

対人ストレス過程の検証²

加藤 司¹

本研究の目的は、Lazarus らの心理的ストレス理論に基づいた対人ストレスモデルを提唱し、その妥当性を検証することである。本モデルではパーソナリティ→媒介過程(認知的評価→コーピング)→精神的健康といった因果関係が仮定されている。大学生227名を対象に、パーソナリティ(統制の所在, 楽観性, 自尊心), 認知的評価(重要性, 対処効力感, 脅威), 対人ストレスコーピング(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), 精神的健康(友人関係の満足度, 心理的ストレス反応)を測定した。パス解析の結果から、対人ストレスモデルの妥当性が検証された。部分的に、パーソナリティからコーピングへ有意な影響が確認されたが、パーソナリティは認知的評価を媒介としてコーピングに影響を及ぼしていることが実証された。ポジティブ関係コーピングと解決先送りコーピングから友人関係に関する満足感に対して有意な正の影響が確認された。ネガティブ関係コーピングから友人関係満足感に対しては、有意な負の影響が確認された。また、解決先送りコーピングは心理的ストレス反応を減少させ、ネガティブ関係コーピングは心理的ストレス反応を増加させることが実証された。

キーワード：対人ストレス, コーピング, 心理的ストレス過程, 精神的健康

ストレスフルなイベントの1つに、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がある(Bolger, DeLongis, Kessler & Schilling, 1989; Kanner, Coyne, Schaefer & Lazarus, 1981)。青年にとって、対人ストレスイベントとの遭遇は避けることのできない問題であり(Seiffge-Krenke & Shulman, 1993)、ストレスフルなイベントのなか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。例えば、原田・尾関・津田(1992)は大学生を対象に「最もストレスを感じていること」を記述させたところ、人間関係に関するストレスを記述した被調査者は、全体の23.8%を占めていたと報告している。これらのことから、対人ストレスイベントをどのように処理し、その結果、個人の精神的健康にどのような影響を及ぼすのかという、対人ストレス過程を解明することは意義ある研究といえる。そこで、本研究では対人ストレスイベントが個人の精神的健康に及ぼす過程を検証することを目的とする。

現在、ストレスに関する理論的研究で中心的な役割を担っているのがLazarusら(Lazarus, 1993; Lazarus, Averill & Opton, 1970; Lazarus & DeLongis, 1983; Lazarus & Folkman, 1984, 1987; Lazarus & Launier, 1978)の心理的ストレス理論である。Lazarusらのストレス理論では、個人の心理的ストレス過程において「先行条件→認知

的評価→コーピング→精神的健康³という一連の流れを想定している(Lazarus & Folkman, 1984)。個人の精神的健康に及ぼす影響が生じる具体的な過程は以下の通りである。イベントに遭遇した個人はイベントが健康に関連しているかどうか、もしイベントがストレスフルなものであるなら、どのような対処行動、すなわち、コーピングが選択可能かという認知的評価がなされる。この認知的評価に基づきコーピングが行われ、その結果、イベントが個人の精神的健康に及ぼす影響が生じる。この認知的評価とコーピングはイベントと精神的健康との媒介過程とされ、先行条件に影響を受けるとされている。

先行条件には個人が所属する文化、社会・経済的状況などが含まれ、楽観性、統制の所在、信念、自尊心、ハーディネスなどのパーソナリティは、ストレス研究において重要な要因として、多くの研究者によってストレス過程に取り入れられている(加藤, 1998)。一方、コーピングの結果としての精神的健康に注目すると、精神的健康の指標には2つの側面があると考えられる。抑うつ、不安などのストレス反応などのストレス状態

³ Lazarus & Folkman (1984)のストレス過程では「先行条件→認知的評価→コーピング→イベントの影響」を仮定し、イベントの影響には感情・情動、モラルなどの心理的側面の他に、集団的孤立や社会的変化などの社会的側面、身体的変化や疾患などの生理的側面が含まれている。しかし、本研究ではイベントの心理的影響のみを対象としていることから、イベントの影響を精神的健康とした。

¹ 関西学院大学 mtsukasa@kwansei.ac.jp

² 本論文の一部は、日本心理学会第63回大会(1999年)において発表されました。

と、主観的に良好な状態(subjective well-being: 以下SWB)や生活の質(quality of life: 以下QOL)である。精神的に健康であるためには前者の低減と後者の向上が必要という意味で、前者はネガティブな精神的健康、後者はポジティブな精神的健康といえる。個人の精神的健康状態を測定するためには、この両側面を考慮に入れる必要があるだろう。そこで、本研究では前者として心理的ストレス反応を、後者として人間関係に関する満足感を測定する。良好な人間関係は生きがいや幸福感にかかわる重要な条件とされていることから(Argyle & Henderson, 1985), 人間関係に関する満足感はSWBやQOLを十分反映していると考えられる。

以上のことから、Lazarusらの心理的ストレス理論に基づく対人ストレスモデルをFIGURE 1に提唱する。この対人ストレスモデルでは、先行条件としてのパーソナリティが媒介過程である認知的評価、コーピングの選択に影響を及ぼし、コーピングの結果として、個人の精神的健康が決定すると仮定している。

これまでの対人ストレス過程に関する研究には、主に、以下のような問題点を挙げるができる。

第1に、本研究で提示した対人ストレスモデルで示されているような、パーソナリティ、認知的評価、コーピング、精神的健康といった諸変数間の関連性を明確にした系統的研究がなされていないことである(加藤, 1998)。この問題に関しては、対人ストレス研究だけでなく、ストレス研究全般にわたって共通しており、現在のところ、Chwalisz, Altmaier & Russell (1992), Jerusalem(1993), Major, Richards, Cooper, Cozzarelli & Zubek (1998) など、その研究報告はごくわずかである(Major, Richards, Cooper, Cozzarelli & Zubek, 1998)。

第2に、対人ストレス過程に特徴的な現象を明らかにした研究報告がみられないことである。ストレス過程に関する研究では、特に、個人の精神的健康の決定要因としてのコーピングが重要な役割を担うとされている(Lazarus, 1993)。Lazarusらの心理的ストレス理論によれば、このコーピングが精神的健康に及ぼす影響において、コーピングが果たす役割は状況によって変化すると仮定しており、それらを実証した研究報告もなされている(Mattlin, Wethington & Kessler, 1990など)。しかし、一般的に個人の精神的健康を損ねるとされている情動焦点型対処が(加藤, 1998), 対人ストレス過程においては、個人の精神的健康を向上させるというように、対人ストレス過程における顕著な特徴を明確にした研究報告はみられない。例えば、中学生を対象にした三浦・坂野(1996)の研究では、認知的評価(影響性、

コントロール可能性)、コーピング、心理的ストレス反応などを測定し、学業に関するストレスフルなイベントに遭遇したストレス過程と、友人関係に関するストレスフルなイベントに遭遇したストレス過程とを区別し、パス解析を行った。その結果、パス係数の値に変化がみられるものの、両ストレス過程において、顕著な相違を確認することはできなかった。このように、対人ストレス過程において、特徴的なコーピングの役割が明確にされない原因の1つには、コーピングの個人差を測定する尺度に問題があると考えられる。現在、対人ストレス研究では、多くの研究が様々なストレスフルなイベントに適用可能な包括的コーピング尺度を使用している(Bolger & Zuckerman, 1995; 三浦・坂野, 1996; 岡安, 1992など)。しかし、この包括的コーピングには、対人ストレスイベントに適用することのできない項目が数多く含まれているだけでなく、対人ストレスイベント特有のコーピングを測定することができない可能性が指摘されている(Stone, Greenberg, Kennedy-Moore & Newman, 1991)。こうした問題点を改善するために、対人ストレスイベントに対するコーピング、すなわち、対人ストレスコーピングの個人差を測定する対人ストレスコーピング尺度による研究が必要である。

以上のことから、本研究では、特に、対人ストレスコーピングが果たす役割に注目し、FIGURE 1に提示した対人ストレスモデルの妥当性を検証する。ただし、青年にとって、友人関係は精神的健康を維持する機能を有することから、本研究では対人ストレスイベントを友人関係に限定する。

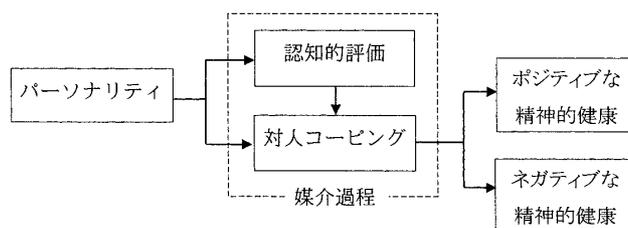


FIGURE 1 Lazarusらの心理的ストレス理論に基づく対人ストレスモデル

方 法

手続きと被調査者

1998年10月から翌年1月にわたり、関西圏の短期大学、大学に在学している学生を対象に第1回目の調査を実施、さらに4週間後、再度同一被調査者に対して第2回目の調査を実施した。調査は質問紙によって行われ、両質問紙に回答した有効回答者282名(女性160名、

男性122名、平均年齢19.84歳、範囲18—24歳、標準偏差1.21)を分析対象とした。

質問紙

第1回目の調査はパーソナリティ、ソーシャル・サポート(本研究では分析の対象としない)、認知的評価、コーピングに関する尺度によって構成され、第2回目の調査は精神的健康に関する尺度によって構成されていた。一定の間隔を空け、2度にわたる質問紙調査を実施したのは、項目数の多さから生じる被調査者への負担低減のためと、コーピングが精神的健康へ影響を及ぼすという因果関係を明確にするためである。なお、すべての質問項目は4件法(よくあてはまる、あてはまる、少しあてはまる、あてはまらない)によって回答させ、各項目の得点は3—0点とした。

パーソナリティ ストレス抵抗要因として多くの研究によって確認されているパーソナリティに、統制の所在(Locus of Control:以下LOC)、楽観性(optimism)、自尊心(self-esteem)がある(加藤,1998)。LOCとは強化の生起を統制することができるかどうかについて一般化した期待であり、自分の行動と強化が随伴しているという信念を内的統制、自分の行動と強化が随伴していないという信念を外的統制という(樋口・清水・鎌原,1979)。楽観性とは将来に対して肯定的期待を保持する傾向を意味する(Scheier, Carver & Bridges, 1994)。自尊心とは自己概念に含まれる情報の評価であり、自己についての感情を指しており、自分が価値のある、尊敬されるべき、優れた人物であるという感情である(遠藤,1992)。一般的に、これらのパーソナリティはストレス抵抗要因としてストレスフルなイベントを肯定的に評価し、その結果、積極的コーピングを選択することが実証されている(Major et al., 1998)。本質問紙はこの3つのパーソナリティ変数から構成されていた。

①LOC:鎌原・樋口・清水(1982)が作成した成人用一般性LOC尺度を使用した。鎌原・樋口・清水(1982)によって信頼性(内的整合性 $\alpha=.72$)と妥当性が確認されている。本研究では成人用一般性LOC尺度のうち内的統制項目(9項目)を用い、得点が高いほど内的統制傾向が高いとした。

②楽観性:吉村(1996)によって邦訳されたScheier, Carver & Bridges(1994)の改訂LOT(Life Orientation Test:以下LOT-R)を用いた(ダミー項目を除いた6項目)。吉村(1996)によってLOT-Rの信頼性(内的整合性 $\alpha=.73$)と妥当性が確認されている。

③自尊心:Rosenberg(1965)の自尊心尺度10項目を邦訳した星野(1970)の自尊心尺度を用いた。Rosenberg

の自尊心尺度は、ガットマン尺度を構成し、十分な再現性と尺度化可能性があることが確認されている(星野,1970)。本研究における信頼性は $\alpha=.82$ であった。

認知的評価 本研究で作成した認知的評価尺度9項目を用いた(TABLE 1参照)。この認知的評価尺度は原田・尾関・津田(1992)、Major et al.(1998)、岡安(1992)、Peacock & Wong(1990)、Stone & Neale(1984)、Terry(1994)の認知的評価に関する項目を参考に作成したものである。項目の作成において、対人ストレスイベントに対する回答が可能であるよう考慮した。この9項目に対して、最近、実際に経験した対人ストレスイベントに対する評価を回答させた。

コーピング 加藤(2000)の34項目からなる対人ストレスコーピング尺度(Interpersonal Stress-Coping Inventory:以下ISI)を用いた。ISIは以下の3つの下位尺度から構成されている。ポジティブ関係コーピング(16項目)は人間関係で生じたストレスフルなイベントに対して、積極的にその関係を改善し、よりよい関係を築こうと努力する因子である(例えば、相手のことを良く知ろうとした、積極的に話をしようとしたなど)。ネガティブ関係コーピング(10項目)はそうした関係を放棄・崩壊するような行動をとる因子である(例えば、無視するようにした、友達付き合いをしないようにしたなど)。解決先送りコーピング(8項目)はストレスフルなイベントを問題とせず、無視するような行動をとる因子である(例えば、自然の成り行きに任せ、気にしないようにしたなど)。ISIの各尺度得点の内的整合性は $\alpha=.80-.87$ であり、我が国で標準化されたラザルス式ストレス・コーピング・インベントリー、心理的ストレス反応、抑うつ状態などによる妥当性の検証がなされている。また、性差による因子構造に違いがないことが確認されている(加藤,2000)。質問形式は、加藤(2000)と同様、普段のコーピング使用状況を評定させる特性的コーピング尺度(dispositional coping scales)形式を使用した。

精神的健康 先に述べたように、精神的健康の指標として、心理的ストレス反応、友人関係に関する主観的満足感を測定した。最近の行動や感情に関して評定させ、得点が高いほど、ストレス反応、あるいは満足感が高いとした。

①心理的ストレス反応:尾関(1993)の改訂大学生用ストレス自己評価尺度のうち、ストレス反応尺度を用いた。尾関のストレス反応尺度は抑うつ、不安、怒りの3つの下位尺度からなる情動反応15項目($\alpha=.64-.70$)、情動的混乱、引きこもりの2つの下位尺度からなる認知・行動的反応10項目($\alpha=.61-.62$)、自律神経系

の活動亢進, 身体的疲労感の2つの下位尺度からなる身体的反応10項目 ($\alpha = .61-.71$) によって構成されている(尾関, 1993)。一般的に, ストレス状態にある人は, 情動的, 認知・行動的, 身体的変化を表出すると考えられていることから(岡安・片柳・嶋田・久保・坂野, 1993), 尾関のストレス反応尺度は多面的な側面から心理的ストレス反応を測定した尺度であるといえる。本研究では, 尾関・原田・津田(1994)に従い, 各下位尺度を総合した得点をストレス反応得点とした。

②友人関係に関する主観的満足感: 本研究で作成した友人関係満足感尺度6項目を用いた(TABLE 2参照)。この友人関係満足感尺度は, 最近, 我が国の青年を対象に作成された対人関係に関する尺度を参考に作成したものである。参考にした尺度は内田(1990)の生活感情尺度の下位尺度である対人関係尺度, 植田・吉森・有倉(1992)のハッピネス尺度の下位尺度であるストレス・バッファ尺度, 嶋(1997)の幸福感尺度の下位尺度である良好な対人関係尺度である。

結果と考察

構造分析

各尺度の因子構造の検証には, まず, 主成分分析による固有値1.0以上の基準をもとに因子数を仮定し, 仮定された因子数に基づいて, 再度, 因子分析(主因子解, promax 回転)を行った。

まず, 認知的評価尺度の因子構造を検討するため, 認知的評価尺度9項目に対して, 固有値1.0以上の3因子を抽出することができ, 解釈のしやすさからも3因子構造が適切であると判断した。そこで, 3因子を仮定し, 再度, 因子分析を行った結果がTABLE 1である。認知的評価尺度を構成する各因子は次のようなものである。第1因子は「ストレスの原因をうまく解決できる」, 「自分の望み通りの結果が得られるように, そのストレスに対してうまく対応できる」など4項目からなる因子で, 対処効力感(coping efficacy)因子とした。対処効力感とはコーピングに対する自己効力感である。Bandura(1985)による自己効力感の定義から, 対処効力感は「ストレスフルなイベントに遭遇した際に, 個人が望む結果を得るために, コーピングをうまく実行できるという個人の期待, コーピング遂行可能性」と定義することができる。第2因子は「自分にとって, わずらわしいことだと思う」, 「自分にとって苦痛なことだと思う」など3項目からなり, イベントとの遭遇による予測された害・喪失に関連する評価として脅威因子とした。第3因子は「自分に, 重要な影

TABLE 1 認知的評価尺度の因子パターン(主因子解, promax 回転)

項目内容	F 1	F 2	F 3	共通性
F 1: 対処効力感因子				
ストレスの原因をうまく解決できる	.835	.081	-.032	.577
そのストレスをうまく解消できる	.677	-.040	.033	.645
自分の望み通りの結果が得られるように, そのストレスに対してうまく対応できる	.660	-.172	-.011	.481
その状況を変えることができる	.567	.086	.039	.282
F 2: 脅威因子				
自分にとって苦痛なことだと思う	.050	.820	-.222	.650
自分にとって, わずらわしいことだと思う	-.064	.722	.108	.529
自分にとって負担になることだと思う	.028	.661	.143	.523
F 3: 重要性因子				
自分にとって重要なことだと思う	-.009	-.176	.828	.589
自分に, 重要な影響を与えるものだと思う	.051	.206	.670	.597
因子寄与	2.326	2.391	1.561	
因子寄与率 (%)	31.890	14.961	7.283	
因子間相関				
F 1		-.378	-.125	
F 2			.399	

TABLE 2 友人満足感尺度の項目内容と因子構造(主因子解)

項目内容	負荷量
周囲の人達に受け入れられていると感じる	.897
私は友達ととても気持ちが通じ合っている	.814
自分を本当に理解してくれる人がいる	.802
心から親友と呼べる人がいる	.749
誰からも好かれていると感じる	.737
自分を支持してくれる人がいる	.688
因子寄与	3.688
因子寄与率 (%)	61.471

響を与えるものだと思う」, 「自分にとって重要なことだと思う」の2項目からなり, 重要性因子とした。回転後の累積寄与率は54.13%, 内的整合性は $\alpha = .78$ (対処効力感因子), $\alpha = .77$ (脅威因子), $\alpha = .70$ (重要性因子)であった。Lazarusらのストレス理論によれば, 認知的評価は一次的評価(遭遇したイベントに対して, 利害関係があるかどうかに関する評価)と, 二次的評価(遭遇したイベントに対して, 何ができるのかに関する判断で, どのようなコーピングが選択・使用可能であるのか, 選択したコーピングを効果的に使用できるかどうかに関する評価)に分類することができる(Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis & Gruen, 1986)。対処効力感因子は二次的評価に分類することができ(Folkman, 1984; Lazarus & Smith, 1988), 最近, 多くの研究者が対処効力感の重要性について言及している(例えば, Aldwin, 1994; Aldwin & Revenson, 1987; Chwalisz, Altmaier & Russell, 1992; Cozzarelli, 1993; Major et al., 1998; Terry, 1991; Terry, Tonge & Callan, 1995)。脅威因子は一次的評価に分類され(Folkman, 1984; Lazarus & Folkman, 1984), 鈴木・坂野(1998)などによって, 対

人ストレスイベントにおける脅威の評価が、コーピングに影響を与えることが実証されている。一次的評価である重要性因子に関してもまた、対人ストレスイベントに対する評価がコーピングに影響を与えることが実証されている（鈴木・坂野, 1998 など）。

次に、友人満足感尺度の因子構造を検討するため、因子分析を行った結果、固有値1.0以上の因子は1つであり、固有値の減退率からも1因子構造が適切であると判断した（TABLE 2）。寄与率は61.47%，内的整合性は $\alpha = .85$ であった。

最後に、ISIの因子構造を確認するため因子分析（主因子解, promax 回転）を行った結果、加藤（2000）と同様3因子構造が確認され、各項目の因子間変動はみられなかった。回転後の累積寄与率は48.77%，内的整合性は $\alpha = .84 - .88$ であった。

パス解析によるストレス過程の検証

FIGURE 1の対人ストレスモデルを検討するために、対人ストレスモデルにしたがってパス解析を行った結果が FIGURE 2 である。パス解析の結果から、パーソナリティが認知的評価に、認知的評価がコーピングに、

コーピングが精神的健康に影響を与えることが明らかとなった。本研究の目的は対人ストレスモデルの妥当性を検証することであった。そこで、この対人ストレスモデルについて、パス係数が有意である因果関係について詳しく検討する。

パーソナリティと認知的評価 パーソナリティが認知的評価に影響するという多くの研究報告があるが、一般的に、内的統制、楽観性、自尊心などストレス抵抗要因としてのパーソナリティは、ストレスフルなイベントの否定的評価（本研究では脅威）が低く、対処効力感が高いとされている（Major et al., 1998）。本研究においても、楽観性、自尊心に関してはイベントの脅威を低下させ、対処効力感を高めるという、先行研究と一致する結果が得られた。しかし、内的統制に関しては、重要性因子に対して正の有意なパスがみられただけで、対処効力感因子（相関係数は $r = .15$ ）、脅威因子（ $r = .04$ ）に対して有意なパスを確認することができなかった。これらの結果は先行研究の結果と矛盾しており、今後、対人ストレスイベントにおける内的統制と認知的評価との関連性について検討する必要がある。

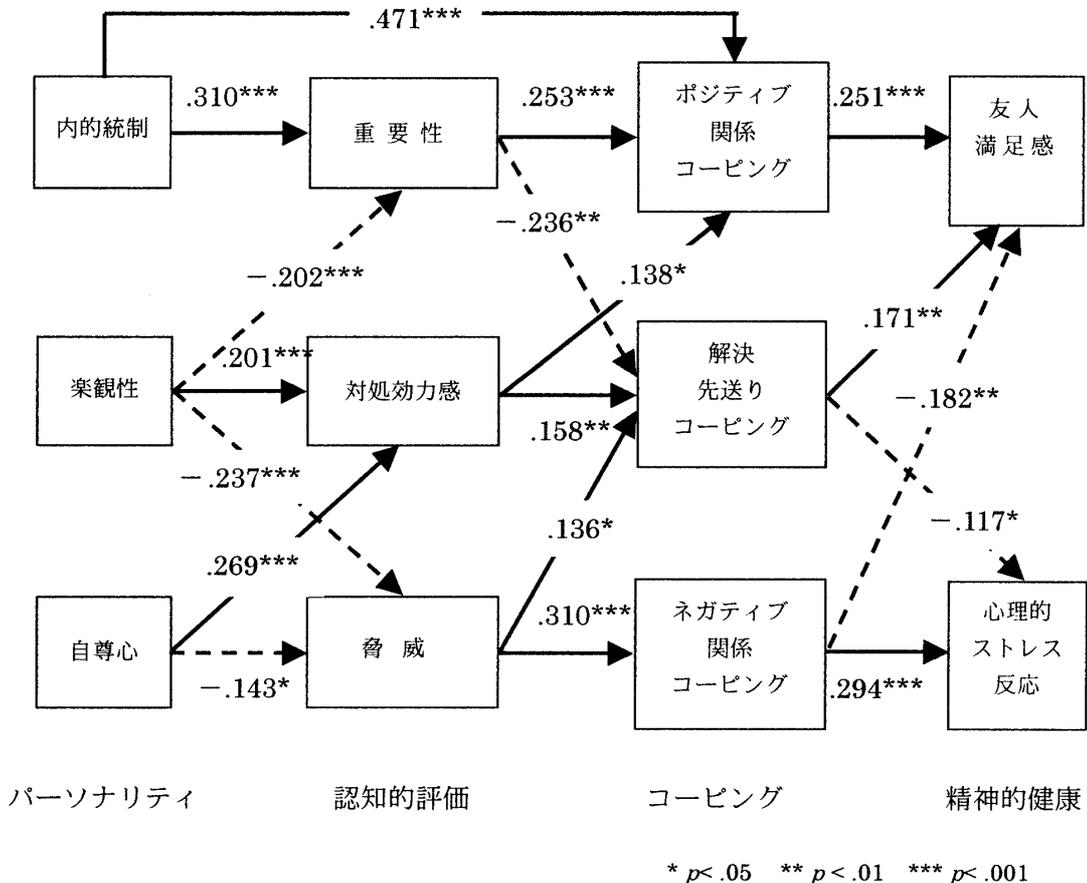


FIGURE 2 パス解析による対人ストレスモデルの検証

注) 実線のパスは正の影響、破線のパスは負の影響を示す。ただし、5%水準に達しないパスは省略した。

パーソナリティ、認知的評価とコーピング パス解析の結果から以下のことが明らかとなった。まず、パーソナリティとコーピングとの関係について、内的統制からポジティブ関係コーピングへ有意なパスがみられたが、内的統制以外のパーソナリティからコーピングへの有意なパスを確認することができなかった。一方、認知的評価とコーピングとの関係について、各認知的評価からコーピングへ有意なパスを確認することができた。これらの結果から、コーピングの選択において、認知的評価が重要な役割を果たしていることが明らかとなった。そこで、以下、認知的評価とコーピングとの関連性について詳しく検証する。

まず、重要性因子について、イベントに対する重要性を高く評価するとポジティブ関係コーピングを使用し、解決先送りコーピングを使用しにくいことが明らかとなった。改訂セルフ・モニタリング尺度(岩淵, 1996)、対人志向性尺度(斎藤・中村, 1987)などのパーソナリティとISIとの相関研究から、ポジティブ関係コーピングは他者との関係に敏感で、関心の高いパーソナリティの持ち主の使用頻度が高いコーピングであることが明らかとなっている(加藤, 1999)。これらのことは、重要性因子からポジティブ関係コーピングへ正の影響が確認された本研究結果と一致する。また、イベントの重要性を低く認知するということは、そのイベントに対して何もする必要のないことを意味していると考えられる。つまり、重要性が低いと解決先送りコーピングを使用しやすいという本研究結果は、論理的に納得のゆく結果であると考えられる。

次に、対処効力感因子について、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明らかとなった。Bandura(1985)によれば、自己効力感を高く認知するものは、ストレスフルなイベントに対して、積極的により多くの努力を費やすとしている。ポジティブ関係コーピングはイベントを積極的に解決しようと努力するコーピングである。すなわち、対処効力感因子からポジティブ関係コーピングへ有意な正のパスが確認されたとする本研究結果は、Bandura(1985)の自己効力感理論と一致する。しかし、イベント解決のために、積極的に努力を費やすことない解決先送りコーピングに関する本研究結果は、Banduraの自己効力感理論と矛盾しており、この点に関しては後の項で考察する。

最後に、脅威因子について、イベントを脅威であると判断すると、ネガ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明らかとなった。

加藤(2000)によるISIの妥当性研究から、ネガティブ関係コーピング、および解決先送りコーピングは情動焦点型対処に類するコーピングであることがわかっている。また、一般的に、イベントに対する脅威の認知と情動焦点型対処とは正の相関が報告されている(加藤, 1998)。これらのことは、脅威と両コーピングとに関する本研究結果の妥当性を裏づけるものである。

対人ストレスコーピングと精神的健康

前述したように、精神的健康には抑うつや不安などのネガティブな精神的健康と、QOLやSWBなどのポジティブな精神的健康の2側面が考えられる。コーピング研究の目的の1つが精神的健康の予測であるなら、コーピングはこの精神的健康の両側面を予測する必要がある。本研究のパス解析の結果から、各コーピングから友人関係に関する主観的満足感に対して、ネガティブ関係コーピングおよび解決先送りコーピングから心理的ストレス反応に対して、それぞれ有意なパスが確認された。すなわち、対人ストレスコーピングが精神的健康におけるポジティブ、ネガティブの両側面に影響を与えていることが実証された。また、加藤(2000)のISIの妥当性研究から、友人関係満足感と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とに有意な相関が、心理的ストレス反応とネガティブ関係コーピングとに有意な正の相関が確認されている。これらの結果は本研究結果と一致するものであり、本研究の妥当性を保証するものである。以下、各コーピングと友人関係に関する主観的満足感、および心理的ストレス反応との関連性を詳しく検討する。

まず、ポジティブ関係コーピングに関して、友人関係の満足感に有意な正の影響を与えることが明らかとなった。ポジティブ関係コーピングを構成する項目のなかには、「相手のことを良く知ろうとした」などイベントを生み出した相手に配慮する項目が含まれている。こうした他者への配慮がコーピング行使者に対する他者の好感度をあげ、その結果、良好な友人関係が形成され、友人関係の満足感を高めていると考えられる。

次に、ネガティブ関係コーピングに関して、友人関係に関する主観的満足感に対して弱いながらも有意な負のパスを、心理的ストレス反応に対して有意な正のパスを確認することができた。先に述べたように、ネガティブ関係コーピングは情動焦点型対処に類するコーピングであり、一般的に、情動焦点型対処は精神的健康と負の相関が確認されていることから(Suls, David & Harvey, 1996)、本研究の結果の妥当性が支持さ

れたといえる。ストレスフルな友人関係に終止符を打つ行動は、ストレスフルな関係そのものを即座に取り除くことができるという意味で、心理的ストレス反応を低下させるかもしれない。しかし、このようなコーピングは他者に対して不快感を与え、孤立する危険性をはらんでいる。O'Brien & DeLongis (1997) によれば、他者に対して不快感を抱かせるコーピングは他者からのサポートを減少させ、孤独へ導き、その結果、精神的健康を損ねるとしている。

最後に、解決先送りコーピングと精神的健康との関連性を検討する。解決先送りコーピングは情動焦点型対処、特に、問題を自分とは関係のないものとする離隔型コーピングと有意な相関が確認されており、離隔型の対人ストレスコーピングとも考えられる(加藤, 2000)。また、一般的に、離隔型コーピングを含む情動焦点型対処と精神的健康とに負の相関関係が報告されている(加藤, 1998)。これらのことから、解決先送りコーピングが精神的健康に負の影響を及ぼすことを予測していた。しかし、本研究では、解決先送りコーピングから友人満足感に対して、弱いながらも有意な正のパスがみられ、矛盾した結果が得られた。この先行研究と矛盾した結果に関して、次のように考えることができる。解決先送りコーピングは問題を成り行きにまかせるコーピングである。ストレスフルな友人関係に対して、何らかの変化を加えようとするポジティブ関係コーピング、およびネガティブ関係コーピングと比較すると、何もしないコーピングといえる。何もしないことは、自ら傷つくことも、相手を傷つけることもない。関・浦上 (1996) は、友人関係が希薄であるにもかかわらず、友人関係が良好であるという現代青年の特徴に注目し、表層的関係は相互に傷つけ合うことがなく、それ故、友人関係が良好であると結論づけている。すなわち、解決先送りコーピングは傷つけ合うことを回避でき、それ故、友人関係に関する主観的満足感を得ることができるのであろう。

情動焦点型対処が精神的健康に及ぼす影響の研究では、ストレス反応の一時的低減効果、あるいはコントロール不可能な状況下におけるストレス反応の低減効果などが確認されているものの (Aldwin, 1994)、一般的に、離隔型コーピングを含む情動焦点型対処は不適切な結果を招くとされている (Suls, David & Harvey, 1996)。しかし、対人ストレスモデルにおいて、離隔型の対人ストレスコーピングが精神的健康を向上させるという本研究結果が得られたことは興味深いことである。このように、心理的ストレス過程における離隔型

コーピングの果たす役割と、対人ストレスモデルにおける離隔型の対人ストレスコーピングである解決先送りコーピングの果たす役割は異なるものであるといえる。このことから、対処効力感因子と解決先送りコーピングとの関連性において、先行研究と一致しなかったとする本研究結果も理解できるが、今後、さらに、認知的評価と解決先送りコーピングとの関連性を検討する必要がある。

以上のことから、結果の妥当性が検証され、「パーソナリティ→媒介過程(認知的評価→コーピング)→精神的健康」という対人ストレス過程が実証された。このようなストレス過程は、イベントに遭遇し、一度限りの媒介過程によって個人の精神的健康が決定するものではない。時間の経過に伴い、認知的評価やコーピングは繰り返し行われ、その間にも別のストレスフルなイベントと遭遇し、また、そのイベントに対する媒介過程が繰り返される。こうしたプロセスの結果が、個人の精神的健康と表出される。Lazarusらは、こうしたストレス過程の捉えかたをトランスアクション (transaction) 理論とよび、彼らの心理的ストレス理論の中核に据えている。しかし、本研究には方法論的な限界から、トランスアクションに基づき、刻々と変化する個人の媒介過程と精神的健康との関連性を十分捉えているとはいえない。こうした、刻々と変化する媒介過程と精神的健康との関連性を検証するために、いくつかの試みがなされているが (加藤, 2001; Stone & Neale, 1984 など)、さらなる研究が必要であろう。また、本調査対象者が大学生に限られていたことも本研究の問題点だといえる。本研究により提示された対人ストレスモデルは、理論的に、成人期、老年期など各発達段階において適用可能である。今後、大学生以外の発達段階において、対人ストレスモデルの妥当性の検証を行う必要があるであろう。このような課題が残されているものの、ストレス研究最大の目標の1つはストレス過程を解明することであり (新名・坂田・矢富・本間, 1990)、本研究は対人ストレス過程の詳細を解明するための基礎的研究として、意義ある研究といえるであろう。

引用文献

- Aldwin, C.M. 1994 *Stress, coping, and development : An integrative perspective*. New York : Guilford Press.
- Aldwin, C.M., & Revenson, T.A. 1987 Does coping help ? A reexamination of the relation between coping and health. *Journal of Person-*

- ality and Social Psychology*, **53**, 337—348.
- Argyle, M., & Henderson, M. 1985 *The anatomy of relationships : And the rules and skills needed to manage them successfully*. London: Heinemann. 吉森 護(監訳) 1992 人間関係のルールとスキル 北大路書房
- Bandura, A. 1985 Explorations in self-efficacy. 重久 剛(訳) 1985 自己効力感の探求 祐宗省三・原野広太郎・柏木恵子・春木 豊(編) 社会的学習理論の新展開 金子書房 Pp.103—141.
- Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R.C., & Schilling, E.A. 1989 Effects of daily stress on negative mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, **57**, 808—818.
- Bolger, N., & Zuckerman, A. 1995 A framework for studying personality in the stress process. *Journal of Personality and Social Psychology*, **69**, 890—902.
- Chwalisz, E.M., Altmaier, E.M., & Russell, D.W. 1992 Causal attributions, self-efficacy cognitions, and coping with stress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **11**, 377—400.
- Cozzarelli, C. 1993 Personality and self-efficacy as predictors of coping with abortion. *Journal of Personality and Social Psychology*, **65**, 1224—1236.
- Folkman, S. 1984 Personal control and stress and coping processes : A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, **46**, 839—852.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. 1986 The dynamics of a stressful encounter. *Journal of Personality and Social Psychology*, **50**, 992—1003.
- 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— 九州大学教養部心理学研究報告, **10**, 1—16.
- 樋口一辰・清水直治・鎌原雅彦 1979 Locus of Control に関する文献的研究 人文論叢(東京工業大学), **5**, 95—132.
- 星野 命 1970 感情の心理と教育(2) 児童心理, **24**, 1445—1477.
- 岩淵千明 1996 自己表現とパーソナリティ 大淵憲一・掘毛一也(編) パーソナリティと対人行動 誠心書房 Pp.53—75.
- Jerusalem, M. 1993 Personal resources, environmental constraints, and adaptational processes: The predictive power of a theoretical stress model. *Personality and Individual Differences*, **14**, 15—24.
- 鎌原雅彦・樋口一辰・清水直治 1982 Locus of Control 尺度の作成と信頼性,妥当性の検討 教育心理学研究, **30**, 302—307.
- Kanner, A.D., Coyne, J.C., Schaefer, C., & Lazarus, R.S. 1981 Comparison of two modes of stress measurement : Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, **4**, 1—39.
- 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 神戸大学大学院総合人間科学研究科修士論文
- 加藤 司 1999 対人ストレスコーピングと対人行動特性 日本教育心理学会第41回総会発表論文集, **443**.
- 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, 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.
- Lazarus, R.S. 1981 The stress and coping paradigm. In C.Eisdorfer, D.Cohen, A.Kleinman, & P.Maxim (Eds.), *Models for clinical psychopathology*. New York : Academic Press. Pp.177—214.
- Lazarus, R.S. 1993 Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, **55**, 234—247.
- Lazarus, R.S., Averill, J.R., & Opton, J.R., Jr. 1970 Toward a cognitive theory of emotion. In M. B.Arnold(Ed.), *Feelings and emotion : The Loyola symposium*. New York : Academic Press. Pp.207—232.
- Lazarus, R.S., & DeLongis, A. 1983 Psychological stress and coping in aging. *American Psychologist*, **38**, 245—254.
- 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
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. 1987 Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, **1**, 141—169.
- Lazarus, R.S., & Launier, R. 1978 *Stress-related transactions between person and environment*. In L.A.Pervin & M.Lewis (Eds.), *Perspectives in interactional psychology*. New York : Plenum Press. Pp.287—327.
- Lazarus, R.S., & Smith, C.A. 1988 Knowledge and appraisal in the cognition-emotion relationship. *Cognition and Emotion*, **2**, 281—300.
- Major, B.M., Richards, C., Cooper, M.L., Cozzarelli, C., & Zubek, J. 1998 Personal resilience, cognitive appraisals, and coping : An integrative model of adjustment to abortion. *Journal of Personality and Social Psychology*, **74**, 735—752.
- Mattlin, J.A., Wethington, E., & Kessler, R.C. 1990 Situational determinants of coping and coping effectiveness. *Journal of Health and Social Behavior*, **31**, 103—122.
- 松井 豊 1990 友人関係の機能 社会化の心理学 ハンドブッカー人間形成と社会と文化— 斎藤耕二・菊池章夫(編) 川島書店 Pp.283—296.
- 三浦正江・坂野雄二 1996 中学生における心理的ストレスの継時的変化 教育心理学研究, **44**, 1—11.
- 新名理恵・坂田成輝・矢富直美・本間 昭 1990 心理的ストレス反応尺度の開発 心身医学, **30**, 29—38.
- O'Brien, T.B., & DeLongis, A. 1997 Coping with chronic stress : An interpersonal perspective. In B.H. Gottlieb(Ed.), *Coping with chronic stress*. New York : Plenum Press. Pp.161—190.
- 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.
- 岡安孝弘・片柳弘司・嶋田洋徳・久保義朗・坂野雄二 1993 心理社会的ストレス研究におけるストレス反応の測定 早稲田大学人間科学研究, **6**, 125—134.
- 尾関友佳子 1993 大学生用ストレス自己評価尺度の改訂—トランスアクション的な分析に向けて— 久留米大学大学院比較文化研究科年報, **1**, 95—114.
- 尾関友佳子・原田雅浩・津田 彰 1994 大学生の心理的ストレス過程の共分散構造分析 健康心理学研究, **7**, 20—36.
- Peacock, E.J., & Wong, P.T.P. 1990 The stress appraisal measure (SAM) : A multidimensional approach to cognitive appraisal. *Stress Medicine*, **6**, 227—236.
- Rosenberg, M. 1965 *Society and the adolescent self-image*. New Jersey : Princeton University Press.
- 斎藤和志・中村雅彦 1987 対人的志向性尺度作成の試み 名古屋大学教育学部紀要(教育心理学科), **34**, 97—109.
- Scheier, M.F., Carver, C.S., & Bridges, M.W. 1994 Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem) : A reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, **67**, 1063—1078.
- Seiffge-Krenke, I., & Shulman, S. 1993 Stress, coping and relationships in adolescence. In S. Jackson & H. Rodriguez-Tome (Eds.), *Adolescence and its social worlds*. New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates. Pp.169—196.
- 関 峯一・浦上昌則 1996 青年期人間関係の現代的課題 斎藤誠一(編) 青年期の人間関係 培風館 Pp.169—192.
- 嶋 信宏 1997 現代大学生の幸福感と幸福度 中京大学社会学部紀要, **12**, 1—17.
- Stone, A.A., Greenberg, M.A., Kennedy-Moore, E., & Newman, M.G. 1991 Self-report, situation-specific coping questionnaires : What are they measuring? *Journal of Personality and Social Psychology*, **61**, 648—658.
- Stone, A.A., & Neale, J.M. 1984 New measure of daily coping : Development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology*, **46**, 892—906.
- Suls, J., David, J.P., & Harvey, J.H. 1996 Personality and coping : Three generations of research. *Journal of Personality*, **64**, 711—735.
- 鈴木伸一・坂野雄二 1998 認知的評価測定尺度(CARS)作成の試み ヒューマンサイエンス・リサーチ(早稲田大学人間科学部), **7**, 113—124.

- Terry, D.J. 1991 Coping resources and situational appraisals as predictors of coping behavior. *Personality and Individual Differences*, **12**, 1031–1047.
- Terry, D.J. 1994 Determinants of coping : The role of stable and situational factors. *Journal of Personality and Social Psychology*, **66**, 895–910.
- Terry, D.J., Tonge, L., & Callan, V.J. 1995 Employee adjustment to stress : The role of coping resources, situational factors, and coping responses. *Anxiety, Stress, and Coping*, **8**, 1–24.
- 内田圭子 1990 青年の生活感情に関する一研究 教育心理学研究, **38**, 117–125.
- 植田 智・吉森 護・有倉巳幸 1992 ハッピーネスに関する心理学的研究(2)—ハッピーネス尺度作成の試み— 広島大学教育学部紀要(第一部), **41**, 35–40.
- 吉村典子 1996 日本語版楽観主義尺度の検討 日本心理学会第61回大会発表論文集, 31.

付 記

本論文は、神戸大学総合人間科学研究科に提出した1998年度修士論文の一部を再分析したものです。御指導頂いた神戸大学発達科学部教授小石寛文先生、貴重な助言を賜りました関西学院大学教授今田寛教授、同助教授嶋崎恒雄先生、広島修道大学講師有光興起先生に厚く感謝いたします。

(2000.5.15 受稿, '01.4.23 受理)

Interpersonal Stress

TSUKASA KATO (DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY, SCHOOL OF HUMANITIES, KWANSEI GAKUIN UNIVERSITY) JAPANESE JOURNAL OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGY, 2001,49, 295–304

The present article reports a study verifying the validity of an Interpersonal Stress Model based on Lazarus's stress theory. The proposed model assumes that the effects of personality on mental health are fully mediated by cognitive appraisals and the behavior of coping with interpersonal stressful events, and that the effects of appraisals on mental health are fully mediated by coping behavior. The results of a longitudinal study of 227 college students, using path analyses, supported the Interpersonal Stress Model. The relationship between personality and coping behavior was fully mediated by cognitive appraisals. In part, a significant direct relationship was observed between personality and coping behavior. Coping that was oriented more toward positive relationships and postponed-solution coping were predictive of a report of a higher feeling of satisfaction with interpersonal relationships whereas coping that was oriented more toward negative relationships was predictive of a report of a lower feeling of satisfaction with interpersonal relationships. Greater postponed-solution coping was associated with reports of reduced distress, and coping that was oriented more toward negative relationships, with increased distress.

Key Words : interpersonal stress, coping behavior, psychological stress process, mental health, college students