

[博士論文概要]

対人ストレス処理過程に関する検討 —コーピングとサポートの関連を含めて—

平成 25 年度

高本 真寛

筑波大学大学院人間総合科学研究科

心理学専攻

本論文は、個人が対人ストレスを経験した際に、個人がどのようなコーピングを行い、精神的健康を維持しているのかについて、実証的検討を行うことを目的とした。検討にあたっては、他者から提供されるソーシャル・サポートがどのようにして精神的健康の維持に寄与するのかを、コーピングとの関連から併せて分析し、他者からのソーシャル・サポートの授受という社会的相互作用を含めて検討した。

ストレス・プロセスとソーシャル・サポートがどのように関連するかについて、理論的な検討は散見される。しかし、これまでの心理学的ストレス研究において、ストレス・プロセスとソーシャル・サポートが、どのように関連して精神的健康の維持に寄与するのかは、これまで体系的な実証的検討が十分に行われず、それぞれの研究領域で比較的独立して、精神的健康との関連が検討されてきた。そのため、個人がストレスを経験してからストレス反応が生起するまでのプロセスをより精緻に捉えるためには、二つの研究領域を包括した検討の必要性が指摘された。

本論文における理論的検討によって、対人ストレスの経験からストレス反応の生起までのプロセスにおいて、ソーシャル・サポートを含めた、包括的な実証的検討を行う上で、以下の 3 点をふまえた検討の必要性が指摘された。第 1 は、コーピングを測定する際に、個人がどのような意図をもって行使したか（行使意図）を考慮することの必要性である。第 2 は、理論的検討から、ストレス・プロセスとソーシャル・サポートとの関連は、(a)

知覚されたサポートが認知的評価とコーピングとの関連を調整する、(b) 受領サポートがコーピングを媒介して精神的健康と関連するという仮説に基づく検証の必要性である。第3は、コーピングの行使が精神的健康に及ぼす影響の検討において、コーピングの日常プロセス (daily process) を考慮した“個人内プロセス”に関する検討の必要性である。

本論文は、大学生を対象に、個人が対人ストレスの経験からストレス反応の生起までのプロセスにおいて、以下に示す実証的検討を行うことで“対人ストレス処理過程” (ストレス・プロセスとソーシャル・サポートを含めたプロセスの総称) の精緻化を目的とした。

実証的検討では、第1に、個人の行使意図を明確にしたコーピング尺度の開発と妥当性の検討を行った。第2に、“対人ストレス処理過程”におけるそれぞれの要因の関連を精緻化した。第3に、コーピングの行使が精神的健康に及ぼす影響について、先行研究において検討の重要性が指摘されている“コーピングの日常プロセス”を日誌法によって測定することで、コーピングの個人内プロセスの検討を行った。

研究1と研究3(第3章)では、個人の行使意図を明確にしたコーピング尺度の開発と妥当性の検討を行った。研究1((研究1-1: N=342; 研究1-2: N=182; 研究1-3: N=161)では、既存尺度を参考に尺度項目の作成を行い、問題焦点型対処尺度、情動焦点型行動的対処尺度、情動焦点型認知的対処尺度の3下位尺度で構成されるコーピング尺度の作成と妥当性の検討を行った。その後の研究3(研究3-1: N=218; 研究3-2: N=392; 研究3-3 N=328)では、研究1で作成した尺度に基づき、より妥当性の高い測定が可能となる改訂版尺度を作成した。作成された改訂版尺度は、問題焦点型対処尺度が“積極的行動”と“状況把握”で構成され、情動焦点型行動的対処尺度が“対人接近型行動”と“回避型行動”で構成され、情動焦点型認知的対処尺度が“肯定的解釈”と“回避的思考”で構成された。改訂版尺度に関する一連の妥当性の検討の結果から、改訂版尺度は“テスト内容における証拠”が十分に保証され、“内的構造における証拠”が一定程度保証され、社会的望ましさの影響を受けずに測定対象であるコーピングが測定可能であることが明らかにされた。ただし、外的変数との関連については一部課題を残した。

研究2と研究4(第3章)では、コーピングと精神的健康との関連について検討を行った。まず、特性コーピングを統制した上で、実際に行使したコーピングが精神的健康と関連をもつことを、1ヵ月を調査間隔とする縦断調査によって示した(研究2-1: Time 1 N=161, Time 2 N=154)。次に、コーピングが対人ストレスに対する解決認知を媒介して精神的健康と

関連することを、横断的調査によって探索的に検討した（研究 2-2: $N=342$ ）。その結果、問題の解決を図ろうとする“積極的行動”はポジティブな心理的側面の高さとは直接的に関連し、問題や他者から離れようとする“回避型行動”は精神的な不健康の高さとは直接的に関連していた。また、上記の二つのコーピングは、対人ストレスに対する解決認知を媒介して精神的な不健康と関連をもつことが明らかとなった。さらに、新たに実施した横断調査（研究 4: $N=275$ ）では、上述したコーピングと対人ストレスに対する解決認知、及び精神的な健康との関連が再現されることを確認した。

研究 5（第 4 章）では、“対人ストレス処理過程”に関して、(a) 知覚されたサポートが認知的評価と対人ストレス・コーピングとの関連を調整する、(b) 受領サポートが対人ストレス・コーピングを媒介して精神的な健康と関連するという二つの仮説に基づいて実証的検討を行った。まず、コーピングと強い関連をもつソーシャル・サポートの機能的側面（知覚されたサポート・受領サポート・提供サポート）を明らかにするために、ソーシャル・サポートの授受関係にある二者を対象にして、スノーボールサンプリング法による調査を行った。（研究 5-1: $N=133$ ペア）。その結果、受領サポートは知覚されたサポートと提供サポートよりもコーピングとの間に強い正の関連を示した。

次に、“対人ストレス処理過程”について横断調査によって検討した（研究 5-2: $N=283$ ）。その結果、知覚されたサポートは、ストレスに対する認知的評価のうち脅威性と情動焦点型行動的対処の関連を調整していた。また、他者からの受領サポートは、道具的サポートの受領が問題焦点型対処の行使と関連し、情緒的サポートの受領が情動焦点型行動的対処の行使と関連していた。さらに、回避型行動の行使が精神的な不健康の高さとは関連し、肯定的解釈の行使が主観的な幸福感の高さとは精神的な不健康の低さとは関連することが示された。

研究 6（第 5 章）では、“対人ストレス処理過程”に関する確証的検討と、コーピングの個人内プロセスに関する検討を行った。“対人ストレス処理過程”について確証的に検討するために、Web パネルを用いて、1 ヶ月を調査間隔とする 3 時点の縦断調査を行った（研究 6-1: Time 1 $N=682$, Time 2 $N=433$, Time 3 $N=392$ ）。その結果、研究 5-2 と同様に、認知的評価とコーピングとの間に知覚されたサポートの調整効果が確認され、受領サポートのコーピングに対する直接効果が確認された。ただし、知覚されたサポートの調整効果は、脅威性と問題焦点型対処との間のみ確認された。

次に、コーピングの個人内プロセスに関する検討を目的として、日誌法を用いた 2 週間にもわたる縦断調査を実施した（研究 6-2: $N=62$ ）。その結果、対人接近型行動と回避型行動、

及び肯定的解釈の行使は翌日の感情状態を低め、回避的思考の行使は翌日の感情状態を高めていた。また、回避型行動と肯定的解釈の行使は 3~4 日後の精神的健康を低め、積極的行動と回避的思考の行使は 3~4 日後の精神的健康を高めていた。さらに、受領サポートは 3~4 日後の精神的健康とは関連しないことが明らかになった。

第 6 章では、実証的検討で得られた結果をまとめるとともに、“対人ストレス処理過程”を包括的に説明するモデルを提示した。すなわち、コーピングの個人内プロセスを示す二つのモデルと“対人ストレス処理過程”における相対的影響を示したモデルである。コーピングの個人内プロセスを示すモデルに関して、コーピングの行使が翌日の感情状態と 3~4 日後の精神的健康に及ぼす影響は、それぞれ“コーピングの即時的影響”に関するモデルと“コーピングの短期的影響”に関するモデルとしてモデル化された。他方、“対人ストレス処理過程”における相対的影響を示したモデルでは、ソーシャル・サポートにおける知覚されたサポートと受領サポートがコーピングとの間にどのような関連をもち、コーピングが精神的健康との間にどのような関連をもつか、モデル化された。

本論文の意義は、以下の 3 点である。第 1 は、個人の行使意図を明確にした、新たなコーピング尺度を開発した点である。本尺度は、個人が行使したコーピングの意図を明確した上で測定が可能である。そのため、個人がどのような意図をもってコーピングを行使したのかを、より正確に測定することができるという特徴をもち、改訂版尺度の有用性を示す点であると考えられる。第 2 は、“対人ストレス処理過程”において、ソーシャル・サポートがどのようにして、ストレス・プロセスと関連をもつかを体系的に精緻化した点である。これにより、先行研究において指摘されていた、ソーシャル・サポートがどのようにして健康の維持に寄与するかという問いに対して、一定の知見が提供された。第 3 は、daily hassles に対して行使されるコーピングが精神的健康に及ぼす影響を体系的に検討した点である。また、先行研究とは異なり、コーピングの行使が翌日の感情状態だけでなく、3 ~ 4 日後の精神的健康に及ぼす影響を検討することによって、先行研究の知見についてのさらなる精緻化と体系化に寄与する知見が得られた。

(3995/4000 字)