ストレスを経験したら、まずどんな対処をするのか

○高本真寛

(労働安全衛生総合研究所)

キーワード: コーピング, 感情, 日誌法

Relationships between coping with interpersonal stress and personality, affect: Using daily diary methods.

Masahiro TAKAMOTO

(National Institute of Occupational Safety and Health, Japan)

Key Words: coping with interpersonal stress, affect, daily diary

問題と目的

近年、コーピングの行使が感情や精神的健康に及ぼす影響に関する検討では、コーピング研究の主目的との整合性やコーピングの測定上の問題から日誌法による研究の重要性が指摘されている(高本, 2015)。また、日誌法による研究は、(a) 特定のストレス状況下で行使されるコーピングがその後の感情などに及ぼす影響に関する検討(Newth & DeLongis, 2004 など)と(b) 日常的に経験するストレスに対して行使されるコーピングが当日や翌日の感情に及ぼす影響に関する検討の二つに大別される(Bartley, & Roesch, 2011 など)。

上述した二つの研究デザインのうち、後者の研究で対象としているストレス者に着目すると、必ずしも各測定間隔の間に経験したストレス者に限定されていない。そのため、ストレス者の経験とコーピングの行使との間の時間間隔が個人内と個人間で統制することが困難となる。また、ストレス者の経験後、不適切なコーピングが行使されるタイミングを考えると、ストレス者の経験直後が可能性の一つに挙げられる。また、もしもストレス者の経験直後に不適切なコーピングが行使された場合には、状況の悪化によるネガティブ感情の喚起や問題解決までにさらなる時間を要する恐れもある。

そこで、本研究では日誌法を用いた研究を実施し、測定時点間で経験したストレス者に対してどのようなコーピングが行使されており、そのようなコーピングがパーソナリティ特性や日々の感情とどのような関連をもつのかについて検討する。

方法

調査デザイン

初回調査で継続的な対人ストレスの有無および外向性と神経症傾向を測定し、翌日から1週間にわたって、1日2回の日常測定を実施した。

調査協力者

A大学に在学する大学生100名(男性43名、女性57名)のうち、調査開始時点で継続してストレスに感じさせる対人ストレスがないと回答した69名(男性28名、女性41名)。

初回調査

並川他(2012)の“Big Five 尺度短縮版”によって神経症傾向と外向性を測定した(12項目5件法)。

日常測定

1. 感情の測定には、寺崎・岸本・古賀(1991)の多面的感情状態尺度短縮版から“抑うつ・不安”と“非活動的快”について測定した(それぞれ5項目4件法)。

2. “日常的高揚事”(daily uplifts)は、半日の間で楽しかった出来事の有無について2件法で回答を求めた。

3. “日常的苛立ち事”(daily hassles)は、半日の中で経験した対人ストレスの有無(2件法)と脅威性(4件法)について回答を求めた

4. 対人ストレス以外のストレス(他領域ストレス)の有無について、“経験しなかった”と“経験した”の2件法で回答を求めた。

5. コーピングの測定は、“日常的苛立ち事”があると回答した場合に、高本・松井(2012)の“改訂版対人ストレス・コーピング尺度”(34項目)を用いて、その出来事に対して半日の間に行使したコーピングを4件法で回答を求めた。

結果と考察

日常的出来事の実験頻度

本研究の調査対象者となった69名から693の有効回答が得られた。得られたデータのうち、日常的高揚事の経験ありは327(48.4%)、対人ストレスの経験ありは58(8.2%)、他領域ストレスの経験ありは366(47.2%)であった。本研究では、対人ストレスを経験したと回答した場合にのみ、コーピングの測定を行っている。そのため、上記の総データのうち、対人ストレスの経験があったと回答した58のデータを用いて、以下の分析を行うこととした。

即時的コーピングと感情、個人特性との関連

まず、対人ストレスを経験した直後にどのようなコーピングを行使しているかを把握するために、各コーピングの記述統計量を算出した(Table 1)。各コーピングの得点化は、各測定値(0-3)を加算した後に項目数で除すことで行われ、0は全く行使しなかったことを示す。したがって、ストレス状況の把握や具体的なコーピングの立案を表す状況把握や対人接近型行動以外の情動焦点型対処が行使されやすいことが示された。ストレスの経験直後には、問題状況の客観的把握や情動焦点型対処が行使されやすいと言われており(Lazarus & Folkman, 1984; 本明他監訳1991)、本研究の結果は上記の指摘を支持すると考えられる。

次に、各コーピングと主要なパーソナリティ特性の中の外向性と神経症傾向、ならびに感情に関する変数である非活動的快と抑うつ・不安との相関係数を算出した(Table 1)。その結果、外向性は状況把握と肯定的解釈以外のコーピングとの間に弱いまたは中程度の相関が見られた。また、神経症傾向は、回避型行動以外のコーピングとの間に負の相関が見られ、神経症傾向の高い者は、ストレス者の経験直後にはコーピングを行使しない傾向にあることが示唆された。

Table 1 各コーピングの記述統計量と諸変数との相関係数

	M	SD	ICC	E	N	positive	negative
積極的行動	1.1	0.71	.661	.232	-.459	.404	-.091
状況把握	1.6	0.63	.457	-.047	-.130	.037	.072
対人接近型行動	0.8	0.92	.573	.536	-.356	-.151	-.199
回避型行動	1.6	0.64	.453	.314	.101	.023	.762
肯定的解釈	1.3	0.62	.451	.109	-.296	-.122	-.169
回避的思考	1.4	0.58	.584	.267	-.077	-.208	.177

表中のEは外向性を、Nは神経症傾向を、positiveは非活動的快を、negativeは抑うつ・不安をそれぞれ示し、数値はコーピングとの相関係数を示す。