

対人ストレス状況におけるコーピング柔軟性と自尊心との関連

濱井 智子¹・大塚 泰正¹

The relationship between coping flexibility and self-esteem in interpersonal stressful situations

Satoko Hamai and Yasumasa Otsuka

The purpose of this research was to examine the relationship between coping flexibility and self-esteem in interpersonal stressful situations. Coping flexibility was defined as the ability to discontinue an ineffective coping strategy (evaluation coping) and produce and implement an alternative coping strategy (adaptive coping). Participants were 271 university students. Results indicated that participants who had high self-esteem showed higher scores in evaluation coping, adaptive coping, self-efficacy, and psychological health than that of those who had low or moderate self-esteem. However, coping flexibility was not related to psychological health. These findings suggest that self-esteem may contribute to improve psychological health.

Key words: coping flexibility, self-esteem, interpersonal stressor, university student

問題

ストレスフルな対人関係上の出来事、すなわち対人ストレスイベントは大きなストレスの1つであり、特に、大学生にとっては避けることのできない問題であることが指摘されている(李・酒井, 2010)。このような問題に取り組む上でストレス対処行動、すなわちコーピングが健康や適応のキーワードとして注目されている(Lazarus, 1999)。

Lazarus & Folkman (1984)によれば、あるストレスフルな状況下ではあるコーピングが効果的であるが、別のストレスフルな状況下では別のコーピングが効果的なことがあるという。そのため、我々は状況の変化に応じて用いるコーピングを変えており、こうした個人の能力はコーピング柔軟性といわれている。

コーピング柔軟性の定義

コーピング柔軟性は、加藤(2001a)によれば、“あるストレスフルな状況下で用いたコーピングがうまく機能しなかった場合、効果的でなかったコーピングの使用を断念し、新たなコーピングを

¹ 広島大学大学院教育学研究科

用いる能力”，Kato (2012) によれば，“効果的でないコーピングを中止する能力（評価コーピング；evaluation coping）と代替りのコーピングを生み出し実行する能力（適応的コーピング；adaptive coping）を併せ持つもの”と定義されている。加藤 (2001a) の定義における“効果的でなかったコーピングの使用を断念する”という部分は、Kato (2012) の定義における“評価コーピング”と対応しており、加藤 (2001a) の定義における“新たなコーピングを用いる”という部分は、Kato (2012) の定義における“適応的コーピング”と対応していると考えられる。両者の定義は類似しているが、それぞれの研究において、コーピング柔軟性の測定方法は異なる。本研究では、加藤 (2001a) と Kato (2012) のコーピング柔軟性の定義に基づいて、それぞれのコーピング柔軟性の測定方法を用いることにする。

コーピング柔軟性と精神的健康との関連

加藤 (2001a) の研究では、コーピング失敗状況下で、失敗したコーピングの使用を断念すること、新たなコーピングを使用すること、この両基準を満たす群は、どちらか一方の基準のみを満たす群や両基準を満たさない群よりも有意に抑うつ得点が低いことが確認され、コーピングの柔軟性が高いほど、抑うつ傾向が低いことが明らかになった。Kato (2012) の研究では、Kato (2012) のコーピング柔軟性の定義に基づき Coping Flexibility Scale が開発され、Coping Flexibility Scale によって測定されたコーピング柔軟性が抑うつ・不安・ストレスの低減を含む精神的健康の向上と正の関連があることが示された。また、Coping Flexibility Scale によって測定されたコーピング柔軟性は、将来の抑うつの低減と関連があることが明らかにされた (Kato, 2012)。これらの先行研究において、柔軟なコーピングは精神的健康の向上に役立つことが示されていることから、コーピング柔軟性を高める要因について検討する必要があると考えられる。

コーピング柔軟性と自尊心との関連

コーピング柔軟性を高める要因の1つとして自尊心が挙げられる。自尊心は個人が適応するための能力を評価する重要な指標であり、コーピングスタイルと深い関連があることが様々な研究で示されてきた (Meijer, Sinnema, Bijstra, Mellenbergh, & Wolters, 2002 ; Vigil & Geary, 2008)。例えば、先行研究において、ネガティブな自尊心は精神的健康の問題を引き起こしやすいこと (Brown, Andrews, Harris, Adler, & Bridge, 1986)や、HIV 感染者の間に回避コーピングは自尊心の低さと関連があること (Nicholson & Long, 1990) などが明らかにされてきた。また、自尊心が対処効力感 (ストレスフルな状況に対処することに対する自己効力感) を媒介してコーピングスタイルに影響を及ぼすという対人ストレスモデルの妥当性も検証されている (加藤, 2001b)。このモデルでは、自尊心が高いほど、対処効力感が高くなり、対処効力感が高いほど、ポジティブ関係コーピングや解決先送りコーピングを使用しやすいことが示されている (加藤, 2001b)。

しかし、このようなコーピングスタイルと自尊心との関連についての研究と比較して、コーピング柔軟性と自尊心との関連についての研究は少ない。Yiqun & Jun (2012) の研究では、コーピング柔軟性が低いと自尊心が低下するという結果が得られたが、この研究ではコーピング柔軟性の定義を使用することのできるコーピング方略の数としており、ストレスフルな状況の変化に応じてコーピング方略を変えるというコーピング柔軟性の側面を考慮していないという問題がある。したがっ

て、本研究ではこの問題を考慮した加藤 (2001a) と Kato (2012) のコーピング柔軟性の定義を用い、コーピング柔軟性と自尊心との関連を検証し、これらの要因と対処効力感を含む自己効力感や精神的健康との関連について検討することを目的とする。

仮説

本研究の仮説は以下の通りである。まず、自尊心の高い者とコーピング柔軟性との関連について検討する。坪田 (1997) は、自尊心の高い者は、望ましくない結果の原因を、外的で、不安定で、特殊なものに帰属しやすい傾向があることを示した。つまり、自尊心の高い者は、失敗の原因を自分の側にはない外的な原因に帰属し、その失敗の原因はその状況に限られる特殊なもので、次も同じ結果になるかどうかかわからない不安定なものであると考える傾向がある。自尊心の高い者のこのような傾向は、コーピング失敗状況下において、望ましい結果が得られなかった原因を、自分が使用しているコーピングではなく、外的な状況に帰属することにつながると考えられる。そのため、自尊心の高い者は、効果的でないコーピングの使用を中止することができない、すなわち、Kato (2012) のコーピング柔軟性の定義における評価コーピングを適切に行うことができないことが推測される。また、自尊心の高い者は、失敗の原因を、不安定で、特殊なものと考え、次の機会には成功する可能性を高く評価するため、自信を持って次の課題に取り組むことができるということ (坪田, 1997) や、自尊心の高い者は、ストレスフルな出来事に対処することができるという感覚を持ちやすく、ストレスフルな出来事による脅威を感じにくく、適応的なコーピング方略を使用しやすいということ (Dolbier, Jaggars, & Steinhardt, 2010) などがわかっている。これらのことから、自尊心の高い者は、自信を持って課題に取り組むことによって、代替りのコーピングを生み出し実行することができる、すなわち、Kato (2012) のコーピング柔軟性の定義における適応的コーピングを適切に行うことができると推測される。以上のことから、自尊心の高い者は、評価コーピングを適切に行うことができないが、適応的コーピングは適切に行うことができると考えられる (仮説 1)。

次に、自尊心の低い者とコーピング柔軟性との関連について検討する。坪田 (1997) は、自尊心の低い者は、望ましくない結果の原因を、内的で、安定的で、全体的なものに帰属しやすい傾向があることを示した。つまり、自尊心の低い者は、失敗の原因を自分の側にある内的なものに帰属し、その状況以外の状況にも関わる全体的なもので、将来もその原因は同様のレベルで存在する安定的なものであると考える傾向がある。自尊心の低い者のこのような傾向は、コーピング失敗状況下において、望ましい結果が得られなかった原因を、自分が使用しているコーピングに帰属することにつながると考えられる。そのため、自尊心の低い者は、効果的でないコーピングの使用を中止することができる、すなわち、評価コーピングを適切に行うことができると推測される。また、自尊心の低い者は、失敗の原因を、安定的で、全体的なものと考え、次の機会も失敗する可能性を高く評価してしまうため、できるだけ課題を回避しようとし、課題に取り組む場合も自信を持てのぞむことができないということ (坪田, 1997) や、自尊心の低い者は、状況のネガティブな側面だけを見たり、ストレスフルな要求に対処するための自己の能力について不十分な知覚をしたりすること (Dumont & Provost, 1999) などがわかっている。これらのことから、自尊心の低い者は、

課題に取り組む自信がないため、代わりのコーピングを生み出すことをあきらめてしまう、すなわち、適応的コーピングを適切に行うことができないと推測される。以上のことから、自尊心の低い者は、評価コーピングは適切に行うことができるが、適応的コーピングを適切に行うことができないと考えられる (仮説 2)。

最後に、中程度の自尊心を持つ者とコーピング柔軟性との関連について検討する。中程度の自尊心を持つ者は、自尊心の高い者よりも、望ましくない結果の原因を、外的で、不安定で、特殊なものに帰属しやすい傾向が弱いと考えられる。そのため、中程度の自尊心を持つ者は、コーピング失敗状況下において、望ましい結果が得られなかった原因を、自分が使用しているコーピングに帰属し、効果的でないコーピングの使用を中止することができる、すなわち、評価コーピングを適切に行うことができると推測される。また、中程度の自尊心を持つ者は、自尊心の低い者よりも、課題に自信を持って取り組むことができると考えられる。そのため、中程度の自尊心を持つ者は、代わりのコーピングを生み出し実行することができる、すなわち、適応的コーピングを適切に行うことができると推測される。以上のことから、中程度の自尊心を持つ者は、評価コーピングと適応的コーピングの両者を適切に行うことができ、最もコーピング柔軟性が高いと考えられる (仮説 3)。

方法

調査対象者

2013年6月に日本人大学生303名を対象として集合調査法による質問紙調査を行った。このうち、質問紙への回答に欠損のあった32名を除いた271名(男性130名、女性141名、平均年齢20.34歳、 $SD=0.87$)を分析の対象とした。有効回答率は89.4%であった。

質問紙

調査にあたって、質問紙の表紙に、回答は無記名によって行われること、質問紙へ回答は任意であり、回答の途中であっても、回答の拒否、中止ができること、調査によって得られたデータは統計的に処理され、個人のプライバシーを侵害することはないことを教示し、参加者の質問紙への回答によって、調査への同意があったものとみなすことを記した。なお、本研究のプロトコルについては広島大学大学院教育学研究科倫理審査委員会の承認を受けた。また、質問項目はすべて4件法で測定を行った。

コーピング柔軟性 コーピング柔軟性の測定には以下の方法を用いた。

1つ目の方法では、Kato (2012) の Coping Flexibility Scale を筆者が翻訳した尺度を用いた。この尺度は10項目から成り、評価コーピング(5項目; $\alpha=.58$)と適応的コーピング(5項目; $\alpha=.87$)の2つの下位尺度から構成される。評価コーピング得点が高いほど、評価コーピングが高く、適応的コーピング得点が高いほど、適応的コーピングが高いことを示す。適応的コーピングの α 係数は.70以上の高い値を示したが、評価コーピングでは $\alpha=.58$ となり、 α 係数が.70未満の低い値を示したため、評価コーピング全5項目に対して探索的因子分析を行った。その結果、“私はストレスを対処するのに一定の方法しか使わない(項目番号2)”, “ストレスを対処できなかった時、気付くことが

できない (項目番号 7) ”の 2 項目を除くことで $\alpha=.68$ に上昇した。この評価コーピング全 5 項目のうち、項目番号 2, 7 を除いた残り 3 項目を新評価コーピングとし、後の分析でこれを使用した。

2 つ目の方法では、加藤 (2001a) のコーピング柔軟性の測定方法にならい、加藤 (2000) の大学生用対人ストレスコーピング尺度 (Interpersonal Stress-Coping Inventory ; ISI) を教示を変えて 2 回実施した。ISI は 34 項目から成り、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 つの下位尺度から構成される。ポジティブ関係コーピングは、積極的に肯定的な人間関係を成立・改善・維持するために努力する機能を有する項目から成る因子である (加藤, 2000)。ネガティブ関係コーピングは、人間関係を積極的に放棄・崩壊する機能を有する項目から成る因子である (加藤, 2000)。解決先送りコーピングは、人間関係によって生じるストレスフルな出来事を問題視することなく、むしろ、軽視し、問題から回避するような項目から成る因子である (加藤, 2000)。加藤 (2001a) の研究では、加藤 (1998) における ISI の修正尺度である、項目間相関係数および因子負荷量を参考に ISI の各下位尺度から各 5 項目、計 15 項目を用いたものを使用しており、本研究においてもこれと同じ項目を用いた。1 回目の教示 (ISIp_{re} とする) では、普段使用するコーピングについて尋ね、2 回目の教示 (ISIp_{ost} とする) では、ISIp_{re} で尋ねたコーピングで望む結果が得られなかった時、どのようなコーピングを使用するか尋ねた。ISIp_{re} と ISIp_{ost} を比較し、コーピング失敗状況において“失敗したコーピングの使用を断念すること” (水準 A とする)、“新たなコーピングを使用すること” (水準 B とする) の 2 つの水準を満たしているかによって、コーピング柔軟性を測定した。 α 係数は、ISIp_{re} において、ネガティブ関係コーピングが $\alpha=.83$ 、ポジティブ関係コーピングが $\alpha=.77$ 、解決先送りコーピングが $\alpha=.70$ 、ISIp_{ost} において、ネガティブ関係コーピングが $\alpha=.88$ 、ポジティブ関係コーピングが $\alpha=.79$ 、解決先送りコーピングが $\alpha=.78$ であり、すべての α 係数は .70 以上の値を示した。

自尊心 日本版 Rosenberg 自尊感情尺度 (Mimura & Griffith, 2007) を使用した。この尺度は 1 因子 10 項目から構成される。この尺度の得点が高いほど、自尊心が高いことを示す。 $\alpha=.79$ であり、 α 係数は .70 以上の値を示した。

自己効力感 特性的自己効力感尺度 (成田・下仲・中里・河合・佐藤・長田, 1995) を使用した。この尺度は 1 因子 23 項目から構成される。この尺度の得点が高いほど、自己効力感が高いことを示す。 $\alpha=.85$ であり、 α 係数は .70 以上の値を示した。

精神的健康 日本語版 GHQ-12 (中川・大坊, 1985) を使用した。この尺度は 1 因子 12 項目から構成される。この尺度の得点が高いほど、精神的健康が低いことを示す。 $\alpha=.84$ であり、 α 係数は .70 以上の値を示した。

結果

各尺度について、平均値、標準偏差 (SD)、範囲を算出したものを Table 1、各尺度間の相関係数を算出したものを Table 2 に示した。

Table 1
各尺度の平均値, 標準偏差(SD), 範囲

	平均値	SD	範囲
ISIp_{pre}			
ネガティブ関係コーピング	5.49	3.43	0.00 - 15.00
ポジティブ関係コーピング	4.52	2.82	0.00 - 13.00
解決先送りコーピング	7.83	3.07	0.00 - 15.00
ISIp_{post}			
ネガティブ関係コーピング	5.55	3.91	0.00 - 15.00
ポジティブ関係コーピング	3.70	2.78	0.00 - 13.00
解決先送りコーピング	8.58	3.36	0.00 - 15.00
新評価コーピング	3.96	1.97	0.00 - 9.00
適応的コーピング	7.76	3.21	0.00 - 15.00
自尊心	14.44	4.45	2.00 - 25.00
自己効力感	34.54	9.99	3.00 - 58.00
精神的健康	14.20	6.10	1.00 - 34.00

注) ISI : 大学生用対人ストレスコーピング尺度 (Interpersonal Stress-Coping Inventory)

Table 2
各尺度間の相関係数

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1 ISIp _{pre} ネガティブ関係コーピング	—	-.30 **	.15 *	.81 **	-.23 **	.20 **	.05	.02	-.25 **	-.40 **	.15 *
2 ISIp _{pre} ポジティブ関係コーピング		—	-.07	-.21 **	.74 **	-.08	.29 **	.40 **	.10	.25 **	-.06
3 ISIp _{pre} 解決先送りコーピング			—	.08	-.11	.76 **	.20 **	.12	.10	-.10	-.14 *
4 ISIp _{post} ネガティブ関係コーピング				—	-.26 **	.21 **	.08	.03	-.25 **	-.39 **	.14 *
5 ISIp _{post} ポジティブ関係コーピング					—	-.13 *	.25 **	.34 **	.11	.22 **	-.06
6 ISIp _{post} 解決先送りコーピング						—	.21 **	.12	.11	-.13 *	-.16 **
7 新評価コーピング							—	.60 **	.14 *	.11	-.13 *
8 適応的コーピング								—	.15 *	.17 **	-.12 *
9 自尊心									—	.47 **	-.45 **
10 自己効力感										—	-.33 **
11 精神的健康											—

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

注) ISI : 大学生用対人ストレスコーピング尺度 (Interpersonal Stress-Coping Inventory)

Table 2 より, 新評価コーピングと自尊心との間に有意な弱い正の相関 ($r = .14$, $p < .05$), 適応的コーピングと自尊心との間に有意な弱い正の相関 ($r = .15$, $p < .05$) が認められた。また, 新評価コーピングと精神的健康との間に有意な弱い負の相関 ($r = -.13$, $p < .05$), 適応的コーピングと精神的健康との間に有意な弱い負の相関 ($r = -.12$, $p < .05$), 自尊心と精神的健康との間に有意な中程度の負の相関 ($r = -.45$, $p < .01$) が認められた。

自尊心と他の変数との関連

まず, Rosenberg 自尊感情尺度得点の平均値 $\pm 1SD$ を基準とし, 自尊心を低群, 中群, 高群の 3 群に分類した。自尊心低群は 36 名, 自尊心中群は 188 名, 自尊心高群は 47 名であった。次に, 独

Table 3

自尊心を独立変数、新評価コーピング、適応的コーピング、自己効力感、精神的健康を従属変数とする一要因分散分析の結果

	自尊心の平均値(<i>SD</i>)			<i>F</i> 値	多重比較の結果
	1. 低群	2. 中群	3. 高群		
新評価 コーピング	3.69 (2.19)	3.80 (1.86)	4.81 (2.05)	5.49 **	1≠2<3
適応的 コーピング	7.56 (3.67)	7.40 (3.03)	9.34 (3.15)	7.23 **	1≠2<3
自己効力感	26.92 (11.20)	34.37 (9.09)	41.04 (8.08)	23.96 ***	1<2<3
精神的健康	18.78 (5.75)	14.29 (5.77)	10.32 (5.09)	22.87 ***	3<2<1

*** $p < .001$, ** $p < .01$ 注) 危険率を5%とするTukeyのHSD法による多重比較

立変数を自尊心(低群, 中群, 高群)とし, 従属変数をそれぞれ新評価コーピング, 適応的コーピング, 自己効力感, 精神的健康とする一要因分散分析を行った。その結果を Table 3 に示した。Table 3 より, 自尊心低群・中群よりも自尊心高群の新評価コーピングと適応的コーピングが高かった。また, 自尊心が高いほど, 自己効力感と精神的健康が高かった。

コーピング柔軟性と精神的健康との関連

以下のコーピング柔軟性測定方法によってコーピング柔軟性を測定し, それらと精神的健康との関連について検討した。

Kato (2012) のコーピング柔軟性測定方法 Kato (2012)の Coping Flexibility Scale の下位尺度である新評価コーピングと適応的コーピングを用いて群分けを行った。新評価コーピング得点が平均値以下であったものを低群 ($N = 119$), 平均値以上であったものを高群 ($N = 152$) とした。同様に, 適応的コーピング得点が平均値以下であったものを低群 ($N = 129$), 平均値以上であったものを高群 ($N = 142$) とした。新評価コーピングが高く, 適応的コーピングが高い群 (新評価高-適応的高群) は 105 名, 新評価コーピングが高く, 適応的コーピングが低い群 (新評価高-適応的低群) は 47 名, 新評価コーピングが低く, 適応的コーピングが高い群 (新評価低-適応的高群) は 37 名, 新評価コーピングが低く, 適応的コーピングが低い群 (新評価低-適応的低群) は 82 名であった。

独立変数を新評価コーピング (低群, 高群) と適応的コーピング (低群, 高群) とし, 従属変数を精神的健康とする二要因分散分析を行い, その結果を Table 4 に示した。二要因分散分析の結果, 新評価コーピングの主効果 ($F(1, 267) = 0.90, n.s.$), 適応的コーピングの主効果 ($F(1, 267) = 1.52, n.s.$), 新評価コーピングと適応的コーピングの交互作用 ($F(1, 267) = 0.25, n.s.$)はすべて有意ではなかった。

Table 4

独立変数を新評価コーピング (低群, 高群) と適応的コーピング (低群, 高群),
従属変数を精神的健康とする二要因分散分析の結果

新評価コーピング 適応的コーピング	新評価低群		新評価高群		主効果		交互作用
	適応的低群	適応の高群	適応的低群	適応の高群	新評価	適応的	
精神的健康	15.02 (6.01)	14.13 (6.45)	14.66 (5.82)	13.27 (6.13)	0.90	1.52	0.25

上段：平均値，下段：標準偏差，主効果と交互作用：F 値

加藤 (2001a) のコーピング柔軟性測定方法 加藤(2001a) のコーピング柔軟性の測定方法にならない、以下の手続きをとった。

まず、ISIp_{re} と ISIp_{ost} ごとに、各調査対象者のコーピング相対量 (全コーピング使用頻度に対するあるコーピングの使用頻度の割合) を計算し、その値が 40%以上になるコーピングをもって、各調査対象者のコーピングタイプとした。コーピング総量の 40%以上を占めるコーピングが 2 つ抽出された場合は、残りのコーピングに「ノン」を付け、その調査対象者のコーピングタイプとした。また、コーピング総量の 40%以上を占めるコーピングをもたない調査対象者はマルチタイプとした。271 名の調査対象者は、ネガティブ関係コーピングタイプ (ISIp_{re}, 33 名 ; ISIp_{ost}, 26 名), ポジティブ関係コーピングタイプ (ISIp_{re}, 27 名 ; ISIp_{ost}, 24 名), 解決先送りコーピングタイプ (ISIp_{re}, 125 名 ; ISIp_{ost}, 144 名), ノンネガティブ関係コーピングタイプ (ISIp_{re}, 18 名 ; ISIp_{ost}, 12 名), ノンポジティブ関係コーピングタイプ (ISIp_{re}, 30 名 ; ISIp_{ost}, 50 名), ノン解決先送りコーピングタイプ (ISIp_{re}, 2 名 ; ISIp_{ost}, 0 名), マルチタイプ (ISIp_{re}, 36 名 ; ISIp_{ost}, 15 名), に分類することができた。

各調査対象者のコーピング柔軟性は、ISIp_{re} のコーピングタイプと ISIp_{ost} のコーピングタイプを比較することによって測定された。両得点を比較する際、加藤 (2001a) の定義より、コーピング失敗状況において“失敗したコーピングの使用を断念すること” (水準 A), “新たなコーピングを使用すること” (水準 B) の 2 つの水準を用いた。水準 A を満たすものを A, 満たさないものを noA とし、水準 B を満たすものを B, 満たさないものを noB とした。ただし、この研究方法では、ISIp_{re} においてマルチタイプとされた調査対象者のコーピング柔軟性が測定できないため、ISIp_{re} でマルチタイプに分類された調査対象者 36 名は分析から除外した。水準 A を満たし、水準 B を満たす群 (A-B 群) は 17 名、水準 A を満たすが、水準 B を満たさない群 (A-noB 群) は 24 名、水準 A は満たさないが、水準 B を満たす群 (noA-B 群) は 43 名、水準 A, 水準 B とも満たさない群 (noA-noB 群) は 151 名であった。

独立変数を水準 A (A, noA) と水準 B (B, noB) とし、従属変数を精神的健康とする二要因分散分析を行い、その結果を Table 5 に示した。二要因分散分析の結果、水準 A の主効果 ($F(1, 231) = 0.27$, *n.s.*), 水準 B の主効果 ($F(1, 231) = 0.00$, *n.s.*), 水準 A と水準 B の交互作用 ($F(1, 231) = 1.17$, *n.s.*) はすべて有意ではなかった。

Table 5

独立変数を水準 A (A, noA) と水準 B (B, noB) とし、従属変数を精神的健康とする
二要因分散分析の結果

水準A 水準B	A		noA		主効果		交互作用
	B	noB	B	noB	水準A	水準B	
精神的健康	14.76 (6.24)	13.58 (6.59)	13.05 (4.89)	14.19 (6.09)	0.27	0.00	1.17

上段：平均値，下段：標準偏差，主効果と交互作用：F 値

注) 水準 A：失敗したコーピングの使用を断念すること (A=水準 A を満たす，noA=水準 A を満たさない)

水準 B：新たなコーピングを使用すること (B=水準 B を満たす，noB=水準 B を満たさない)

Table 6

ISIp_{re} と ISIp_{ost} のコーピング相対量の平均値，標準偏差 (SD)，範囲

	平均値	SD	範囲
ISIp_{re}			
ネガティブ関係コーピング相対量	29.73	16.11	0.00 - 88.24
ポジティブ関係コーピング相対量	26.04	15.86	0.00 - 85.71
解決先送りコーピング相対量	44.23	14.12	0.00 - 100.00
ISIp_{ost}			
ネガティブ関係コーピング相対量	29.23	17.56	0.00 - 88.89
ポジティブ関係コーピング相対量	21.84	16.74	0.00 - 100.00
解決先送りコーピング相対量	48.93	15.91	0.00 - 100.00

注) ISI：大学生用対人ストレスコーピング尺度 (Interpersonal Stress-Coping Inventory)

コーピング相対量の平均値を基準としてコーピングタイプを分類し、加藤 (2001a) のコーピング柔軟性の定義に沿ってコーピング柔軟性を測定する方法 加藤 (2001a) がコーピングタイプを分類する際に用いた 40% という決定基準の値には理論的な根拠がなかったため、加藤 (2001a) のコーピングタイプの分類方法以外に、各コーピング相対量の平均値以上になるコーピングをもって、各調査対象者のコーピングタイプとする方法を用いた。Table 6 に、ISIp_{re} と ISIp_{ost} のコーピング相対量の平均値，標準偏差 (SD)，範囲を示した。

コーピング相対量の平均値以上になるコーピングが 2 つ抽出された場合は、残りのコーピングにノンを付け、その対象者のコーピングタイプとした。また、コーピング相対量の平均値以上になるコーピングが 3 つ抽出されることはなかった。271 名の調査対象者は、ネガティブ関係コーピングタイプ (ISIp_{re}, 45 名 ; ISIp_{ost}, 57 名), ポジティブ関係コーピングタイプ (ISIp_{re}, 44 名 ; ISIp_{ost}, 45 名), 解決先送りコーピングタイプ (ISIp_{re}, 42 名 ; ISIp_{ost}, 45 名), ノンネガティブ関係コーピングタイプ (ISIp_{re}, 51 名 ; ISIp_{ost}, 46 名), ノンポジティブ関係コーピングタイプ (ISIp_{re}, 51 名 ; ISIp_{ost}, 44 名), ノン解決先送りコーピングタイプ (ISIp_{re}, 38 名 ; ISIp_{ost}, 34 名) に分類すること

Table 7

独立変数を水準 A (A, noA) と水準 B (B, noB) とし、従属変数を精神的健康とする
二要因分散分析の結果

水準A 水準B	A		noA		主効果		交互作用
	B	noB	B	noB	水準A	水準B	
精神的健康	13.16 (4.95)	15.25 (6.52)	11.43 (5.09)	14.81 (6.26)	1.65	10.44 **	0.27

上段：平均値，下段：標準偏差，主効果と交互作用：F値，** $p < .01$

注) 水準 A：失敗したコーピングの使用を断念すること (A=水準 A を満たす，noA=水準 A を満たさない)

水準 B：新たなコーピングを使用すること (B=水準 B を満たす，noB=水準 B を満たさない)

ができた。

各調査対象者のコーピング柔軟性は、加藤 (2001a) における手続きと同様に、ISIPre のコーピングタイプと ISIPost のコーピングタイプを比較することによって測定した。両得点を比較する際、加藤 (2001a) の定義より、コーピング失敗状況において“失敗したコーピングの使用を断念すること” (水準 A)，“新たなコーピングを使用すること” (水準 B) の 2 つの水準から比較した。水準 A を満たすものを A，満たさないものを noA とし、水準 B を満たすものを B，満たさないものを noB とした。A-B 群の調査対象者は 38 名，A-noB 群は 52 名，noA-B 群は 37 名，noA-noB 群は 144 名であった。

独立変数を水準 A (A, noA) と水準 B (B, noB) とし、従属変数を精神的健康とする二要因分散分析を行い、その結果を Table 7 に示した。二要因分散分析の結果、水準 B の主効果 ($F(1, 267) = 10.44$, $p < .01$) が有意であり、B 群 ($M = 12.31$, $SD = 5.06$) の得点が、noB 群 ($M = 14.92$, $SD = 6.31$) の得点と比べて低かった。つまり、B 群の精神的健康が、noB 群と比べて高かった。水準 A の主効果 ($F(1, 267) = 1.65$, $n.s.$)、水準 A と水準 B の交互作用 ($F(1, 267) = 0.27$, $n.s.$) はすべて有意ではなかった。

考察

自尊心とコーピング柔軟性との関連

本研究では、自尊心とコーピング柔軟性との関連について、以下の 3 つの仮説を立てた。仮説 1 は、自尊心の高い者は、評価コーピングを適切に行うことができないが、適応的コーピングは適切に行うことができるというものであった。仮説 2 は、自尊心の低い者は、評価コーピングを適切に行うことができるが、適応的コーピングを適切に行うことができないというものであった。仮説 3 は、中程度の自尊心を持つ者は、評価コーピングと適応的コーピングの両者を適切に行うことができ、コーピング柔軟性が高いというものであった。本研究結果から、新評価コーピングと適応的コーピングの両方とも、自尊心高群の得点が、自尊心低群および自尊心中群の得点と比べて高いということが明らかになった。このことから、仮説 1 については、自尊心の高い者は、評価コーピング

を適切に行うことができないという部分は支持されなかったが、自尊心の高い者は、適応的コーピングを適切に行うことができるという部分は支持された。また、仮説 2 については、自尊心の低い者は、評価コーピングを適切に行うことができるという部分は支持されなかったが、自尊心の低い者は、適応的コーピングを適切に行うことができないという部分は支持された。また、仮説 3 は支持されなかった。

仮説 1 の自尊心の高い者は、適応的コーピングを適切に行うことができるという部分が支持された理由としては、次のようなことが考えられる。Dolbier, Jaggars, & Steinhardt (2010) によれば、自尊心の高い者は、ストレスフルな出来事に対処することができるという感覚を持ちやすく、ストレスフルな出来事による脅威を感じにくく、適応的なコーピング方略を使用しやすいという。本研究において、自尊心高群の自己効力感の得点が、低群および中群の得点と比べて高かったという結果は Dolbier, Jaggars, & Steinhardt (2010) の先行研究を支持した。このように、自尊心の高い者は、自己効力感が高いため、自信を持って課題に取り組むことができ、その結果として、代替りのコーピングを生み出し実行する可能性が高まり、適応的コーピングを適切に行うことができたと考えられる。

一方、自尊心の高い者は、評価コーピングを適切に行うことができないという仮説 1 の一部が支持されなかった理由としては、次のようなことが考えられる。加藤・田上 (2011) は、自尊心の高い者は、ポジティブな出来事よりもネガティブな出来事に対する主観的時間的距離 (subjective temporal distance) が長いことを示した。主観的時間的距離とは、過去の出来事に対してどの程度近くあるいは離れて感じるかという感覚のことである (Ross & Wilson, 2002)。つまり、自尊心の高い者は、ネガティブな出来事に対して距離をとることができ、ネガティブな過去にとらわれていないことが示唆される (加藤・田上, 2011)。このことから、自尊心の高い者は、コーピング失敗状況というネガティブな出来事から距離をとることによって、失敗の原因について客観的に分析することができ、効果的でないコーピングの使用を継続するのではなく中止することができた、つまり、評価コーピングを適切に行うことができた可能性が考えられる。

仮説 2 の、自尊心の低い者は、適応的コーピングを適切に行うことができないという部分が支持された理由としては、次のようなことが考えられる。先行研究において、自尊心の低い者は、失敗の原因を、安定的で、全体的なものと考えることで、次の機会も失敗する可能性を高く評価してしまうため、できるだけ課題を回避しようとし、課題に取り組む場合も自信を持ってのぞむことができないということ (坪田, 1997) や、自尊心の低い者は、状況のネガティブな側面だけを見たり、ストレスフルな要求に対処するための自己の能力について不十分な知覚をしたりすること (Dumont & Provost, 1999) などが明らかにされている。また、本研究において、自尊心低群の自己効力感の得点が、中群および高群の得点と比べて低かったという結果から、自尊心の低い者は、ストレスフルな状況にうまく対処することができるという感覚を持ちにくいことが明らかになった。先行研究と本研究の結果から、自尊心の低い者は、自己効力感が低く、課題に取り組む自信がないため、代替りのコーピングを生み出すことをあきらめてしまい、その結果として、適応的コーピングを適切に行うことができなかったと考えられる。

一方、自尊心の低い者は、評価コーピングを適切に行うことができるという仮説 2 の一部が支持されなかった理由としては、次のようなことが考えられる。坪田 (1997) によれば、自尊心の低い者は、望ましくない結果の原因を自分の側にある内的なものに帰属しやすい傾向がある。本研究において自尊心低群に分類された者は、コーピング失敗状況下において、望ましい結果が得られなかった原因を、自分の側にある内的なものうち、自分が使用しているコーピングというような自分の努力によってコントロールすることができるものではなく、自分の能力や才能というような自分の努力によってコントロールすることが難しいものに帰属した可能性があると考えられる。つまり、自尊心の低い者は、失敗の原因を、使用しているコーピングの内容ではなく、コーピングを使用している自分自身に帰属し、その結果として、評価コーピングを適切に行うことができなかった可能性が考えられる。ただし、この点については今後さらなる検討を要すると言える。

コーピング柔軟性と精神的健康との関連

本研究では、3 つのコーピング柔軟性測定方法によってコーピング柔軟性を測定し、それらと精神的健康との関連について検討した。

Kato (2012) と加藤 (2001a) のコーピング柔軟性測定方法によって測定されたコーピング柔軟性と精神的健康との関連について検討するために実施された二要因分散分析ではそれぞれ、評価コーピングの主効果、適応的コーピングの主効果、評価コーピングと適応的コーピングの交互作用はすべて有意ではないという結果と水準 A の主効果、水準 B の主効果、水準 A と水準 B の交互作用はすべて有意ではないという結果が得られた。また相関については、評価コーピングと精神的健康、適応的コーピングと精神的健康のそれぞれに弱い負の相関が認められた。これらの結果から、コーピング柔軟性が高いことと精神的に健康であることとの関連はあまり高くないことが明らかになった。これは、Kato (2012) の Coping Flexibility Scale によって測定されたコーピング柔軟性が抑うつ・不安・ストレスの低減を含む精神的健康と正の相関があるという先行研究の結果や加藤 (2001a) の水準 A と水準 B の両基準を満たす群は、どちらか一方の基準のみを満たす群や両基準を満たさない群よりも有意に抑うつ得点が低いという先行研究の結果と一致しなかった。

本研究における結果が、Kato (2012) の先行研究の結果と一致しなかった理由として、評価コーピングの α 係数が .58 とかなり低かったことが挙げられる。探索的な因子分析を行った後の新評価コーピングの α 係数も .68 には上昇したが、.70 以上の値にはならなかった。これに対し、Kato (2012) の先行研究における評価コーピングの α 係数は .82 と高い内的整合性を示していた。評価コーピングの α 係数の値について、本研究と Kato (2012) の先行研究との間で違いがみられたのは、Coping Flexibility Scale を筆者が翻訳した手続きが原因であると考えられる。本研究では、Coping Flexibility Scale を日本語に翻訳する過程において、逆翻訳 (back translation) の手法がとられていなかったため、原語に忠実な翻訳ができていなかった可能性が考えられる。今後の研究では、逆翻訳の手法を取り入れることによって、原語により忠実な翻訳をすることが必要である。

また、本研究における結果が、加藤 (2001a) の先行研究の結果と一致しなかった理由として、加藤 (2001a) が、コーピングタイプを分類する際に用いた 40% という基準に理論的な根拠がなかったことが挙げられる。加藤 (2001a) は、コーピングタイプの決定基準について、探索的に決定基準を

25%, 30%, 35%, 40%, 45%, 50%とし、コーピング柔軟性の検討における分散分析が可能となる群分けが、決定基準40%のみであったため、決定基準を40%とした。このコーピングタイプの決定基準の決定の手続きについて、加藤(2001a)は、決定基準40%という値には理論的な根拠がなく、むしろ、調査対象者数によって決定されたものであり、今後の課題であると述べている。これらのことから、加藤(2001a)のコーピングタイプ決定基準40%という値を本研究において採用しても、加藤(2001a)の先行研究と本研究の調査対象者数は異なるため、同じ結果が得られるとは限らないと考えられる。加藤(2001a)の先行研究における調査対象者数は87名、本研究における調査対象者数は235名であった。サンプルサイズが大きいほど検出力は向上するため、本研究における検出力は、加藤(2001a)における検出力より高かった。これらのことから、加藤(2001a)の先行研究では、第2種の誤りを犯している可能性が考えられる。

コーピング相対量の平均値を基準としてコーピングタイプを分類し、加藤(2001a)のコーピング柔軟性の定義に沿ってコーピング柔軟性を測定する方法によって測定されたコーピング柔軟性と精神的健康との関連について検討するために実施された二要因分散分析では、水準Bの主効果は有意であったが、水準Aの主効果、水準Aと水準Bの交互作用は有意ではないという結果が得られた。これらの結果から、精神的に健康であるためには、水準Bにおける“新たなコーピングを使用すること”ができるかどうかは重要であり、水準Aにおける“効果的でなかったコーピングの使用を断念すること”ができるかどうかは重要ではないということが示唆された。本研究における結果は、加藤(2001a)の水準Aと水準Bの両基準を満たす群は、どちらか一方の基準のみを満たす群や両基準を満たさない群よりも有意に抑うつ得点が低いという先行研究の結果と一致しなかった。このような結果が得られた理由として、ストレスフルな状況にうまく対処し、精神的に健康であるためには、そのストレスフルな状況に効果的なコーピングを使用する必要があることが挙げられる。つまり、水準Aにおける“効果的でなかったコーピングの使用を断念すること”ができるかどうかに関わらず、水準Bにおける“新たなコーピングを使用すること”ができていれば、ストレスフルな状況にうまく対処することのできる効果的なコーピングを使用する可能性が高まると考えられる。ただし、精神的健康の指標として、加藤(2001a)の先行研究と本研究では精神的健康の指標が異なるという点に留意しておきたい。精神的健康の指標として、加藤(2001a)の先行研究ではCES-Dを用いて抑うつ得点を測定し、本研究ではGHQ-12を用いて精神的健康得点を測定した。このような加藤(2001a)の先行研究と本研究においてそれぞれ用いられた精神的健康の指標の違いによって、加藤(2001a)の先行研究における結果と本研究における結果が一致しなかった可能性も考えられる。

本研究の限界

第一に、調査が横断調査であったことが挙げられる。本研究における調査は横断調査であったため、自尊心、コーピング柔軟性、自己効力感、精神的健康といった変数間の因果関係まで言及することができない。今後の研究では、縦断調査や実験的研究といった研究デザインを用いることによって、変数間の因果関係を詳細に検討していく必要がある。

第二に、Coping Flexibility Scaleの下位尺度である評価コーピングの α 係数が低かったことが挙げられる。これについては、先にも述べたが、Coping Flexibility Scaleを日本語に翻訳する過程におい

て、逆翻訳の手法を取り入れることによって、原語により忠実な翻訳を行うことが必要とされる。

第三に、筆者が自尊心とコーピング柔軟性との関連について仮説を立てる際に想定していた自尊心の群分けをうまくできていなかった可能性が挙げられる。特に、自尊心高群について、本研究では健康的な高さの自尊心の持ち主であったと考察したが、本研究における自尊心高群よりもさらに高い自尊心を持つ者を自尊心高群と振り分けた場合には、本研究で立てた仮説を支持する結果が得られるかもしれない。今後の研究では、本研究において自尊心高群に分類された者よりもさらに高い自尊心を持つ者を調査対象者とし、自尊心とコーピング柔軟性との関連について詳細に検討していくことが必要とされる。

今後の展望

本研究では、精神的に健康であるためには、加藤 (2001a) のコーピング柔軟性の定義における“効果的でなかったコーピングの使用を断念すること” (水準 A) を満たすことは重要ではなく、“新たなコーピングを使用すること” (水準 B) を満たすことが重要であるということが示唆された。このことから、加藤 (2001a) のコーピング柔軟性の定義における“新たなコーピングを使用すること” (水準 B) を満たすための介入が効果的であるように思われる。例えば、個人が使用することのできるコーピングを多く持っているほど、水準 B を満たす可能性は高まると考えられる。このように、個人のコーピング・レパートリーを増やすことを目的とした介入は、個人のコーピング柔軟性を高め、精神的健康を向上させることに効果的であると考えられる。ただし、本研究において、コーピング柔軟性と精神的健康との相関は弱く、Kato (2012) と加藤 (2001a) の先行研究に従って測定されたコーピング柔軟性と精神的健康との関連について有意な主効果、交互作用がなかったことに留意しておきたい。今後の研究では、このような結果が得られた原因が Kato (2012) と加藤 (2001a) のコーピング柔軟性の定義にあり、その他の視点からコーピング柔軟性の定義を行った場合に本研究と同様の結果が得られるかどうかを検討していくことが望まれる。Kato (2012) と加藤 (2001a) のコーピング柔軟性の定義の他に、コーピング柔軟性を評価する視点としては、レパートリーアプローチ (repertoire approach)、変動アプローチ (variation approach)、適合性アプローチ (fitness approach) などがある (Kato, 2012)。レパートリーアプローチでは、個人が使用することのできるコーピング方略の範囲によってコーピング柔軟性を評価する。変動アプローチでは、時と場合によってコーピング方略を変更することができるかどうかによってコーピング柔軟性を評価する。適合性アプローチでは、ストレスフルな状況の評価における変化に応じて、コーピング方略を選択することができるかどうかによってコーピング柔軟性を評価する。今後の研究では、このようなさまざまな視点から評価されたコーピング柔軟性と精神的健康との関連について検討していくことが望まれる。そうすることで、精神的健康の向上のために必要なコーピング柔軟性の側面が明らかになるだろう。

コーピング柔軟性と精神的健康との相関は弱かったのに対して、自尊心と精神的健康との間には中程度の相関が認められた。また、分散分析の結果から、自尊心が高いほど評価コーピングと適応的コーピングの両者を適切に行うことができることが明らかになった。本研究では、自尊心を独立変数、評価コーピングと適応的コーピングを従属変数として分散分析を行ったが、両者の因果関係は不明である。そのため、評価コーピングと適応的コーピングを適切に行うことができるほど自尊

心を高めることができるという逆の関係も想定することができる。これらのことから、評価コーピングと適応的コーピングを適切に行うことができるようにすることを目的とした介入を行うことによって、自尊心が高まり、精神的健康が高まるという可能性が示唆される。今後の研究では、縦断調査や実験的研究といった研究デザインを用いることによって、変数間の因果関係を詳細に検討した後、このような介入の効果について明らかにしていくことが望まれる。

引用文献

- Brown, G.W., Andrews, B., Harris, T., Adler, T., & Bridge, L. (1986). Social support, self-esteem and depression. *Psychological Medicine*, **16**, 813-831.
- Dolbier, C.L., Jaggars, S.S., & Steinhardt, M.A. (2010). Stress-related growth : Pre-intervention correlates and change following a resilience intervention. *Stress and Health*, **26**, 135-147.
- Dumont, M., & Provost, M.A. (1999). Resilience in adolescents : Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, **28**, 343-363.
- 加藤 司 (1998). 心理的ストレス過程における対人ストレスコーピング 神戸大学総合人間科学研究科修士論文
- 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 (2001a). 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.
- 加藤 司 (2001b). 対人ストレス過程の検証 教育心理学研究, **49**, 295-304.
- Kato, T. (2012). Development of the coping flexibility scale : Evidence for the coping flexibility hypothesis. *Journal of Counseling Psychology*, **59**, 262-273.
- 加藤由佳・田上恭子 (2011). 自尊心及び適応感が主観的時間的距離に及ぼす影響 弘前大学紀要, **106**, 69-74.
- Lazarus, R.S. (1999). *Stress and emotion*. New York : Springer.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer.
- 李 艶・酒井悠次 (2010). ストレスイベント・ストレスコーピング・社会的スキルの関連についての研究—大学生の対人関係の場合— 聖泉論叢(聖泉大学), **18**, 53-65.
- Meijer, S.A., Sinnema, G., Bijstra, J.O., Mellenbergh, G.J., & Wolters, H.G. (2002). Coping styles and locus of control as predictors for psychological adjustment of adolescents with a chronic illness. *Social Science & Medicine*, **54**, 1453-1461.
- Mimura, C., & Griffiths, P. (2007). A Japanese version of the Rosenberg Self-Esteem Scale : Translation and equivalence assessment. *Journal of Psychosomatic Research*, **62**, 589-594.
- 中川泰秋・大坊郁夫 (1985). GHQ 精神健康調査票手引 日本文化科学社
- 成田健一・下仲順子・中里克治・河合千恵子・佐藤真一・長田由紀子 (1995). 特性的自己効力感尺度の検討—生涯発達の利用の可能性を探る— 教育心理学研究, **43**, 306-314.

- Nicholson, W.D., & Long, B.C. (1990). Self-esteem, social support, internalized homophobia, and coping strategies of HIV+gay men. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, **58**, 873-876.
- Ross, M., & Wilson, A.E. (2002). It feels like yesterday: Self-esteem, valence of personal past experiences, and judgments of subjective distance. *Journal of Personality and Social Psychology*, **82**, 792-803.
- 坪田雄二 (1997). 自尊感情の高さおよび安定性と帰属様式との関連 高松大学紀要, **27**, 517-526.
- Vigil, J.M., & Geary, D.C. (2008). A preliminary investigation of family coping styles and psychological well-being among adolescent survivors of Hurricane Katrina. *Journal of Family Psychology*, **22**, 176-180.
- Yiqun, G., & Jun, L. (2012). The mechanism by which interpersonal coping flexibility influences self-esteem. *The Psychological Record*, **62**, 735-746.