

Coping Repertoire のストレス緩衝効果

——中学生データによる検討——

古口 高志

高知大学大学院総合人間自然科学研究科教職実践高度化専攻

Buffering Effects of Coping Repertoire on Stress Process among Junior High School Students

Takashi KOGUCHI

Professional School for Teacher Education, Graduate School of Integrated Arts and Sciences, Kochi University

要約

ストレスコーピング（対処方略）研究においては、個々の方略が持つストレス緩和・増悪効果の検討とともに、状況に応じて様々な方略を柔軟に使い分けられる能力（コーピングフレキシビリティ）が重視されている。そして柔軟に“使い分け”ためには実行可能な方略を幅広く体得していること、すなわちレパートリーの豊富さが前提になると考えられる。本研究では中学生455名を対象に、コーピングレパートリーがストレス過程に与える効果を検討した。中学生用学校ストレス尺度、TAC-24（＝コーピング測定尺度、本研究ではこの得点を加工してレパートリー得点を算出）、中学生用ストレス反応尺度の3尺度を用い、ストレス得点の高低とレパートリー得点の高低を要因とし、ストレス反応得点を目的変数とする2要因ANOVAを行った。その結果、不機嫌・怒り、抑うつ・不安、ストレス反応総得点に対する、ストレス得点とレパートリー得点の交互作用が有意であり、これらのストレス反応に対してコーピングレパートリーがストレス緩衝効果を持つ可能性が示唆された。

キーワード : coping repertoire, coping flexibility, stressor, stress response, stress process

目的

ストレスは心身の健康に大きく影響し、様々な病気や心身不調につながる事が知られている。ストレス反応を引き起こすきっかけとなるストレスフルな出来事は「ストレス」と呼ばれるが、昨今の社会生活環境を考えると、我々人間がストレスを全て回避して生活することは不可能に近い。よって、ストレスに対していかに適応的に関わっていくか、あるいは処理するか、ということが疾病予防・健康増進の上で重要となる。

このような、ストレスへの対処はストレスコーピング（以下、コーピングと略す）と呼ばれ、心理社会的側面から見たストレス研究においては、ストレスとストレス反応を媒介する個人内要因の1つとして重要視されている。Lazarusらは「ストレス—アプレイザル（評価）—コーピング（対処）—ストレス反応」というストレス過程モデルを提唱したが¹⁾、このモデルに基づいて、これまでストレス過程に与えるコーピングの効果について様々な研究がなされてきた。それらの多くは、どのようなコーピングがストレスの影響緩和に効果的か、あるいは逆に悪影響を及ぼすのかという、個々のコーピングが持つ機能に目を向けたものである。そして、これら先行研究の知見を総括すると、「積極的問題解決型のコーピングはストレス過程にポジティブな影響を与え、一方、回避型、情動焦点型

のコーピングはネガティブな影響を与える」ことが一般的な傾向として示されている²⁾。なお、ここでいうポジティブな影響とは、ストレス反応を緩和する方向に影響することを指し、一方ネガティブな影響とは、逆にストレス反応を増悪させる方向に影響することを指す。

しかし、これらの知見は、情動焦点型のコーピングの一種と考えられる各種リラクセーションがストレス反応緩和に寄与することを十分に説明できない。また日常生活において、あらゆる問題にただ闇雲に立ち向かうだけでなく、むしろ時には息抜きをしたり、注意をそらしたりすることでストレス反応が緩和される、という経験則とも一致しない。そもそも、ストレス過程理論を提唱した Lazarus 自身、「各コーピングの効果は絶対的なものではなく、状況やストレスラーによって変わりうる」ことを指摘している³⁾。つまり各コーピングの効果を固定的に捉えるのではなく、ストレスラーの質・量、状況に応じていかに臨機応変にコーピングを使い分けられるか、という視点がより重要と考えられる。このような、コーピングを柔軟かつ適切に使い分ける能力はコーピングフレキシビリティと呼ばれ、その定義や定量化の方法はそれぞれ若干異なるものの、いずれも“状況に応じてコーピングを柔軟かつ適切に使い分けられること”が、ストレス過程に対してポジティブな影響を与えることを示している⁴⁾⁵⁾。一方、様々なコーピングを柔軟かつ適切に使い分けるには、まずその前提条件として、実行可能なコーピングスキルを幅広く身につけていること、すなわち“蓄え”が必要であると考えられる。これを本研究ではコーピングレパートリーと呼ぶが、コーピングにおけるこのような視点については、定量化、効果ともにこれまであまり言及されてこなかった。過去に、コーピングレパートリーという用語を用いた研究はいくつかなされているが⁶⁾⁷⁾、これらは、あるストレスフルな出来事に対して使用したコーピングの数をもってレパートリーの指標としており、本研究とは意味合いが異なる。

これらを踏まえ、本研究では、まず既存の質問紙式尺度によるコーピングデータからコーピングレパートリー得点を算出し、次にこのデータを用いてコーピングレパートリーがストレス過程に与える効果を検討した。なお今回は、学校ストレス、不登校といった問題の取り上げられることの多い中学生対象の調査とした。

方法

1. 対象

中学生 455 名（男子：234 名，女子：221 名，平均年齢 13.71±0.89 歳）を調査対象とした。学年毎の内訳は、1 年生 151 名（男子：84 名，女子：67 名），2 年生 169 名（男子：88 名，女子：81 名），3 年生 135 名（男子：62 名，女子：73 名）である。

2. 調査内容

(1) ストレスラー

中学生の自覚的な学校ストレス（学校に関連したストレスラー）の程度を測定するため、三浦らが作成した「中学生用学校ストレスラー尺度短縮版」⁸⁾を使用した。本尺度は「学業」「教師との関係」「友人との関係」「部活動」の 4 下位尺度、計 26 項目なる。ただし本研究においては 3 年生の「部活動」データが得られなかったため（調査時期が 3 年生部活動引退後であったため）、本研究では「部活動」データは分析から除外した。次に「部活動」以外の 3 下位尺度のデータを合計得点化した。この際、3 下位尺度の素点はストレスラー全体に対する重みがそれぞれ異なることが予想されるため、これらの素点を標準得点（本研究では T 得点）化した上で合計した。さらにその後の分析での使用を考慮して対数変換により分布を補正し、この値を「ストレスラー得点」とした。

(2) コーピング

中学生のコーピングスタイルを測定するため、神村らが作成した「Tri-Axial Coping scale-24 (TAC-24)」⁹⁾を中学生用に一部改変した「中学生用 TAC-24」¹⁰⁾を使用した。本尺度は、問題焦点型—情動焦点型、接近型—回避型、認知的反応—行動的反応という 3 次元の組み合わせによる、「情報収集」「放棄・諦め」「肯定的解釈」「計画立案」「回避的思考」「気晴らし」「カタルシス」「責任転嫁」の 8 下位尺度、計 24 項目からなる。このコーピングデータをもとにし

た「コーピングレパートリー得点」の算出手続については以下に別途まとめる。

(3) ストレス反応

ストレス反応の測定には、三浦らが作成した「中学生用ストレス反応尺度短縮版」¹¹⁾を使用した。本尺度は「不機嫌・怒り」「無気力」「抑うつ・不安」「身体的反応」の4下位尺度、20項目からなる。また4下位尺度の各素点のほか、これらの合計得点（「ストレス反応総得点」）を分析に用いた。ストレス反応総得点については、ストレス総得点と同様、各下位尺度素点のストレス反応全体に対する重みがそれぞれ異なる可能性を考慮し、各素点を標準得点（T得点）化した上で合計した。なおこちらは顕著な分布の歪みは確認されなかったため分布補正は行っていない。

3. コーピングレパートリー得点

(1) 定義

コーピングレパートリー得点は以下の定義に基づいて算出した。まず、中学生用TAC-24によって測定された8種のコーピング情報収集、放棄・諦め、肯定的解釈、計画立案、回避的思考、気晴らし、カタルシス、責任転嫁について、これらに固定的な機能は存在しないことを前提とした。すなわち、状況に関係なく常にポジティブな効果を持つコーピング、あるいは常にネガティブな効果を持つコーピングというものはここでは仮定しない、ということである。この前提に基づき、1)特定のコーピングしか使用できないよりも、様々なコーピングを満遍なく使用できる方がコーピングレパートリーに貢献する（これをBalance of Coping Useと呼ぶこととする）、2)Balance of Coping Useが同程度な場合、どのコーピングについてもより多く使用できる方がコーピングレパートリーに貢献する（これをQuantity of Coping Useと呼ぶこととする）、以上をコーピングレパートリーの定義とした。なお、この1)、2)からなる定義については、あくまで1)が主であり、2)はその補助的な意味合いを持つものである。

(2) 算出方法

Balance of Coping Useは以下の手順で計算した。まず8つの各下位尺度得点をそれぞれ標準得点（T得点）化し、この8つの得点についての各個人内での標準偏差を求め、この値をBalance of Coping Useをあらわす得点とした。この値は、低値であるほどコーピングレパートリーに貢献することになる。一方、Quantity of Coping Useについては以下の手順で計算した。まず、8つの各下位尺度得点をそれぞれ標準得点（T得点）化した上でそれらを合計し、これを下位尺度数8で除した値をもってQuantity of Coping Useをあらわす得点とした。こちらはBalance of Coping Useとは逆に、高値であるほどコーピングレパートリーに貢献することになる。

これら2つの値の重みを均一にするためにそれぞれ標準得点（T得点）化した上で、Quantity of Coping Use得点をBalance of Coping Use得点で除し、これに100を乗じた値をコーピングレパートリー得点とした。100を乗じたのは個人間の得点差を強調するためである。Balance of Coping Use得点が低値であるほどコーピングレパートリーに貢献し、Quantity of Coping Use得点は高値であるほどコーピングレパートリーに貢献することから、このコーピングレパートリー得点は高値であるほど“レパートリーをバランスよく、かつ豊富に有している”ということになる。

(3) 本得点の特徴と適用限界

「(1) 定義」に述べた通り、本得点にはまずBalance of Coping Use得点が優先的に反映される。Table 1に架空のデータを例示したが、このうちCase 1とCase 2は、A～Dの4種類からなるコーピングの平均得点は同値（50点）である。しかしCase 1が均等に50点ずつであるのに対し、Case 2はそれぞれの得点に偏りがある。この場合Case 1の方がBalance of Coping Use得点が低値（よりバランスがよい）となるため、Case 1のコーピングレパートリー得点が高値となる。次にCase 1とCase 3を比較すると、いずれも各コーピングの得点は均等であり両者のBalance of Coping Use得点は同値である。しかし、Case 1のコーピング平均得点が50点であるのに対し、Case 2の平均得点は60点である。この場合、定義上補助的な意味合いを持つQuantity of Coping Use得点がCase 2の方が大である

ため、Case 2 のコーピングレパートリー得点がより高値となる。

またコーピングレパートリー得点算出において、仮に Balance of Coping Use と Quantity of Coping Use を同等に扱った場合「コーピングレパートリー得点=Quantity of Coping Use 得点-Balance of Coping Use 得点」とするのが妥当である (Balance of Coping Use 得点は低値ほどバランスが良いと解釈されるため減算となる)。しかし先述の通り、本研究におけるコーピングレパートリーの定義はあくまで Balance of Coping Use を優先的に反映するものであるため、2 値の除算によって得点算出を行うこととした。得点算出において Balance of Coping Use が優先される具体例を Table 2 に示した。Case 1 と比し Case 2 は、Quantity of Coping Use 得点は 10 点低く、逆に Balance of Coping Use 得点は 10 点上回っている (こちらは低値ほどバランスが良いと解釈される)。したがって Balance of Coping Use と Quantity of Coping Use を同等に扱うとこれら 2 ケースのコーピングレパートリー得点は同値となるが、本研究で用いた算出方法では Balance of Coping Use により優れた Case 2 の方がコーピングレパートリー得点は高値となる。

このように、本研究におけるコーピングレパートリー得点は Balance of Coping Use をより反映した得点が算出され、先述の定義に沿うものであるが、算出方法上生ずる問題点も残されている。それは、Quantity of Coping Use 得点と Balance of Coping Use 得点が全く同値なケース同士での比較では、この場合に限ってのみ、Balance of Coping Use 優先という定義がコーピングレパートリー得点に反映されない、という点である。仮に Quantity of Coping Use 得点・Balance of Coping Use 得点がそれぞれ 60 点・60 点というケースと、30 点・30 点というケースがあった場合、本来であれば、Quantity of Coping Use 得点は 30 点低くても、逆に Balance of Coping Use 得点が 30 点上回る後者の方がコーピングレパートリー得点は高値とならなければならない。しかし、実際はこれらのケースのコーピングレパートリー得点は、いずれも同値 (100 点) となってしまう。したがってこのようなデータが含まれる場合、コーピングレパートリー得点の算出は控える必要がある。本研究においてはこのようなデータが含まれていないことを確認したのち得点算出を行った。

Table 1. Some examples of coping data (fictitious data)

	Coping (A)	Coping (B)	Coping (C)	Coping (D)
Case 1	50	50	50	50
Case 2	70	30	65	35
Case 3	60	60	60	60

Table 2. Some examples of coping repertoire data (fictitious data)

	Quantity ^a	Balance ^b	Repertoire ^c (Quantity / Balance × 100)
Case 1	60	30	200
Case 2	50	20	250

^a A higher quantity score indicates that it is a more desirable result.

^b A lower balance score indicates that it is a more desirable result.

^c Therefore, a higher repertoire score indicates that it is a more desirable result.

4. 統計解析

ストレス得点 (Low - High, 平均値折半) とコーピングレパートリー得点 (Low - High, 平均値折半) を要因とし、ストレス反応4下位尺度得点 (不機嫌・怒り, 無気力, 抑うつ・不安, 身体的反応), ストレス反応総得点をそれぞれ従属変数とする2要因分散分析を行った。各分析における有意水準については $p < 0.05$ を有意とした。

結果

ストレス得点とコーピングレパートリー得点を要因とし、「不機嫌・怒り」を従属変数とする2要因分散分析の結果、ストレス得点の主効果 ($F(1, 392)=72.96, p < 0.001$), およびストレス得点とコーピングレパートリー得点の交互作用 ($F(1, 392)=6.95, p < 0.01$) に有意な結果が認められた。同様に、「無気力」を従属変数とするモデルにおいては、ストレス得点の主効果 ($F(1, 390)=65.35, p < 0.001$), コーピングレパートリー得点の主効果

($F(1, 390)=3.91, p < 0.05$) に有意な結果が認められたが、これらの交互作用に有意な結果は認められなかった。「抑うつ・不安」を従属変数とするモデルにおいては、ストレス得点の主効果 ($F(1, 393)=69.84, p < 0.001$), およびストレス得点とコーピングレパートリー得点の交互作用 ($F(1, 393)=7.64, p < 0.01$) が有意であった。「身体的反応」を従属変数とするモデルでは、ストレス得点の主効果 ($F(1, 391)=22.45, p < 0.001$) のみ有意であった。最後に、「ストレス反応総得点」を従属変数とするモデルにおいては、ストレス得点の主効果 ($F(1, 388)=100.98, p < 0.001$), およびストレス得点とコーピングレパートリー得点の交互作用 ($F(1, 388)=7.75, p < 0.01$) に有意な結果が認められた。

次に、コーピングレパートリーがストレス過程に対して持つ効果をより厳密に検討するため、これらのうち、ストレス得点とコーピングレパートリー得点の交互作用が有意であったモデルについて、ストレス得点-Low群におけるコーピングレパートリー得点の差と、ストレス得点-High群におけるコーピングレパートリー得点の差について、それぞれ単純主効果の検討を行った。有意な交互作用の認められなかったモデルも含め、結果全体を Table 3 に示す。なお、この単純主効果の検討については「考察」欄冒頭において詳しい説明を記す。ストレス得点とコーピングレパートリー得点の交互作用が有意であったモデルのうち「不機嫌・怒り」を従属変数とするモデルにおいては、ストレス得点-Low群におけるコーピングレパートリー得点の差、ストレス得点-High群におけるコーピングレパートリー得点の差、いずれの単純主効果も有意な結果は認められなかった。「抑うつ・不安」を従属変数とするモデルにおいては、ストレス得点-High群におけるコーピングレパートリー得点の差にのみ、有意な単純主効果 ($F(1, 393)=8.22, p < 0.01$) が認められた。「ストレス反応総得点」を従属変数とするモデルにおいても、同様に、ストレス得点-High群におけるコーピングレパートリー得点の差にのみ、有意な単純主効果 ($F(1, 388)=4.05, p < 0.05$) が認められた。

考察

まず、ストレス得点とコーピングレパートリー得点の交互作用が有意であったモデルについて、その後さらに単純主効果を検討した点について述べる。コーピングレパートリーのストレス緩衝効果、あるいは増強効果について言及する場合、ストレス得点とコーピングレパートリー得点の交互作用を満たした上で、さらに次の条件を満足する必要があると考えられる。すなわち、ストレス得点-Low群においてはコーピングレパートリー得点に有意差がなく、ストレス得点-High群においてのみコーピングレパートリー得点に有意差が認められることである。この条件を満足することは、ストレスそのものが殆どない場合はコーピングレパートリーの多寡はストレス反応にそれほど影響しないが、ストレスが大になった場合に、コーピングレパートリーをバランスよく、かつ豊富に有しているの方がストレス反応が小、もしくは大となることを意味する。つまり、ストレス緩衝効果、もしくは増強効果を意味すると考えられる。

「不機嫌・怒り」、「無気力」、「抑うつ・不安」、「身体的反応」、および「ストレス反応総得点」を従属変数とする分

析モデルのうち、「不機嫌・怒り」、「抑うつ・不安」、「ストレス反応総得点」を従属変数とするモデルにおいて、ストレス得点とコーピングレパートリー得点の交互作用に有意な結果が認められた。このうち、「不機嫌・怒り」を従属変数とするモデルにおいては、ストレス得点-Low群におけるコーピングレパートリー得点の差、ストレス得点-High群におけるコーピングレパートリー得点の差、いずれも有意な単純主効果は認められなかったが、「抑うつ・不安」、「ストレス反応総得点」を従属変数とするモデルにおいては、ストレス得点-High群におけるコーピングレパートリー得点の差にのみ、有意な単純主効果が認められた。

以上の結果は、コーピングレパートリーが、ストレスの影響を緩衝し、抑うつ・不安、あるいはストレス反応全体を減弱する効果を持つことを示唆する。この効果は、同じくストレス反応緩和への寄与が指摘されているコーピングフレキシビリティの効果と一致する⁴⁾⁵⁾。本研究においては、コーピングレパートリーを、コーピングフレキシビリティの前提条件として位置付けたが、本結果は、この位置付けの妥当性のある程度裏付けるものであると考えられる。また、精神的・身体的健康と深い関わりを持つ「楽観性」の高い者は、目前の状況が自身にとって重要であるか否かによって採用するコーピングを使い分けしているとの報告がある¹²⁾¹³⁾。一方、採用するコーピングが一貫している者ほど、ストレス反応が高いことが報告されている¹⁴⁾。さらに、機能的胃腸症患者は、状況に関わらず直接的問題解決を意図したコーピングを採用する傾向が高く、このことが症状の一因になっているという報告もある¹⁵⁾。これらのことから、状況に応じて柔軟かつ適切にコーピングを使用すること、すなわちコーピングフレキシビリティはストレス反応低減に寄与し、そしてコーピングを柔軟かつ適切に使用するにはまずバランスがよくかつ豊富なコーピングの蓄え、すなわちコーピングレパートリーが必要であると考えられる。

今後の課題

本研究では、複数の下位尺度からなる既存の質問紙式コーピング尺度のデータをもとにコーピングレパートリー得点を算出し、このコーピングレパートリーがストレス過程に与える効果を検討した。この結果、コーピングレパートリーは、ストレス過程媒介要因としてストレスの影響を緩衝し、抑うつ・不安、およびストレス反応全体を減弱する効果を有することが示された。なお、本研究にはいくつかの課題も残されている。まず、「方法」欄においても述べた通り、本研究で用いたコーピングレパートリー得点には一部限界があり、算出手続には改善の余地が残されている。また分析モデルについて、本研究ではストレスの要因、コーピングレパートリーの要因ともに被験者間要因とする被験者間計画としたが、このうちストレスの要因を被験者内要因とする混合計画を採用することで、より厳密なストレス緩衝効果が検討できる。さらに、本研究ではコーピングレパートリーをコーピングフレキシビリティの前提条件と位置付けたが、これらの対応関係についてもさらに確認する必要がある。最後に、中学生を対象とした本研究の知見が、成人一般にも適合するかどうか検証する必要がある。

引用文献

- 1) Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Co., 1984.
- 2) 古口高志. ストレスコーピングと行動医学—近年の研究動向—. 静岡大学人文論集 2002 ; 52-2 : 69-89.
- 3) Lazarus RS. How we cope with stress. Jap Health Psychol 1999; 7: 19-29.
- 4) Cheng C. Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: A multimethod approach. J Pers Soc Psychol 2001; 80: 814-833.
- 5) 加藤司. コーピングの柔軟性と抑うつ傾向との関係. 心理学研究 2001 ; 72 : 57-63.
- 6) Mattlin JA, Wethington E, Kessler RC. Situational determinants of coping and coping effectiveness. J Health Soc Behav 1990; 31: 103-122.
- 7) Westman M, Shirom A. Dimensions of coping behavior: A proposed conceptual framework. Anxiety, Stress, and Coping 1995; 8: 87-100.
- 8) 三浦正江, 福田美奈子, 坂野雄二. 中学生の学校ストレスとストレス反応の継時的変化. 日本教育心理学会

- 第37回総会発表論文集 1995 : 555.
- 9) 神村栄一, 海老原由香, 佐藤健二, 戸ヶ崎泰子, 坂野雄二. 対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度 (TAC-24) の作成. 教育相談研究 1995 ; 33 : 41-47.
 - 10) 古口高志, 熊野宏昭, 平泉武志. 中学生のストレスコーピングスタイルについて一性差および学年差の検討一. 日本教育心理学会第41回総会発表論文集 1999 : 471.
 - 11) 三浦正江, 上里一郎. 中学生の高校入試時期におけるコーピングとストレス反応との関係一実行したコーピングに対する主観的有効感に着目して一. 日本行動療法学会第24回大会発表論文集 1998 : 138-139.
 - 12) 外山美樹. 特性的楽観・悲観性が出来事の重要性を調整変数としてコーピング方略に及ぼす影響. 心理学研究 2014 ; 85 : 257-265.
 - 13) 渡辺将成, 長谷川晃. 楽観性と悲観性がコーピング方略に与える影響一重要性の異なる2場面を設定した上での検討一. カウンセリング研究 2017 ; 50 : 73-80.
 - 14) Compas BE, Forsythe CJ, Wagner BM. Consistency and variability in causal attribution and coping with stress. Cognitive Therapy and Research 1988; 12: 305-320.
 - 15) Cheng C, Hui W, Lam S. Coping style of individuals with functional dyspepsia. Psychosom Med 1999; 61: 789-795.

Table 3. Scores on four-aspects and total of stress responses (mean ± SD)

STRESS RESPONSE	STRESSOR			
	low		high	
	low	high	low	high
Irritability-Anger ^a	2.79 ± 3.18	3.70 ± 3.10	7.05 ± 4.56	5.95 ± 4.15
Enervation	3.44 ± 3.08	4.68 ± 3.08	6.80 ± 4.05	6.94 ± 3.38
Depression-Anxiety ^a	1.90 ± 2.87	2.32 ± 2.46	5.80 ± 4.52	4.28 ± 3.86
Somatic Symptoms	2.38 ± 2.98	2.39 ± 2.67	4.28 ± 4.40	3.78 ± 3.49
Total Stress Response ^a	183.64 ± 22.06	190.50 ± 20.03	218.39 ± 34.76	210.18 ± 28.29

^a Significant interaction between stressor and coping repertoire (P<0.01)

* / ** Significant simple main effect between low-coping repertoire and high-coping repertoire on high-stressor subjects (* P<0.05 / ** P<0.01).