

大学生の対人ストレスにおけるコーピングスタイルと 友人に対する感情およびコーピング評価の関連

児玉なみ¹・内田利広²・石田 弓¹

The relationships between coping style, feelings for friends, and coping appraisal when college students feel interpersonal stress

Nami Kodama, Toshihiro Uchida & Yumi Ishida

The purpose of this research is to clarify the relationships between college students' coping styles and their feelings for friends, and between coping styles and coping appraisal during their interpersonal friendship events. Initially, feelings for friends and coping appraisal were considered as variables in the process until coping affected mental health. Later, the differences between their feelings for friends and coping appraisal were explored by their choice of coping style. The results of cluster analysis of coping styles during interpersonal stress were divided into four groups. The variance analysis of coping styles and feelings for friends showed that the group using many positive relationship-oriented coping styles (e.g., "I tried to actively participate with the other party") had higher "confidence/stability" feelings than did the other groups. The group with low use of negative relationship-oriented coping styles (e.g., "I tried to ignore the other party") showed high "anxiety/concern" feelings, while the "rival" feeling was low in the group with lower use of positive relationship-oriented coping styles. The results of the variance analysis of coping styles and coping appraisal showed that the groups using positive relationship-oriented and postponed-solution coping styles (e.g., "I tried not to care about the other party") more highly appreciated the efficacy of using these coping styles than did the other groups.

Key words: coping, appraisal for coping, interpersonal stress, friendship

問題

1. ストレスとコーピング

Lazarus & Folkman (1984) はストレスが発生する一連の流れを心理学的ストレスモデルとしてま

¹ 広島大学大学院教育学研究科

² 京都教育大学教育学部

とめた。このモデルによると、ストレッサーと呼ばれる心理的ストレスとなり得る外界からの刺激が、認知的評価と呼ばれる過程でストレスとなるかどうかの評価される。そこでストレスになると評定されたストレッサーがストレス反応を引き起こし、心理的ストレスとなる。この時、心理的ストレスとなった刺激や生じた情動の処理が行われる。この処理過程でとられる対処方略がコーピングである。コーピングが成功し、適切に処理を行えば健康上の問題は生起しないか、たとえ生起したとしてもその程度は低くなる（楠野・則定，2014）。

心理学的ストレスモデル（Lazarus & Folkman, 1984）の認知的評定やストレス反応の程度は個人差があるため、同一のストレスフルな環境に置かれても、その影響の表れ方は個人によって異なることが知られており、コーピングはその主要な個体内要因のひとつとされている（谷口・福岡，2006）。

また、Lazarus & Folkman（1984）はコーピングを非特性的なものを見なした一方で、加藤（2000）は個人が使用するコーピングは変化するが、イベントを統制すると、使用するコーピングは比較的安定しているとし、コーピングを特性的なもののみとした。

従来のコーピング方略には様々な種類があり、それらの分類方法は多岐にわたる（小杉，2006）。これまでのコーピングの研究の中で最もよく知られたものに Lazarus & Folkman（1984）の焦点に基づく分類をした尺度がある。これは様々な方略を問題焦点型と情動焦点型の2因子に分類している。問題焦点型は問題となる状況そのものに対処する方略であり、情動焦点型は問題によって生じた情動の調整を目的としている。また、コーピングはそれぞれの方略のみを使用するのではなく、同時にいくつかの方略を用いることが知られている（Lazarus & Folkman, 1984）。

2. 対人ストレス

対人ストレスは、ストレスフルな出来事の中でも比較的大きな割合を占めていることが知られている（加藤，2000）。原田・尾関・津田（1992）が大学生を対象に「最もストレスを感じていること」を記述させ、カテゴリー分けしたところ、人間関係に関するカテゴリーは全カテゴリーの23.8%を占めていた。また、Sasaki & Yamazaki（2006）は、大学新入生が直面するストレスフルな出来事の上位に男女ともに対人関係が挙がることを明らかにした。さらに、加藤（2001）は対人ストレスの過程を Lazarus & Folkman（1984）の心理学的ストレスモデルに基づいて検討している。

対人ストレスは最も身近なストレスであるため、対人ストレスに限定したコーピング尺度の作成・分類も数多く行われている。例えば松井・高本（2012）は、問題解決のために能動的に対処する「問題焦点型対処」、問題解決ではなく行動によってネガティブな情動を低減する「情動焦点型行動的対処」、問題解決ではなく認知によってネガティブな情動を低減する「情動焦点型認知的対処」の3下位尺度構成の対人ストレス・コーピング尺度を作成している。また、加藤（2000）は国内外を通じて初めて、信頼性と妥当性が検証された対人ストレスコーピング尺度（Interpersonal Stress-Coping Inventory; ISI）を作成し、コーピング方略を「ポジティブ関係コーピング（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）」、「ネガティブ関係コーピング（人間関係を積極的に放棄・崩壊する機能を有する）」、「解決先送りコーピング（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もなく、むしろ、軽視し、問題から回避するような機能を有する）」の3因子に分類した。

3つの方略の特徴は、Lazarus & Folkman (1984) が提唱している問題焦点型や情動焦点型のいずれにも分類することのできない、別次元の方略であることが確認されている(谷口・福岡, 2006)。またこれまでに主要なコーピング尺度には含まれていなかった「対処をしない」という対処法が含まれている。ストレスへの対処とは、ストレスラーに対する心理的・行動的反応と考えられており、反応しないことも1つの対処法と捉えられる(和田, 1998)。しかし、Lazarus&Folkman (1984) の分類をはじめ、原田・尾関・津田(1992)、松井・高本(2012)の尺度には「何もしない」という対処法は含まれていない。和田(1998)は「何もしない」対処法の必要性を指摘し、「何もしない」というのは「どうしようもないために何もしない」という諦観の念と「何とかなるだろうから何もしない」という楽観的な気持ちが含まれていると述べた。加藤(2000)の対人ストレスコーピング尺度の「解決先送りコーピング」はこの「何もしない」という対処法と類似していると考えられる。

3. 友人関係

青年期の対人関係のなかでも特に重視されるのが「友人関係」である。河村(2004)は友人との関係にストレスを感じる者は、他の要因でストレスを感じている者より精神的健康度が著しく低いことを明らかにした。このように、友人関係にストレスを感じることは、精神的健康を損ねることに繋がりがかねない。そのため、友人関係でのストレスへの対処法(コーピング)について検討する必要があると考えられる。コーピングは精神的健康だけではなく友人関係満足感にも影響を及ぼすことが知られている(加藤, 2000)。また、友人関係が個人の内的適応を促進すること(丹野・松井, 2006)から、友人関係におけるストレスのコーピングが友人関係に影響を及ぼし、友人関係が精神的健康に影響を及ぼす過程があるのではないかと考えられる。よって本研究では、コーピングと友人関係の関連を検討する。

コーピングと友人関係に関する加藤(2006)の研究では、ポジティブ関係コーピングと肯定的な対人感情得点の間に有意な正の偏相関がみられた。また、ネガティブ関係コーピングと否定的な対人感情得点との間に有意な正の偏相関が、肯定的な対人感情得点の間には有意な負の偏相関がそれぞれみられた。本研究では友人に対する感情を測るために、榎本(1999)の友人関係感情尺度を用いる。この尺度の「信頼・安定」因子を肯定的な対人感情と捉え、「不安・懸念」因子を否定的な対人感情として扱う。

4. コーピング評価

これまでコーピングと精神的健康との関連性が検討されてきたが、その際コーピングに対する評価も考慮する必要がある。高本・相川(2013)によると、コーピングの評価とは“ストレスイベントの終結後に、行使したコーピングの行使意図の達成度に基づいて行われる主観的評価”と定義されており、“コーピング評価 (appraisal for coping)”という用語をあてている。高本・相川(2013)は一部のコーピングを除いて行使コーピングが有効であれば、コーピング評価は高いとし、コーピング評価が高いほど、精神的健康が高まることを明らかにした。精神的健康にコーピング評価が関連しているとされることから、コーピングの使用から精神的健康に至る過程にコーピング評価が介入していることが考えられる。コーピング評価に関する研究では、コーピング評価と後の精神的健康に関する研究はあるが、コーピングとコーピング評価の関連を検討した国内での研究はまだ少な

い。そこでどのようなコーピングの選択が高いコーピング評価につながるのかを明らかにすれば、後の精神的健康を高めることが可能となるであろう。よって本研究では、コーピングとコーピング評価の関連性について検討する。

これまでの研究から解決先送りコーピングを用いるほど、ストレス反応、抑うつ、不安が低減することが明らかとなっている（谷口・福岡，2006）。よって解決先送りコーピングを用いやすい傾向にあるほど、自分の選択を高く評価することが予想される。また、ネガティブ関係コーピングを選択した結果、ある種の罪悪感が生じ、その結果、精神的に負担がかかり、不安や抑うつ、ストレス反応が増大するといった報告がされている（谷口・福岡，2006）。つまり、ネガティブ関係コーピングを使用するほど、自分のコーピングに対して低い評価をし、後の精神的健康が低くなることに繋がると考えられる。

5. 本研究の目的

コーピングが精神的健康に影響を及ぼすまでの過程の中に、友人感情とコーピング評価が変数として存在すると考えられる。そこで本研究では友人関係を起因とした対人イベントにおいて個人が使用するコーピングと友人感情の関連性、及びコーピングとコーピング評価の関連性について検討することを目的とし、以下の4つの仮説を検証する。

- ①ポジティブ関係コーピングを使用する傾向にある者ほど、肯定的な対人感情得点が高い。
- ②ネガティブ関係コーピングを使用する傾向にある者ほど、否定的な対人感情得点が高く、肯定的な感情得点が高い。
- ③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する傾向にある者ほど、コーピング評価は高い。
- ④ネガティブ関係コーピングを使用する傾向にある者ほど、コーピング評価は低い。

方法

手続きと被調査者

2016年10月中旬～11月中旬にかけて、4年制・6年制課程の大学生・大学院生を対象に質問紙調査（大学の講義内で直接取ったものの他に、他大学の知人に質問紙の配布と収集を依頼したものを含む）を実施した。質問に回答した有効回答者236名（男性99名、女性137名、平均年齢21.1歳、標準偏差1.9、範囲18-28歳）を分析対象とした。

質問紙

フェイスシート（学年、年齢、性別）、対人ストレスコーピング尺度、使用したコーピングの自己評価に関する質問、友人感情についての尺度によって構成されている。

① コーピング尺度

加藤（2000）によって作成された大学生用対人ストレスコーピング尺度（ISI）を使用した。「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因子によって構成される。回答は各項目の感情を「1. あてはまらない」から「4. よくあてはまる」の4段階評定で求めた。大学に入学してから現在までに、友人関係で感じ

たストレスに対して、どのような行動をとったかを尋ねた。なお、友人の性別は限定しなかった。

② 自分の選択したコーピングへの評価に関する質問

①で回答した行動が、どの程度有効であったかについて、「1. 全く有効でなかった」から「4. とても有効だった」の4件法で回答を求めた。

③ 友人に対する感情を測定する尺度

榎本（1999）によって作成された友人に対する「感情的側面」を測る尺度を用いた。項目数 25 項目「信頼・安定」（例 友達とは気持ちが通い合っている）、「不安・懸念」（例 自分が本当に友達とされているのか気になる）、「独立」（例 友達と違う意見でも自分の意見はきちんと言う）、「ライバル意識」（例 友達には様々な点で負けたくない）、「葛藤」（例 友達のやっていることに引きずり込まれて困る）の 5 因子によって構成される。回答は各項目の感情を「1. まったく思わない」から「6. とてもよく思う」の 6 段階評定で求めた。なお、ここでの友人とは回答者がコーピング尺度に回答する際に想起した者を指す。「①でストレスを感じた際に、あなたが思い浮かべた友人についてお聞きます。あなたはその友人と一緒にいるとき、どのような感情を抱きますか」と教示し、コーピング後の友人感情について尋ねた。

結果

1) 因子分析

①対人ストレスコーピング尺度

ISI の 34 項目に対して、因子数を固定し確認的因子分析（主因子法・Promax 回転）を行ったところ、因子構造は加藤（2000）と同様のものが確認された（Table1）。第 1 因子では信頼性係数が $\alpha=.882$ 、第 2 因子では $\alpha=.815$ 、第 3 因子では $\alpha=.801$ と十分な値が得られた。全項目とも因子負荷量は十分な値（.35 以上）を示していた。なお、回転前の 3 因子で 34 項目の全分散を説明する割合は 41.38%であった。

因子名も加藤（2000）のものをそのまま採用した。第 1 因子は 16 項目で構成されており、「ポジティブ関係コーピング」、第 2 因子は 10 項目で構成されており「ネガティブ関係コーピング」、第 3 因子は 8 項目で構成されており「解決先送りコーピング」と命名した。

②友人感情についての尺度

友人に対する感情尺度の 25 項目に対して探索的因子分析（主因子法・Promax 回転）を行ったところ、4 因子構造が妥当であると考えられた（Table 2）。十分な因子負荷量（.35 以上）を示さなかった 5 項目を分析から削除した。削除された項目は全て榎本（1999）の「葛藤」因子にあたるものであった。第 1 因子は 8 項目で構成されており、全項目が元の尺度の「信頼・安定」因子に含まれていたため、「信頼・安定」（ $\alpha=.934$ ）と命名した。第 2 因子は 5 項目で構成されており、全項目が元の尺度の「不安・懸念」因子に含まれていたため、「不安・懸念」（ $\alpha=.867$ ）と命名した。第 3 因子は 3 項目で構成されており、全項目が元の尺度の「ライバル」因子に含まれていたため、「ライバル」（ $\alpha=.757$ ）と命名した。第 4 因子は 3 項目で構成されており、全項目が元の尺度の「独立」因子に含まれていたため、「独立」（ $\alpha=.743$ ）と命名した。

Table 1 コーピング尺度の因子分析結果 (主因子法・Promax回転)

	因子		
	1	2	3
ポジティブ関係コーピング ($\alpha = .882$)			
34 相手のことをよく知ろうとした	.746	-.036	-.069
30 そのことは忘れるようにした	.740	-.033	-.084
18 積極的に関わろうとした	.733	-.174	-.042
7 あいさつをするようにした	.643	.000	.011
8 たくさんの友人を作ることにした	.573	.026	-.063
15 自分の存在をアピールした	.571	.030	-.135
11 相手の良いところを探そうとした	.569	-.104	.116
21 人間として成長したと思った	.569	.014	.119
4 相手の気持ちになって考えてみた	.543	.103	.017
32 これも社会勉強だと思った	.536	.051	.320
9 反省した	.533	.215	-.106
17 この経験で何かを学んだと思った	.531	.174	-.010
19 自分の意見を言うようにした	.473	-.148	-.019
2 相手を受け入れるようにした	.456	-.130	.062
1 自分のことを見つめ直した	.438	.175	-.056
33 友人などに相談した	.432	.158	.031
ネガティブ関係コーピング ($\alpha = .815$)			
24 話をしないようにした	-.051	.815	.004
16 かかわり合わないようにした	-.135	.746	.104
29 人を避けた	.055	.684	-.048
12 友達付き合いをしないようにした	-.206	.649	-.019
20 無視するようになった	.055	.549	.066
13 一人になった	.021	.456	-.105
25 相手と適度な距離を保つようにした	.162	.450	.211
14 表面上の付き合いをするようにした	.046	.436	.057
3 相手を悪者にした	.161	.391	-.122
5 相手の鼻を明かすようなことを考えた	.234	.360	-.107
解決先送りコーピング ($\alpha = .801$)			
27 そのことにこだわらないようにした	-.007	-.050	.763
26 気にしないようにした	-.008	.016	.743
10 こんなものだと割り切った	.042	.011	.623
28 何とかかなと思った	-.008	-.237	.618
6 あまり考えないようにした	-.168	.014	.540
22 自分は自分、人は人と思った	.201	.003	.484
23 何もせず、自然の成り行きに任せた	-.154	.050	.448
31 そのことは忘れるようにした	.047	.214	.441
因子間相関			
	1	2	3
		-.076	.222
			.175

Table 2 友人に対する感情尺度の因子分析結果 (主因子法・Promax回転)

	因子				
	1	2	3	4	
信頼・安定 ($\alpha=.934$)					
19 友人は私を絶対裏切らないと思う	.891	-.200	.067	-.167	
1 友人とは気持ちに通い合っている	.858	-.012	-.101	.006	
4 心から友人を親友と言える	.829	.005	-.031	.049	
10 友人を信頼している	.815	.138	-.138	.036	
7 友人は私のことならだいたい知っている	.802	.040	-.023	-.007	
16 友人とはだいたい意見が合う	.790	.077	.038	-.050	
13 自分は友人に充分受け入れられていると思う	.729	-.046	.046	.178	
22 友人の考えていることはだいたいわかる	.622	-.020	.170	.103	
不安・懸念 ($\alpha=.867$)					
8 友人の考えていることがわからなくなって不安になる	-.037	.863	-.035	.025	
5 自分が友人にどう思われているのか気になる	.004	.816	.016	.022	
2 自分が本当に友人と思われているのか気になる	.021	.794	-.074	.000	
11 友人に裏切られるのではと思う	-.168	.709	.049	.034	
17 友人と意見が違うと不安になる	.230	.525	.149	-.146	
ライバル ($\alpha=.757$)					
6 友人よりいい仕事に就きたい	-.109	-.002	.820	.116	
15 友人には様々な点で負けたくない	.060	-.021	.784	.011	
23 友人の方がテストの点がいいと気になる	.071	.206	.486	-.129	
独立 ($\alpha=.743$)					
3 自分と違う意見でも自分の意見はきちんと言う	.057	.067	-.005	.810	
21 友人と一緒にいても自分の意志で行動している	.107	-.042	-.045	.647	
12 友人と意見が対立しても自分をなくさないでいられる	-.044	-.051	.102	.602	
	因子間相関	1	2	3	4
	1		.155	.065	.468
	2			.423	-.200
	3				.013
	4				

2) 相関分析

ISI の下位尺度間の相関分析を行った (Table3) 。その結果、「ポジティブ関係コーピング」と「解決先送りコーピング」との間に有意な正の相関が見られた。また、「ネガティブ関係コーピング」と「解決先送りコーピング」との間に有意な正の相関が見られた。次に友人感情の下位尺度間の相関分析を行った (Table 3) 。その結果、「信頼・安定」は「不安・懸念」、「独立」との間に有意な正の相関が見られた。特に「独立」との間に強い相関が見られた。「不安・懸念」は「信頼・安定」、「独立」との間に有意な正の相関が見られ、「ライバル」との間に有意な正の相関が見られた。

次に ISI と友人感情の下位尺度間の相関分析を行った (Table3)。「ポジティブ関係コーピング」はすべての友人感情下位尺度との間に有意な正の相関が見られた。特に「不安・懸念」と強い正の相関が見られた。「ネガティブ関係コーピング」は「不安・懸念」、「ライバル」との間に有意な正の相関、「信頼・安定」、「独立」との間に有意な負の相関が見られた。「解決先送りコーピング」は「不安・懸念」との間に有意な正の相関が見られた。

3) 重回帰分析

各コーピング下位尺度が友人感情下位尺度に与える影響を検証するために、強制投入法による重回帰分析を行った (Table4)。ISI を説明変数、友人感情尺度を基準変数とした。その結果、調整済み R^2 は全て有意であった。しかし「ライバル」に関しては5%水準、1%水準で有意な値が見られるが、調整済み R^2 が.048 と低いため、影響力は小さいと考えられる。「信頼・安定」、「独立」はポジティブ関係コーピングからは有意な正の影響、ネガティブ関係コーピングからは有意な負の影響があった。「解決先送りコーピング」から「独立」への影響は有意傾向であった。「不安・懸念」は特にポジティブ関係コーピングとの間で高い影響が示された。「ライバル」はポジティブ関係コーピング、ネガティブ関係コーピングとの間で有意な影響が見られた。

次に、各コーピング下位尺度がコーピング評価に与える影響を検証するために、強制投入法による重回帰分析を行った (Table5)。ISI を説明変数、コーピング評価を基準変数とした。その結果、調整済み R^2 は1%水準で有意であったが、値が.052 と低いため、影響は小さいと考えられる。「ポジティブ関係コーピング」は5%水準で有意であり、 $\beta=.151$ であった。「ネガティブ関係コーピング」は1%水準で有意であり、 $\beta=-.180$ であった。

Table 3 ISI下位尺度と友人感情下位尺度、コーピング評価の相関 (n=236)

	ポジティブ関係コーピング	ネガティブ関係コーピング	解決先送りコーピング	信頼・安定	不安・懸念	ライバル	独立	コーピング評価
ポジティブ関係コーピング		.035	.167 **	.282***	.850 ***	.167 **	.270***	.164 *
ネガティブ関係コーピング			.181 **	-.323 ***	.159 *	.184 **	-.171 **	-.155 *
解決先送りコーピング				-.022	.150 *	.039	.118 †	.103
信頼・安定					.196 **	.072	.442 **	.062
不安・懸念						.133 *	.215 **	.055
ライバル							.022	.206 *
独立								-.127
コーピング評価								

$p < .10$ †, $p < .05$ *, $p < .01$ **, $p < .001$ ***

Table 4 重回帰分析結果 (下位尺度ごと)

説明変数	信頼・安定	不安・懸念	ライバル	独立
	β	β	β	β
ポジティブ関係コーピング	.296***	.848 ***	.165 *	.259***
ネガティブ関係コーピング	-.332 ***	.133 ***	.182 **	-.200 **
解決先送りコーピング	-.011	-.017	-.021	.111 †
調整済 R^2	.181***	.736 ***	.048 **	.106***

$p < .10$ †, $p < .05$ *, $p < .01$ **, $p < .001$ ***

Table 5 重回帰分析結果

説明変数	コーピング評価
	β
ポジティブ関係コーピング	.151*
ネガティブ関係コーピング	-.180**
解決先送りコーピング	.110
調整済 R^2	.052**

$p < .05^*$, $p < .01^{**}$

4) クラスタ分析

ISI 得点を用いて Ward 法によるクラスタ分析を行い、4つのクラスタを得た。第1クラスタには100名、第2クラスタには85名、第3クラスタには12名、第4クラスタには39名の調査対象が含まれていた。 χ^2 検定を行ったところ、有意な人数比率の偏りが見られた。 $(\chi^2=84.169, df=3, p<.001)$ 。得られた4つのクラスタを独立変数、「ポジティブ関係コーピング」、「ネガティブ関係コーピング」、「解決先送りコーピング」各下位尺度得点を従属変数にした1要因分散分析を行った (Table 6)。

第1クラスタは「ネガティブ関係コーピング」の得点が低く、残り2つのコーピング得点は平均程度であった。そのため人間関係を積極的に放棄しにくい傾向にあると考えられるため、「ネガティブ低群」とした。第2クラスタは「ポジティブ関係コーピング」の得点が低く、残り2つのコーピングは平均程度であった。そのため、肯定的な人間関係を積極的に成立・維持・改善しにくい傾向にあると考えられるため、「ポジティブ低群」とした。第3クラスタは「ポジティブ関係コーピング」、「解決先送りコーピング」の得点が高く、「ネガティブ関係コーピング」の得点は平均程度であった。そのため「ポジティブ・先送り高群」とした。第4クラスタは「ポジティブ関係コーピング」、「ネガティブ関係コーピング」の得点が高く、「解決先送りコーピング」の得点は平均程度であった。人間関係を成立・維持・改善することと、放棄することといった両極端の行動をとる傾向にあると考えられるため「両極端群」とした。

5) 分散分析

①コーピングスタイルと友人感情

4つのコーピングスタイルによって友人感情の得点が変わるかどうかを検討するために、1要因分散分析 (独立変数: クラスタ (4), 従属変数: 友人感情尺度の下位尺度 (5)) を行った (Table7)。次に Tukey の HSD 法 (5%水準) による多重比較を行った (Table7)。「信頼・安定」: 「ネガティブ低」群と「ポジティブ低」群, 「ポジティブ・先送り高」群と「ポジティブ低」, 「ポジティブ・先送り高」群と「両極端」群との間でそれぞれ有意な得点差が見られた。

「不安・葛藤」: 「ネガティブ低」群と「ポジティブ低」群との間で有意な得点差が見られた。「ポジティブ・先送り高」群と「ネガティブ低」群, 「ポジティブ低」群, 「両極端」群との間でそれぞれ有意な得点差が見られた。「両極端」群と「ネガティブ低」群, 「ポジティブ低」群との間で有意な得点差が見られた。「ライバル」: 「ネガティブ低」群と「ポジティブ低」群, 「ポジティブ・先送り高」群と「ポジティブ低」群との間で有意な得点差が見られた。「独立」: どの群間でも有意な得点

差は見られなかった。

②コーピングスタイルとコーピング評価

4つのコーピングスタイルによってコーピング評価の得点が異なるかどうかを検討するために、1要因分散分析（独立変数：クラスタ（4）、従属変数：コーピング評価得点（1））を行った。結果をTable 8に示した。

TukeyのHSD法（5%水準）による多重比較を行ったところ、「ポジティブ・先送り高」群と「ネガティブ低」群、「ポジティブ・先送り高」群と「ポジティブ低」群、「ポジティブ・先送り高」群と「両極端群」との間にそれぞれ有意な得点差が見られた。

Table 6 各クラスタのISS下位尺度得点の平均値、SDと分散分析結果

	CL1:ネガティブ低(N=190)		CL2:ポジティブ低(N=85)		CL3:ポジティブ・先送り高(N=12)		CL4:両極端(N=39)		F	多重比較
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
ポジティブ関係 コーピング	1.45	0.32	0.69	0.27	2.50	0.28	1.59	0.38	186.19***	3>1>2, 3>4>2
ネガティブ関係 コーピング	0.60	0.32	0.90	0.53	0.80	0.38	1.66	0.35	62.45***	4>2>1, 4>3>1
解決先送りコー ピング	1.61	0.63	1.46	0.51	2.38	0.38	1.70	0.53	9.44***	2>1, 3>2, 3>4

p<.001***

Table 7 各群の友人感情得点の平均値、SDと分散分析結果

	1.ネガティブ低		2.ポジティブ低		3.ポジティブ・先送り高		4.両極端		F	多重比較
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
信頼・安定	3.56	1.05	2.89	1.13	4.09	1.32	3.13	1.12	8.00***	1>2, 3>1, 3>4
不安・懸念	1.44	0.39	0.83	0.41	2.22	0.28	1.67	0.41	76.18***	3>4>1>2
ライバル	4.23	0.96	3.74	1.09	4.97	0.78	4.09	1.11	6.86***	1>2, 4>2
独立	2.58	1.15	2.55	1.17	2.94	1.39	2.91	1.33	1.21	

p<.001***

Table 8 各群のコーピング評価得点の平均値、SDと分散分析結果

	1.ネガティブ低		2.ポジティブ低		3.ポジティブ・先送り高		4.両極端		F	多重比較
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
コーピング評価	2.81	0.53	2.75	0.55	3.33	0.49	2.72	0.69	4.06**	3>1, 3>2, 3>4

p<.01**

考察

1. 相関分析と重回帰分析

①ISI 下位尺度間の関連

解決先送りコーピングが他の2つのコーピングと有意な正の関連を持っていたことから、解決先送りコーピングは、ポジティブ関係コーピング、またはネガティブ関係コーピングのどちらとも関連性があることが示唆された。

②友人感情下位尺度間の関連

「信頼・安定」感情と「不安・懸念」感情の間に有意な正の相関が示された (Table3)。榎本 (1999) では、行動や趣味の類似性を重視する友人関係では、「信頼・安定」と「不安・懸念」の感情に関連があるとされている。行動や趣味の類似性で友人関係を保つことは、友人を信頼しつつも友人にどう思われているのか不安になる背景があることが示されている。

さらに、「信頼・安定」感情と「独立」感情の間に有意な正の相関が示された (Table3)。榎本 (1999) では、年齢を重ね大学生になるほど互いの相違点を理解し、互いに尊重し合う友人関係 (相互理解活動) にある人が多くなるとされ、そうした関係は「信頼・安定」、「独立」の感情に関連があるとされている。

本研究の調査対象者は大学生であるため、榎本 (1999) と同様に、行動や趣味の類似性を重視しあったり、互いを尊重し合う友人関係にある者が多かったので、「信頼・安定」感情と「不安・懸念」感情、および「信頼・安定」感情と「独立」感情の間に有意な正の相関が出たものと考えられる。

③ISI 下位尺度とコーピング評価の関連

ポジティブ関係コーピングがコーピング評価に有意な正の影響を及ぼしていることが明らかになった (Table5)。また、ネガティブ関係コーピングがコーピング評価に有意な負の影響を及ぼしていることが明らかになった (Table5)。

高本・相川 (2013) の研究から、コーピング方略として対人接近型行動と積極的行動をとる人は、高いコーピング評価をすることが明らかになっている。この対人接近型行動と積極的行動はポジティブ関係コーピングにあたるものと考えられる。このことから、ポジティブ関係コーピングを用い、相手との関係を積極的に改善しようとする人ほど、自分の行動 (コーピング) が適切であったと評価する傾向にあると考えられる。反対に、ネガティブ関係コーピングの使用者は相手との関係を放棄しようとして対人接近型行動や積極的行動を取らなかったと考えられる。そのため、自分の行動が適切でなかったと評価する傾向になったことが考えられる。

次に、解決先送りコーピングの使用がコーピング評価に影響をほぼ及ぼさなかった (Table5) 原因について考察する。加藤 (2006) は直接的には問題解決に結びつかない解決先送りコーピングを行うことによって、状況が改善されるまでの間、恩恵が得られない可能性を示唆している。しかし、恩恵を受けられない一方で、状況に対して「気にしないようにした」、「あまり考えないようにした」といった考え方をすることは、これ以上ストレスを受けない可能性が考えられる。このように、さらに良いことも悪いことも発生しないため、解決先送りコーピング自体は友人感情やコーピング評価への直接的な影響力も少ないと考えられる。

④ISI と友人感情下位尺度間の関連

ポジティブ関係コーピングは全ての友人感情に正の影響を及ぼすことが明らかになった (Table4)。ポジティブ関係コーピングと肯定的な感情に有意な正の関連が見られた点は、加藤 (2006) の先行研究と一致していた。ポジティブ関係コーピングの使用によりストレスを感じた相手との関係が改善されたためと考えられる。反対に否定的な感情と考えられる「不安・懸念」感情への強い正の影響が見られた (Table4)。加藤 (2006) では、ポジティブ関係コーピングから心理的ストレス反応 (不安に関する項目を含む) に正の影響が示されていた。また相手を配慮してコーピングを使用する者は、心理的ストレス反応を起こしやすいことも示唆されていた (加藤, 2006)。本研究でも、相手を配慮する対象者が多かったため、ポジティブ関係コーピングから心理的ストレス反応の一部である「不安・懸念」感情に正の影響が見られたと考えられる。ストレスを感じた相手に配慮をし、積極的に関わろうとすることで、そのような自分の行動が相手に対してどう思われているのかが気になるのではないかと考えられる。

ネガティブ関係コーピングの使用と「信頼・安定」感情の低さに関連が見られた (Table3)。このことから相手との関係を放棄することで、疎遠になり相手のことをよく知る機会が失われ、相手への信頼感が無くなることが考えられる。また、ネガティブ関係コーピングの使用と「不安・懸念」感情へ正の影響が見られた (Table4)。

このことは、相手との関係を放棄しようとする行動することによって、その最中から相手が自分のことをどう思っているのか気になっていくことが考えられる。さらに「独立」感情への負の影響が見られた (Table4)。このことから、相手との関係を放棄することは必ずしも自分の意思を優先させることではないことが考えられる。

解決先送りコーピングの使用は、その後の友人感情に影響をほぼ及ぼさないこと(「独立」を除く)が示された (Table4)。唯一「独立」感情に正の影響を及ぼしていたことから、相手との関係を気にしないようにすることで、自分の意思を優先した行動ができるようになると考えられる。

2. コーピングスタイルと友人感情について

コーピングスタイルについて：今回4つのコーピングスタイルが明らかになった。中には「両極端群」や「ポジティブ・先送り高群」のように2つのコーピングを多く用いるコーピングがある。前提として、2つ以上のコーピングを用いる場合、どちらのコーピングを先に用いるか、もしくはどちらも同時に用いるのかは本研究では明らかになっていない。

①信頼・安定感情

ポジティブ関係コーピングの得点は、「ポジティブ・先送り高群」>「ネガティブ低群」>「ポジティブ低群」の順に、また、「ポジティブ・先送り高群」>「両極端群」>「ポジティブ低群」の順に有意に高かった (Table 6)。各群の「信頼・安定」感情の多重比較の結果 (Table 7) が、「ネガティブ低群」>「ポジティブ低群」, 「ポジティブ・先送り高群」>「ネガティブ低群」, 「ポジティブ・先送り高群」>「両極端群」であったことから、ポジティブ関係コーピングをよく使用する傾向にある群ほど、「信頼・安定」感情得点が高いことが示された。このことから仮説1は支持されたといえる。

「ネガティブ低群」が「ポジティブ低群」より、「信頼・安定」感情が高かった理由は2つ考えられる。1つ目はポジティブ関係コーピングを多く用い、関係が改善されたためであると考えられる。2つ目はネガティブ関係コーピングをあまり用いず、相手と疎遠にならなかったため、相手のよい面を知る機会があったためであると考えられる。「ポジティブ・先送り高群」が「ポジティブ低群」より、「信頼・安定」感情が高かった理由は3つ考えられる。1つ目はポジティブ関係コーピングを多く用いたためであると考えられる。2つ目は解決先送りコーピングを多く用いたためであると考えられる。解決先送りコーピングは傷つけ合うことを回避でき、それゆえ、友人関係に関する主観的満足感を得ることができるコーピングである(加藤, 2001)。今回も解決先送りコーピングを用いることで、表層的には相手との関係は相互に傷つけ合うことがなく、相手に対して安定感情が保てただとえられる。次に3つ目の理由を述べる。谷口(2016)は解決先送りコーピング後に、ポジティブ関係コーピングを行なった場合、その他のコーピングを行うよりも、ポジティブな感情がより上昇することを明らかにした。「ポジティブ・先送り高群」のポジティブコーピングと解決先送りコーピングの使用順序は、本研究では明らかにしていないが、おそらく谷口(2016)と同様に解決先送りの後にポジティブ関係コーピングを用いたのではないかと考えられる。

「両極端群」が「ポジティブ・先送り高群」より、「信頼・安定」感情が低かったのは、相手との関係を積極的に改善したり、放棄するといった両極端な行動を、順序はわからないが、行うことで、相手との安定した関係が形成されにくくなったためであると考えられる。

②不安・懸念感情

ネガティブ関係コーピングの得点は、「ポジティブ低群」>「ネガティブ低群」,「両極端群」>「ポジティブ低群」>「ポジティブ・先送り高群」の順に有意に高かった(Table 6)。各群の「不安・懸念」感情の多重比較の結果(Table 7)が「ポジティブ・先送り高群」>「両極端群」>「ネガティブ低群」>「ポジティブ低群」であったことから、ネガティブ関係コーピングを使用しにくい傾向にある群が「不安・懸念」感情得点が高いことが示された。よってネガティブ関係コーピングの使用しやすい傾向が高い者ほど、「不安・懸念」感情得点が高く、「信頼・安定」感情得点が高いという仮説2は支持されなかった。

「ネガティブ低群」が「ポジティブ低群」より「不安・懸念」感情が高かった(Table 7)。このことは、積極的に関係を放棄こそしないが、積極的に関係を改善しないために良い関係性が持てない状態が続くことがあげられる。

また、「ポジティブ・先送り高群」が最も「不安・懸念」感情を抱きやすい理由は2つ考えられる。1つ目は積極的に関係を改善したり、何とかなるだろうと思って何もしない人は、相手との良好な関係性を望みすぎているため、過度に相手のことが気になってしまうことが挙げられる。2つ目は、今までとは違う対応(コーピング)を意識して行い、「急にこのような行動をとったら、他の人はどう思うだろうか」、「この行為は関係性を良い方向に向かわせられるだろうか」などと感じたためであると考えられる。ポジティブ関係コーピングと解決先送りコーピングの両者を多く使用する行動は、大多数の人が普段あまり用いない行動のため、その行動をとること自体が使用者の不安を煽る可能性がある。

さらに、「両極端群」の「不安・懸念」感情が4群中2番目に高かった。このことは、関係を放棄したり、改善しようとする極端な行動をとる人は安定した関係を維持できないために、いつまでも自分の望む関係が作れずに不安になることが考えられる。また、相手もそのような行動に不信感を抱き良い関係になることを望まず、その態度がコーピング使用者に伝わってしまうため、コーピング使用者は不安になり、また極端な行動をとることにも繋がると考えられる。

③ライバル感情

「ネガティブ低群」と「ポジティブ低群」、「ポジティブ・先送り高群」と「ポジティブ低群」との間でライバル感情に有意な得点差が見られた (Table7)。このことは、「ライバル」感情得点の低さはポジティブ関係コーピングの使用傾向の低さと関係があると考えられる。ポジティブ関係コーピングを使用しない人は、相手をもっと知ろうとしたり、相手の良いところを探すとといった行動をとろうとしない。そのため、相手をよく知る機会も増えないため、ライバル心も高まることがないと考える。

④独立感情

コーピングスタイルの違いによる「独立」感情の差はほぼ見られなかった (Table7)。このことは、どのようなコーピングスタイルであろうと、相手を尊重し違いを大切にす気持ちは差はないと考えられる。

3. コーピングスタイルとコーピング評価

ポジティブ関係コーピングと解決先送りコーピングの両方を使用しやすい傾向にある「ポジティブ・先送り高群」がすべての群の中で、最もコーピング評価得点が高いことが示された (Table8)。よって、ポジティブ関係コーピングと解決先送りコーピングを使用しやすい傾向にある者ほど、コーピング評価は高いという仮説3は支持された。

「ポジティブ・先送り高群」は、解決先送りコーピングを多く用いることで「何とかなるだろうから何もしない」という楽観的な見通しを持つと考えられる。また、その見通しを持つ前後にポジティブ関係コーピングを使用する可能性も考えられる。そうすることで対人関係でのストレスを深刻に捉える前に関係が改善されやすい状態になると考えられる。それにより、「ポジティブ・先送り高群」が他の群よりコーピングが有効であったと評価したと考えられる。

また本研究では、「ポジティブ・先送り高群」は他の群よりも「不安・懸念」感情得点が有意に高かった。内面的にはストレスを感じた相手に対して不安を感じたとしても、表面的には良い関係が保持されているため、コーピング評価は有効だと判断されたと考える。また、これによってコーピング評価とは、コーピングを行った結果得られる表面的な評価と内面的な評価のどちらか一方、あるいはどちらも含まれることが示唆された。

次に、各群のネガティブ関係コーピングの得点の高さとコーピング評価得点の低さの順序はある程度一致していたが、多重比較で群間に有意差はなかった (Table 8) ため、ネガティブ関係コーピングを使用しやすい傾向にある者ほど、コーピング評価は低いという仮説4は支持されなかった。どのようなコーピングスタイルをとっても「ポジティブ・先送り高群」を除き、コーピング評価に大きな違いはないことが考えられる。

4. 今後の課題

本研究から、対人ストレス過程において、コーピングスタイルの選択と後の友人感情及びコーピング評価に関連があることが明らかになった。ストレスを感じる相手と積極的に関わり、関係を改善・維持する人ほど、相手に対し信頼感情を抱きやすいことが分かった。これはポジティブ関係コーピングの使用によって、実際に相手との関係がより良くなることが多いためと考えられる。また、そもそも相手に対して信頼感情を強く抱いていたため、ストレスを感じても友人としてよい関係を続けていきたいと望み、ポジティブ関係コーピングを使用していたことも考えられる。そこで、今後は、対人ストレスを感じる前の相手との関係性や相手に対する感情に関しても明らかにする必要はある。

コーピング評価に関しては、評価に影響を及ぼしているのはポジティブ関係コーピングとネガティブ関係コーピングであることが明らかになった。また楽観的な考え方をしたり、相手と積極的に関わった人（ポジティブ・先送り高群）はコーピングをより有効であったと評価することも明らかになった。今回はコーピング評価を4択の質問形式で回答させたが、どのコーピングがどのような結果に繋がり、有効であると判断したのかは明らかにしていない。そこで、今後はコーピングを使用しどのように評価したかの過程を面接法などで詳細に調べる必要がある。

また、2つ以上のコーピングを多く用いるコーピングスタイルにおいて、コーピングの使用順序が明らかになっていないのも問題である。今後はコーピングスタイルの実態を質的に調査する必要がある。

引用文献

- Aldwin, S., & Revenson, T. A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 337-348.
- 大坊 郁夫・奥田 秀宇（編）（1996）. 親密な対人関係の科学 誠心書房 89-196.
- 榎本 淳子（1999）. 青年期における友人との活動と友人に対する感情の発達の变化 教育心理学研究 47, 180-190.
- 原田 雅浩・尾関 友佳子・津田 彰（1992）. 大学生の心理的ストレス過程 「ストレスサーに対する認知的評価とコーピングおよびストレス反応」 九州大学教養学部心理学研究報告 10, 1-16.
- 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）. 対人ストレス過程の検証 教育心理学研究 49, 295-304.
- 加藤 司（2006）. 対人ストレス過程における友人関係目標 教育心理学研究 54, 312-321.
- 河村 壮一郎（2004）. 精神健康調査票を用いた短期大学生の精神的健康に関わる要因の検討 鳥取短期大学研究紀要 第50記念号.
- 楠野 弘明・則定 百合子（2014）. ライフイベント体験による大学生のストレス・コーピング・スキルの変化 和歌山大学教育学部紀要 人文科学 64, 47-58.
- 小杉 正太郎（編）（2006）. ストレスと健康の心理学 朝倉書店

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer Publishing Company. 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
- 松井 豊・高本 真寛 (2012). 対人ストレス・コーピング尺度の改訂と妥当性の検討 筑波大学心理学研究 44, 39-47.
- Sasaki, M., & Yamazaki, K. (2006). *Stress coping and the adjustment process among university freshman. Counselling psychology Quarterly 19, in press.*
- 高本 真寛・相川 充 (2013). コーピングとコーピング評価が精神的健康と後続のコーピングに及ぼす影響 心理学研究 83 (6), 566-575.
- 谷口 弘一・福岡 欣治 (編) (2006). *対人関係と適応の心理学 —ストレス対処の理論と実践—* 北大路書房
- 谷口 弘一 (2016). 対人ストレスコーピングの行使結果がコーピング行使者の感情に及ぼす影響 —当初のコーピングが期待に反する結果となった後の再コーピングに注目して— 中国四国心理学会論文集 49, 58.
- 丹野 宏明・松井 豊 (2006). 大学生における友人関係機能の探索的検討 筑波大学心理学研究 32, 21-30.
- 和田 実 (1998). 大学生のストレスへの対処, およびストレス, ソーシャルサポートと精神的健康の関係 —性差の検討— 実験社会心理学研究 38 (2), 193-201.