

対人ストレスコーピングの効果における個人差

—相互独立的-相互協調的自己観に着目して—

谷口弘一（教育学部人間発達講座）

Abstract

This study examined individual differences in the effects of interpersonal stress coping on mental health among adolescents. Participants were 409 undergraduate and graduate students (136 males and 273 females) with a mean age of 20.2 years. They answered the Interpersonal Stress Coping Scale (consisting of constructive coping, distancing coping, and reassessing coping), measures of mental health (depression and loneliness), and an individual difference measure of independent and interdependent view of self. Constructive coping was significantly and positively related to depression only among people with low levels of independent view of self and with high levels of interdependent view of self. Results also indicated that reassessing coping was significantly and negatively correlated with depression only among people with low levels of independent view of self and with high levels of interdependent view of self.

Key words: interpersonal stress coping, independent and interdependent view of self, individual differences, depression, loneliness.

問題と目的

対人関係に起因するストレスフルな出来事のことを対人ストレッサーといい、対人ストレッサーに対するコーピングのことを対人ストレスコーピングという（Kato, 2013）。対人ストレスコーピングは、コンストラクティブコーピング（constructive coping）、ディスタンシングコーピング（distancing coping）、リアセシングコーピング（reassessing coping）の3つに分類される。コンストラクティブコーピングは、従来の研究（加藤, 2000, 2003）において、ポジティブ関係コーピングと呼ばれていたものであり、ストレッサーを引き起こす対人関係に対して、積極的にその関係を改善し、より良い関係を築こうと努力するコーピングである。ディスタンシングコーピングは、従来のネガティブ関係コーピングに当たるものであり、対人ストレッサーが生じている関係に対して、そうした関係を放

棄・崩壊するようなコーピングである。リアセシングコーピングは、従来の解決先送りコーピングに該当するものであり、ストレスフルな対人関係を問題とせず、時間が解決するのを待つようなコーピングである。

対人ストレスコーピングが精神的健康に与える影響は、3つのコーピングそれぞれで異なる。コンストラクティブコーピングは抑うつと無相関または正の相関、ディスタンシングコーピングは抑うつと正の相関、リアセシングコーピングは抑うつと負の相関があることが明らかとなっている（Kato, 2013, 2014a, 2015）。こうした影響の相異を説明するモデルが、加藤（2007）によって提唱されている「対人ストレス過程における社会的相互作用モデル」である。このモデルでは、対人ストレスコーピングが精神的健康に与える影響を2つの過程に分割している。第一過程は、ある対人ストレスコーピングを使用することによって、そのコーピングが、実行者自身の精神的健康に「直接的」に影響を与える過程である。一方、第二過程は、ある対人ストレスコーピングを使用することによって、そのコーピングが、コーピングの「受け手」の感情・行動・関係に影響を与え、それらを仲介することによって、最終的には、実行者自身の精神的健康に「間接的」に影響を与える過程である。この社会的相互作用モデルによると、コンストラクティブコーピングは、抑うつを第一過程では増大、第二過程では減少させる。したがって、第一過程と第二過程の影響力が等しい場合は無相関になり、第二過程よりも第一過程の影響力が大きい場合は正の相関になる。ディスタンシングコーピングは、第一過程、第二過程ともに抑うつを増大させるため正の相関になる。リアセシングコーピングは、第一過程、第二過程ともに抑うつを減少させるため負の相関になる。

第一過程と第二過程の影響力は個人差によって異なる可能性が指摘されており（谷口, 2007）、それを支持する研究結果もいくつか存在する。例えば、谷口（2013a, b）は、他人の感情や行動に対する個人の興味・関心の程度を表す個人差変数として、対人志向性と共感性という2つの変数を取りあげ、対人ストレスコーピングと精神的健康との関連に対するそれら2変数の調整効果を検討した。その結果、ポジティブ関係コーピング（コンストラクティブコーピングに該当）と抑うつとの負の相関は、対人志向性、共感性が高い群においてのみ認められた。すなわち、対人志向性、共感性が高い人では第二過程の影響力が相対的に強くなり、対人志向性、共感性が低い人では第一過程と第二過程の影響力がほぼ等しくなることが示唆された。また、谷口（2014）は、別の個人差変数として、対人場面における曖昧さへの非寛容を取りあげ、その調整効果を検討した。その結果、曖昧さに非寛容な人では、ポジティブ関係コーピングと孤独感は負の相関を示したが、曖昧さに寛容な人では、両者は無相関であった。

本研究では、新たな個人差変数として、相互独立的-相互協調的自己観を取りあげる。高田（2000）によると、相互独立的自己観は、自己を他者から分離した独自の存在として捉える考え方であり、欧米などの個人主義社会において一般的で

ある。一方、相互協調的自己観は、自己を他者との関係の一部として捉える考え方であり、アジアなどの集団主義社会において顕著である。これら2つの自己観の相対的な優勢度により個人差が生じることになる。コンストラクティブコーピングと抑うつとの関連には文化差が認められており、個人主義傾向の強いアメリカ人やオーストラリア人では、両者が正の相関を示し、集団主義傾向の強い中国人では、無相関となる（Kato, 2014b）。こうした結果から、相互独立的自己観の高い人では、コンストラクティブコーピングと抑うつが正の相関を示し、相互協調的自己観の高い人では、両者が無相関になることが予測される。

以上のことから、本研究では、対人ストレスコーピングと精神的健康との関連に対する相互独立的-相互協調的自己観の調整効果を検討した。

方 法

調査参加者と調査手続き

大学生および大学院生 409 名（男性 136 名、女性 273 名）が調査に参加した。平均年齢は 20.2 歳（ $SD = 1.89$ ）であった。調査は、講義時間中に PC 端末やスマートフォンを利用して、ウェブ上で一斉に実施された。調査実施に当たって、参加は任意であること、データは集団で集計されるため、個人がどのように回答したかはまったく問題にされないことが口頭で伝えられた。

調査内容

調査には、学生 ID、年齢などを質問する項目に加えて、下記の尺度が含まれていた。

対人ストレスコーピング Kato（2013）が作成した 15 項目からなる the Interpersonal Stress Coping Scale（ISCS）の日本語原版を使用した。本尺度は、コンストラクティブコーピング、ディスタンシングコーピング、リアセシングコーピングの3つの下位尺度（各 5 項目）をもつ。調査参加者は、これまで経験した対人関係のいやな出来事に対して、どのように考え行動したかについて、まったくおこなわなかった（1）～たくさんおこなった（4）の4件法で回答した。分析には各下位尺度の合計点を用いた。得点が高いほど、各対人ストレスコーピングの使用頻度が高いことを示す。 α 係数は、コンストラクティブコーピングが.70、ディスタンシングコーピングが.80、リアセシングコーピングが.79 であった。これらの値は、Kato（2013）で得られた α 係数の値とほぼ一致していた。

抑うつ The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale（Radloff, 1977）の邦訳版（島・鹿野・北村・浅井, 1985）を用いた。本尺度は 20 項目で構成されている。調査参加者は、各項目に示された精神的・身体的状態が、最近 1 週間の

自分にどの程度当てはまるかについて、あてはまらない(1)～よくあてはまる(4)の4件法で回答した。各項目の合計点を算出し、それを抑うつ得点とした。得点が高いほど、抑うつ傾向が高いことを示す。 α 係数は.90であった。

孤独感 The Revised UCLA Loneliness Scale (Russell, Peplau, & Cutrona, 1980)の邦訳版(諸井, 1991)を用いた。本尺度は20項目で構成されている。調査参加者は、最近1週間で感じた孤独感について、決して感じない(1)～しばしば感じる(4)の4件法で回答した。各項目の合計点を算出し、それを孤独感得点とした。得点が高いほど、孤独感が高いことを示す。 α 係数は.90であった。

相互独立的-相互協調的自己観 相互独立的-相互協調的自己観尺度(高田, 2000)を用いた。本尺度は相互独立的自己観10項目、相互協調的自己観10項目の合計20項目から成る。調査参加者は、各項目に示された自己観が、自分自身にどの程度当てはまるかについて、全くあてはまらない(1)～ぴったりあてはまる(7)の7件法で回答した。分析には2つの自己観それぞれに含まれる項目の合計点を用いた。得点が高いほど、各自己観が高いことを示す。 α 係数は、相互独立的自己観が.83、相互協調的自己観が.80であった。

結 果

全体サンプルにおける対人ストレスと抑うつ、孤独感の関連

全体サンプルにおける重回帰分析の結果をTable 1に示す。コンストラクティブコーピングは抑うつ($\beta = .14, p < .01$)と、ディスタンシングコーピングは抑うつ($\beta = .31, p < .01$)、孤独感($\beta = .27, p < .01$)とそれぞれ有意な正の関連があった。リアセシングコーピングは、抑うつ($\beta = -.15, p < .01$)、孤独感($\beta = -.14, p < .01$)と有意な負の関連があった。

Table 1 全サンプルの重回帰分析結果

	抑うつ	孤独感
コンストラクティブコーピング	.14 **	-.08
ディスタンシングコーピング	.31 **	.27 **
リアセシングコーピング	-.15 **	-.14 **

Note. $N = 409$, * $p < .05$, ** $p < .01$.

相互独立的-相互協調的自己観の調整効果

調査参加者を相互独立的-相互協調的自己観の平均点で高低の2群に分類し、各群において重回帰分析を行った(Table 2)。相互独立的自己観の低群では、コンストラクティブコーピングと抑うつに有意な正の関連($\beta = .15, p < .05$)、リアセシングコーピングと抑うつ、孤独感に有意な負の関連($\beta = -.18, p < .01$; $\beta =$

-.14, $p < .05$) が示されたが、相互独立的自己観の高群では、当該変数間に有意な関連はなかった。ディスタンシングコーピングは、相互独立的自己観の低群、高群ともに、抑うつ ($\beta = .38, p < .01$; $\beta = .26, p < .01$)、孤独感 ($\beta = .30, p < .01$; $\beta = .24, p < .01$) と有意な正の関連があった。

相互協調的自己観の低群では、コンストラクティブコーピングならびにリアセシングコーピングと抑うつに関連がなかったが、相互協調的自己観の高群では、当該変数間に有意な正の関連 ($\beta = .22, p < .01$) と負の関連 ($\beta = -.16, p < .05$) が示された。また、相互協調的自己観の低群では、コンストラクティブコーピングならびにリアセシングコーピングと孤独感に有意な負の関連が示されたが ($\beta = -.16, p < .05$; $\beta = -.18, p < .05$)、相互協調的自己観の高群では、当該変数間に有意な関連はなかった。ディスタンシングコーピングは、相互協調的自己観の低群、高群ともに、抑うつ ($\beta = .30, p < .01$; $\beta = .30, p < .01$)、孤独感 ($\beta = .24, p < .01$; $\beta = .28, p < .01$) と有意な正の関連があった。

Table 2 相互独立的-相互協調的自己観の調整効果

	低群		高群	
	抑うつ	孤独感	抑うつ	孤独感
相互独立的自己観				
コンストラクティブコーピング	.15 *	-.09	.10	-.08
ディスタンシングコーピング	.38 **	.30 **	.26 **	.24 **
リアセシングコーピング	-.18 **	-.14 *	-.11	-.13
相互協調的自己観				
コンストラクティブコーピング	-.05	-.16 *	.22 **	-.01
ディスタンシングコーピング	.30 **	.24 **	.30 **	.28 **
リアセシングコーピング	-.10	-.18 *	-.16 *	-.10

Note. $N = 200$ (相互独立的自己観低群), 209 (相互独立的自己観高群), 180 (相互協調的自己観低群), 229 (相互協調的自己観高群), * $p < .05$, ** $p < .01$.

考 察

相互独立的自己観が低い群ならびに相互協調的自己観が高い群では、コンストラクティブコーピングが抑うつを増加させ、リアセシングコーピングが抑うつを低下させていた。アメリカ、オーストラリア、中国の3カ国を対象にして、対人ストレスコーピングと抑うつとの関連における文化差を検討した Kato (2014b) では、個人主義傾向の高い国 (アメリカ、オーストラリア) において、コンストラクティブコーピングと抑うつが正の関連をもつこと、リアセシングコーピングはいずれの国においても、一貫して抑うつと負の関連をもつことが確認されている。本研究の結果は、これらの結果とは異なるものであった。相互独立的自己観は評価懸念や人前での困惑しやすさと負の関連があり (Kleinknecht, Dinnel, Kleinknecht, Himura, & Harada, 1997; 高田, 2000)、相互協調的自己観は評価懸念と正の相関がある (高田, 2000)。このことから、相互独立的-相互協調的自

己観の調整効果には、評価懸念の調整効果が関わっている可能性がある。しかしながら、評価懸念の調整効果を検討した Taniguchi (2016) の研究では、Kato (2014b) の結果と一致して、コンストラクティブコーピングが、評価懸念低群では抑うつと正の関連を示し、評価懸念高群では抑うつと無関連であった。今後の研究では、相互独立的-相互協調的自己観と密接な関連をもつ別の変数を取り上げ、その変数の調整効果を検討する中で、相互独立的-相互協調的自己観の調整効果のメカニズムを明らかにしていく必要があるだろう。

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 (2003). 対人ストレスコーピング尺度の因子的妥当性の検証 人文論究 (関西学院大学人文学会), **52**, 56-72.
- 加藤 司 (2007). 対人ストレス過程における対人ストレスコーピング ナカニシヤ出版.
- Kato T., (2013). Assessing coping with interpersonal stress: Development and validation of the Interpersonal Stress Coping Scale in Japan. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, **2**, 100-115.
- Kato T. (2014a). Coping with interpersonal stress and psychological distress at work: Comparison of hospital nursing staff and salespeople. *Psychology Research and Behavior Management*, **7**, 31-36.
- Kato T. (2014b). Relationship between coping with interpersonal stressors and depressive symptoms in the United States, Australia, and China: A focus on reassessing coping. *PLoS ONE*, **9**, e109644.
- Kato, T. (2015). Impact of coping with interpersonal stress on the risk of depression in a Japanese sample: A focus on reassessing coping. *SpringerPlus*, **4**, 1-6.
- Kleinknecht, R. A., Dinnel, D. L., Kleinknecht, E. E., Himura, N., & Harada, N. (1997). Cultural factors in social anxiety: A comparison of social phobia symptoms and taijin kyofusho. *Journal of Anxiety Disorders*, **11**, 157-177.
- 諸井克英 (1991). 改訂 UCLA 孤独感尺度の次元性の検討 静岡大学人文学部人文論集, **42**, 23-51.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, **1**, 385-401.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, **39**, 472-480.
- 島 悟・鹿野達男・北村俊則・浅井昌弘 (1985). 新しい抑うつ性自己評価尺度に

- ついて 精神医学, **27**, 717-723.
- 高田利武 (2000). 相互独立的 - 相互協調的自己観尺度に就いて 総合研究所所報, **8**, 145-163.
- 谷口弘一 (2007). 対人ストレスコーピング研究の再考 同志社心理, **54**, 78-85.
- 谷口弘一 (2013a). 対人ストレスコーピングの効果における個人差 長崎大学教育学部紀要：教育科学, **77**, 51-57.
- 谷口弘一 (2013b). 対人ストレスコーピングの効果における個人差—小・中・高校生を対象にして— 教育実践総合センター紀要, **12**, 97-105.
- 谷口弘一 (2014). 対人ストレスコーピングの効果における個人差—対人場面における曖昧さへの非寛容に着目して— 長崎大学教育学部紀要：教育科学, **78**, 67-72.
- Taniguchi, H. (2016). *Individual differences in the effects of interpersonal stress coping: Focusing on fear of negative evaluation*. Paper presented at The 31st International Congress of Psychology, Yokohama, Japan.