

精神的健康に対する対人ストレスと対人ストレスコーピングの効果¹⁾

谷口 弘一*

The Effects of Interpersonal Stressors and Interpersonal Stress Coping on Mental Health

Hirokazu TANIGUCHI

Abstract

This study examined the effects of interpersonal stressors and interpersonal stress coping on mental health among adolescents. The respondents were 446 college students (144 males, 301 females, and 1 unidentified) with a mean age of 19.4 years. They completed the Scale of Interpersonal Stressors (consists of interpersonal conflict, interpersonal blunders, and interpersonal friction), the Interpersonal Stress-Coping Inventory (consists of positive relationship-oriented coping, negative relationship-oriented coping, and postponed-solution coping), and measures of mental health (depression and loneliness). These three kinds of interpersonal stressor had significant influences on depression and loneliness. Positive relationship-oriented coping and negative relationship-oriented coping also had significant effects on depression and loneliness. Moreover, there was a significant interaction effect between interpersonal blunders and negative relationship-oriented coping on depression. The effect of negative relationship-oriented coping emerged in the case that respondents experienced interpersonal blunders more frequently.

Key words: interpersonal stressors, interpersonal stress coping, depression, loneliness.

¹⁾本研究の一部は、日本カウンセリング学会第45回大会で発表された。

*長崎大学教育学部

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スラーといい、それらは、対人葛藤、対人過失、対人摩耗の3つに分類される(橋本, 2005)。対人葛藤は他者が自分に対してネガティブな態度や行動を示す状況、対人過失は自分に非があって相手に迷惑や不快な思いをさせてしまう状況、対人摩耗は自他ともにネガティブな心情や態度を明確に表出してはいないが、円滑な対人関係を維持するためにあえて意に沿わない行動をしたり、相手に対する期待外れを黙認するような状況である。

対人ストレスラーに対するコーピングは対人ストレスコーピングといい、それらは、ポジティブ関係コーピング、ネガティブ関係コーピング、解決先送りコーピングの3つに分類される(加藤, 2000, 2003)。ポジティブ関係コーピングは対人ストレスラーに対して、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、ネガティブ関係コーピングは対人ストレスラーが生じている関係を放棄・崩壊するようなコーピング、解決先送りコーピングは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。

谷口・加藤(2007)は、3種類の対人ストレスラーに対する3種類の対人ストレスコーピングの効果を詳細に検討した。調査参加者には、3種類の対人ストレスラーのうち、いずれかひとつが具体例(対人ストレスラーの各下位尺度項目)とともに提示され、そのストレスラーに対する3種類の対人ストレスコーピングの使用頻度が測定された。分析の結果、対人過失におけるネガティブ関係コーピングと関係満足感との関連において、他とは異なる傾向が確認された。すなわち、他のストレスラーやストレスラー全体では、ネガティブ関係コーピングの使用が関係満足感を低下させていたが、対人過失では、ネガティブ関係コーピングと関係満足感が無相関であった。

本研究では、谷口・加藤(2007)で扱われていなかった対人ストレスラーの経験頻度を測定した上で、どのような対人ストレスラーに対して、どのような対人ストレスコーピングが効果を持つかについて、再度、探索的な検討を行った。谷口・加藤(2007)では、対人ストレスラーは被験者間変数であったが、本研究では被験者内変数として用いられた。分析に際しては、精神的健康に対するストレスラーとソーシャル・サポートの効果を説明する原理のひとつである拡張マッチング仮説(周, 1994)を援用した。拡張マッチング仮説は、ストレスラーやサポートの種類によって、精神的健康に対する効果が異なることを指摘するモデルである。サポートの効果を従来から指摘されていた直接効果や緩衝効果(Cohen & McKay, 1984)に限らず、限定効果や増幅効果も含め、多種多様な効果の存在を積極的に認めているところに大きな特徴がある。直接効果は、ストレスラーの程度にかかわらず、サポートの程度が精神的健康に直接的影響を及ぼすこと、緩衝効果は、ストレスラーの程度が大きいときにのみ、サポートのポジティブ効果がより顕著になること、限定効果は、ストレスラーの程度が小さいときにのみ、サポートのポジティブ効果がより顕著になること、増幅効果はストレスラーの程度が大きいときにのみ、サポートのネガティブ効果がより顕著になることをそれぞれ示す。分析上では、直接効果は主効果、緩衝・限定・増幅効果は交互作用効果としてそれぞれ示される。本研究では、対人ストレスラーと対人ストレスラーの種類によって、どのような主効果や交互作用効果が認められるかについて

検討を行った。

方 法

調査対象者と調査手続き

大学・大学院生 446 名（男子 144 名、女子 301 名、不明 1 名）が調査に参加した。平均年齢は 19.4 歳（ $SD = 2.22$ ）であった。調査は講義時間中に一斉に実施された。

調査内容

調査用紙には、年齢、性別などを質問するフェイスシートに加えて、下記の尺度が含まれていた。

対人ストレッサー 橋本 (2005) が作成した 18 項目からなる対人ストレッサー尺度を用いた。本尺度は、対人葛藤（6 項目）、対人過失（6 項目）、対人摩擦（6 項目）の 3 つの下位尺度をもつ。調査参加者は、普段の人間関係において、最近 1 ヶ月の間に、各項目で示されたいやな出来事をどの程度経験したかについて、まったくなかった（1）～しばしばあった（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、各対人ストレッサーの経験頻度が高いことを示す。 α 係数は、対人葛藤が .79、対人過失が .74、対人摩擦が .79 であった。

対人ストレスコーピング 加藤 (2000, 2003) が作成した 34 項目からなる対人ストレスコーピング尺度を用いた。本尺度は、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 つの下位尺度をもつ。調査参加者は、対人関係でいやな出来事を経験した際に、どのように考え行動しているかについて、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。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、ポジティブ関係コーピングが .86、ネガティブ関係コーピングが .79、解決先送りコーピングが .86 であった。

抑うつ 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 .89 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 .88 であった。

結 果

分析手続き

調査対象者を、対人ストレスナーならびに対人ストレスコーピングの各下位尺度の平均点を基準として高・低の2群に分類した。その上で、抑うつと孤独感を従属変数、対人ストレスナーと対人ストレスコーピングを独立変数とする2×2の分散分析を行った。

抑うつに対する対人ストレスナーと対人ストレスコーピングの効果

各群の平均値を Table 1 に示す。対人ストレスナーでは、対人ストレスコーピングの種類にかかわらず、対人葛藤、対人過失、対人摩耗のいずれもが抑うつに対して有意な主効果を示した(対人葛藤： $F(1,390) = 33.03, p < .01$ ； $F(1,434) = 32.90, p < .01$ ； $F(1,431) = 37.70, p < .01$ ；対人過失： $F(1,391) = 53.14, p < .01$ ； $F(1,435) = 40.85, p < .01$ ； $F(1,432) = 52.51, p < .01$ ；対人摩耗： $F(1,391) = 35.50, p < .01$ ； $F(1,436) = 28.15, p < .01$ ； $F(1,433) = 33.04, p < .01$ ；各対人ストレスナー内の数値は、ポジティブ関係コーピング、ネガティブ関係コーピング、解決先送りコーピングの順)。対人ストレスナーを多く経験するほど、抑うつの程度が高まることが確認された。

対人ストレスコーピングでは、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が、対人ストレスナーの種類にかかわらず、抑うつに対して有意な主効果を持っていた(ポジティブ関係コーピング： $F(1,390) = 5.96, p < .05$ ； $F(1,391) = 5.22, p < .05$ ； $F(1,391) = 6.42, p < .05$ ；ネガティブ関係コーピング： $F(1,434) = 28.04, p < .01$ ； $F(1,435) = 24.11, p < .01$ ； $F(1,436) = 25.52, p < .01$ ；各対人ストレスコーピング内の数値は、対人葛藤、対人過失、対人摩耗の順)。ポジティブ関係コーピングの使用が多いほど、抑うつの程度が減少する一方で、ネガティブ関係コーピングの使用が多いほど、抑うつの程度が増加することが明らかとなった。また、解決先送りコーピングは、対人ストレスナーが対人過失の場合においてのみ、有意な主効果があった($F(1,432) = 4.02, p < .05$)。対人過失を経験した際に、解決先送りコーピングの使用が多いほど、抑うつの程度が低下することが示された。

対人ストレスナーと対人ストレスコーピングの交互作用効果は、対人過失とネガティブ関係コーピングの間で確認された($F(1,435) = 7.99, p < .01$)。対人過失を多く経験している場合に、ネガティブ関係コーピングを行うと、健康状態がより悪化することが示された(Figure 1)。

Table 1 抑うつに対する対人ストレスナーと対人ストレスコーピングの効果

		対人葛藤		対人過失		対人摩耗	
		低群	高群	低群	高群	低群	高群
ポジティブ関係 コーピング	低群	31.79	38.45	31.86	38.20	32.50	37.57
	高群	30.96	34.82	29.62	36.34	29.80	35.63
ネガティブ関係 コーピング	低群	29.71	33.93	30.35	33.39	29.85	33.65
	高群	33.55	39.17	32.13	39.98	33.43	38.80
解決先送り コーピング	低群	31.97	37.00	32.30	37.43	32.00	36.79
	高群	30.61	36.39	29.43	36.83	30.61	35.95

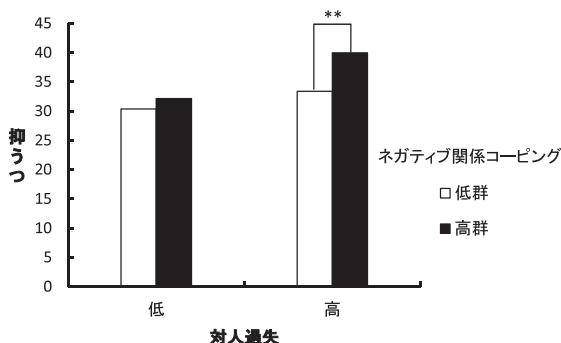


Figure 1 抑うつに対する対人過失とネガティブ関係コーピングの交互作用効果

孤独感に対する対人ストレスと対人ストレスコーピングの効果

各群の平均値を Table 2 に示す。抑うつの場合と同様に、対人ストレスでは、対人ストレスコーピングの種類にかかわらず、対人葛藤、対人過失、対人摩擦のいずれもが孤独感に対して有意な主効果を示した（対人葛藤： $F(1,378) = 20.65, p < .01$ ； $F(1,421) = 22.67, p < .01$ ； $F(1,419) = 31.10, p < .01$ ；対人過失： $F(1,379) = 10.24, p < .01$ ； $F(1,422) = 4.58, p < .05$ ； $F(1,420) = 11.78, p < .01$ ；対人摩擦： $F(1,379) = 17.34, p < .01$ ； $F(1,423) = 13.15, p < .01$ ； $F(1,421) = 20.53, p < .01$ ；各対人ストレス内の数値は、ポジティブ関係コーピング、ネガティブ関係コーピング、解決先送りコーピングの順）。対人ストレスを多く経験するほど、孤独感の程度が高まることが確認された。

対人ストレスコーピングでも、再度、抑うつの場合と同様に、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が、対人ストレスの種類にかかわらず、孤独感に対して有意な主効果を持っていた（ポジティブ関係コーピング： $F(1,378) = 29.92, p < .01$ ； $F(1,379) = 29.03, p < .01$ ； $F(1,379) = 29.55, p < .01$ ；ネガティブ関係コーピング： $F(1,421) = 48.19, p < .01$ ； $F(1,422) = 46.39, p < .01$ ； $F(1,423) = 44.88, p < .01$ ；各対人ストレスコーピング内の数値は、対人葛藤、対人過失、対人摩擦の順）。ポジティブ関係コーピングの使用が多いほど、孤独感の程度が減少する一方で、ネガティブ関係コーピングの使用が多いほど、孤独感の程度が増加することが明らかとなった。一方、解決先送りコーピングは、いずれの対人ストレスの場合にも、孤独感に対して有意な主効果を示さなかった。

対人ストレスと対人ストレスコーピングの交互作用効果は、孤独感に対しては認められなかった。

Table 2 孤独感に対する対人ストレスと対人ストレスコーピングの効果

		対人葛藤		対人過失		対人摩擦	
		低群	高群	低群	高群	低群	高群
ポジティブ関係 コーピング	低群	33.64	38.25	34.96	36.94	33.82	37.85
	高群	30.19	32.90	29.94	33.17	30.09	32.79
ネガティブ関係 コーピング	低群	29.64	32.85	30.75	31.64	29.64	32.87
	高群	34.46	38.27	35.21	37.59	35.19	37.43
解決先送り コーピング	低群	30.84	36.03	32.47	34.86	31.87	34.88
	高群	32.08	35.48	32.14	35.17	31.66	35.74

考 察

対人葛藤、対人過失、対人摩耗のいずれの対人ストレスも、抑うつと孤独感に対して、有意な主効果を持っていた。すなわち、いかなる種類の対人ストレスでも、それらを多く経験するほど、抑うつや孤独感の程度が高まることが示された。大学生を対象にして、精神的健康に対する対人ストレスとソーシャル・サポートの効果を検討した谷口・橋本・田中（2006）においても、対人葛藤、対人過失、対人摩耗の各ストレスが、ストレス反応と正の相関を持つことが見いだされている。本研究の結果は、そうした先行研究の結果と一致するものであり、3種類の対人ストレスが精神的健康に対してネガティブな影響を及ぼすことが再確認された。

谷口・加藤（2007）では、3つの対人ストレスそれぞれにおける対人ストレスコーピングと各従属変数（抑うつ、孤独感、関係満足感）との関連は、一部を除いて、対人ストレス全体における対人ストレスコーピングと各従属変数との関連とほぼ類似していた。本研究においても、抑うつと孤独感に対して、対人ストレスの種類にかかわらず、一貫して、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は主効果が見られ、解決先送りコーピングでは一例を除き主効果が見られなかった。これらの結果は、精神的健康に対する対人ストレスコーピングの効果が、対人ストレスの種類によって大きくは変動しないことを示唆している。

対人過失とネガティブ関係コーピングの間で見いだされた交互作用効果は、サポートの増幅効果と同様の形態を示していた。すなわち、対人過失が少ないときは、ネガティブ関係コーピングの使用頻度によって抑うつの程度に差は生じないが、対人過失が多いときは、ネガティブ関係コーピングの使用頻度が高いほど抑うつの程度が高まっていた。自分の方に非があって相手に迷惑や不快な思いをさせてしまう状況が重なった際に、そうした関係を自分から崩壊するような行動を取ることは、責任逃れの感覚を生じさせ、抑うつの程度を高めるのであろう。相手の立場に立って考えるなどのポジティブ関係コーピングは、対人過失の経験頻度にかかわらず、抑うつを低下させる効果があることから、対人過失が重なる状況では、ネガティブ関係コーピングよりもポジティブ関係コーピングを使用する方が精神的健康にとっては好ましいと言えよう。

引用文献

- Cohen, S., & McKay, G. (1984). Social support, stress and the buffering hypothesis: An empirical review and theoretical analysis. In A. Baum, S. E. Taylor, & J. E. Singer (Eds.), *Handbook of psychology and health. Vol. 4. Social psychological aspects of health*. Hillsdale, NJ: Erlbaum. pp. 253-267.
- 橋本 剛 (2005). 対人ストレス尺度の開発 静岡大学人文学部人文論集, 56, 45-71.
- 周 玉慧 (1994). ソーシャル・サポートの効果に関する拡張マッチング仮説による検討— 在日中国系留学生を対象として— 社会心理学研究, 10, 196-207.
- 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.
- 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.
- 谷口弘一・橋本 剛・田中宏二 (2006). 大学生におけるサポートと対人ストレス 日本心理学会第 70 回大会発表論文集, 276.
- 谷口弘一・加藤 司 (2007). 対人ストレスと対人ストレスコーピング 日本社会心理学会第 48 回大会発表論文集, 496-497.