりも心理的ストレス反応が低かった。これは、対人ストレスという、ストレスの質的特徴が影響していると考えられる。加藤（2001）は、対人ストレスの特徴として、問題焦点型コーピングや回避型コーピングなど、ストレスである人物との関係に変化を加えるコーピングは、「自分

が相手から傷つけられるかもしれない」または「自分が相手を傷つけるかもしれない」という精神的な負担が生じることを指摘している。その一方で、問題の解決を先送りするようなコーピングは、上記のような精神的な負担を回避することができ、対人ストレスナーにおいて有効なコーピングであると指摘している。今回の結果は、加藤(2001)の知見と一致していると言える。また、心理的ストレス反応尺度を下位尺度別にみたときには、「怒り」尺度においてのみコーピングパターンの主効果が見られた。怒りは、もっぱら他者にその原因が帰属されることで生じる感情である(吉田・高井, 2008)。このことから、他者との関係性の調整をする対人ストレスコーピングの効果が、他の心理的ストレス反応に比べて出やすかった可能性が考えられる。対人関係を続ける中で怒りが湧いてきたときは、“こんなものだ”と割り切ったり、“そのことにこだわらないでおこう”と距離を置くことが、怒り感情の低減に有効であるということが言えるだろう。

本研究の目的は、大学生の対人ストレスに対するコーピングの選択理由とコーピングパターンの影響を検討することであった。結果としては、対人ストレス、特に怒りを低減するためには、いったんそのストレスナーから離れるようなコーピングが有効であるという知見を得た。また、勤労者に実施した森本(2013)とは異なる結果であったことから、ストレスコーピングについて研究を進める際には、ストレスナーの質の差異を考慮に入れなければならないということも言えるであろう。

#### 今後の課題

まず、先行研究で示されているストレス低減とコーピングの選択理由の関連が本研究で示されなかった点は、上述したとおり調査参加者の人数の問題があると考えられる。よって、人数を増やして再調査する必要があるだろう。また、本研究は横断的調査のため、得られた結果の因果関係については言及できない。したがって、縦断的調査、あるいは実験的手法を用いて追試を行う必要がある。そして本研究は大学生の対人コーピングという非常に限局的な研究であった。したがって、今後は大学生の感じる様々な種類のストレスナーについても同様の調査をしていくことで、大学生のストレス対処についての知見が広がるであろうと考える。

#### 引用文献

- 加藤 司 (2000). 大学生用対人ストレスコーピング尺度の作成 教育心理学研究, 48, 225-234.
- 加藤 司 (2001). コーピングの柔軟性と抑うつ傾向との関係 心理学研究, 72, 57-63
- 児玉 昌久・片柳 弘司・嶋田 洋徳・坂野 雄二 (1994). 大学生におけるストレスコーピングと自動思考, 状態不安, および抑うつ症状との関連 ヒューマンサイエンス, 7, 14-26.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer

## Publishing Company.

- (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)
- 森本 浩志・木下 奈緒子・嶋田 洋徳 (2011). コーピングの選択理由尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 ストレス科学研究, 26, 33-39.
- 森本 浩志 (2013). 勤労者におけるコーピングパターンおよびコーピングの選択理由とストレス反応の関連 広島国際大学心理科学部紀要, 創刊号, 3-13.
- 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 (1997). 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.
- 吉田 琢哉・高井 次郎 (2008). 怒り感情の制御に関する調整要因の検討: 感情生起対象との関係性に注目して 感情心理学研究, 15, 89-106.