コーピングの有効性における 個人と職場の容認度評定の乖離の媒介効果

○森本浩志¹・嶋田洋徳²

(¹早稲田大学大学院人間科学研究科・²早稲田大学人間科学学術院)

キーワード: コーピング, コーピングの容認度, 職場ストレス

The modulating effect of the gap of the acceptance degree rating of coping between individual and workplace

Hiroshi MORIMOTO¹ and Hironori SHIMADA²

(¹Graduate School of Human Sciences, Waseda Univ., ² Faculty of Human Sciences, Waseda Univ.)

Key words: coping, acceptance degree of coping, workplace stress

目 的

職場ストレスラーに対しては、さまざまなコーピングを組み合わせて行うことが、ストレス反応の低減に有効であることが指摘されている(Shimazu & Schaufeli, 2007)。一方で、森本・嶋田(2009)は、たとえ一般的に有効であるとされるコーピングでも、所属する集団において受け入れられる程度(容認度)が低い様式で行った場合には、精神的健康にネガティブな影響を与えることを指摘している。

ところで、実際のストレス場面では、個人としては良かれと思ってやっていたとしても、行ったコーピングの具体的な様式の容認度は低い場合もあることが考えられる。一方で、容認度のある程度把握したうえで、容認度が低い様式であると考えていても、あえてその様式で行う場合もあることが考えられる。そして、容認度が低いと分かっているにもかかわらず、あえて行う場合には、環境からネガティブなフィードバックを受けることを見越して行っていることが考えられる。そのため、たとえコーピングの実施によって、環境からネガティブなフィードバックを受けたとしても、必ずしもストレス反応にネガティブな影響を与えない可能性がある。

そこで、本研究では、コーピングの容認度がコーピングの有効性に与える影響の検討において、特に、個人の容認度の評価と実際の所属集団における容認度のズレに焦点を当てることにする。

方 法

調査対象者 複数の職種の勤労者 1,593 名(男性 1,195 名, 女性 395 名, 不明 3 名, 平均年齢 39.7 歳, $SD = 10.5$)を対象に調査を行った。このうち、回答に不備のあった者を除いた 1178 名を分析対象とした。

調査材料 **ストレスラー**: 現在、職場で最もストレスを感じている事柄について、職務内容や人事評価に関する事柄(課題ストレスラー)、職場の人間関係に関する事柄(対人ストレスラー)、どちらも当てはまらない、の中から選択するように求めた。**認知的評価**: 認知的評価測定尺度(鈴木・坂野, 1998)を用いた。**コーピング**: 森本・嶋田(2010)の職務・評価コーピング尺度および職場の対人コーピング尺度を用いた。**コーピングの容認度**: コーピング尺度の各項目が、職場で受け入れられる程度を 4 件法で評定を求めた。**ストレス反応**: 職業性ストレス簡易調査票(下光他, 1998)を用いた。

変数の整理 まず、調査協力の得られた所属(職場)ごとに、職務・評価コーピング尺度および職場の対人コーピング尺度の各項目の容認度得点の平均値を算出した(容認度得点)。次に、コーピング尺度の各項目について、“(個人の容認度得点 - 容認度得点) × 当該項目の実施程度”によって得られる値(容認乖離得点)を、コーピング尺度の下位尺度ごとに計算した。0 点を基準として、正および負の方向に得点が高い

ほど、調査対象者が所属する職場内において、コーピングに対する、個人の容認度評価と実際の所属集団における容認度のズレが大きいコーピングの実施が多いことを表す。

結 果

ストレスラー別に、ストレス反応の各下位尺度得点を目的変数、認知的評価の各下位尺度得点を統制変数、コーピング尺度の各下位尺度の容認乖離得点とその曲線成分である容認乖離得点の二乗値を説明変数とした階層的重回帰分析を行った。その結果、課題ストレスラーにおいては、諦めの容認乖離得点の二乗値は、怒り($\beta = .09, p < .05$)および抑うつ($\beta = .11, p < .01$, Fig.)と有意な関連が見られた。また、感情発散の容認乖離得点の二乗値は、怒り($\beta = .16, p < .01$)および不安($\beta = .09, p < .05$)、抑うつ($\beta = .14, p < .01$)と有意な関連が見られた。対人ストレスラーにおいては、割り切りの容認乖離得点の二乗値は、不安($\beta = .24, p < .01$)および抑うつ($\beta = .22, p < .01$)と有意な関連が見られた。いずれの変数においても、コーピングの容認乖離得点が 0 付近を底として、容認乖離得点の絶対値が大きくなるほど、ストレス反応が高まることが示された。

考 察

容認乖離得点とストレス反応との間に有意な関連が見られたコーピングは、課題および対人ストレスラーともに、回避型コーピングであった。回避型コーピングは、ストレス反応と正の関連があることが指摘されている(森本・嶋田, 2010)。しかし、本研究の結果から、たとえストレス反応と正の関連があるタイプのコーピングであっても、その具体的な様式の容認度を適切に把握したうえで行えば、ストレス反応の低減に機能することが考えられる。一方で、問題焦点型コーピングの容認乖離得点とストレス反応との間には、有意な関連は見られなかった。これらの結果から、問題焦点型コーピングと回避型コーピングでは、個人と環境との相互作用が異なることが考えられる。

Fig. 1 諦め容認乖離得点と抑うつの関係