

共感性が対人ストレスコーピング及び精神的健康に及ぼす影響について

The effect of empathy on interpersonal stress coping and mental health

臨床心理学研究科 臨床心理学専攻 学籍番号 1000-080712 須合 俊哉

1. 問題と目的

ストレス場面におけるコーピング（対処法）については対人・事象など様々に対し行われてきた。日常生活において、ストレスフルな対人場面が生じることが多い。対人ストレスコーピングとは対人ストレス場面に特化したストレスコーピングであり、加藤（2000）に尺度が作成され、その後さまざまな研究がなされている。対人ストレスコーピングは、相手との関係の改善を目指す「ポジティブ関係コーピング」、相手との関係を崩壊させる「ネガティブ関係コーピング」、問題にこだわらず時間が解決するのを待つ「解決先送りコーピング」の3つの下位尺度からなる。「解決先送りコーピング」は「ストレス反応」を低減させ、「ネガティブ関係コーピング」は「ストレス反応」を上昇させる。「ポジティブ関係コーピング」に関しては一致した見解は得られていない。

共感性は“相手の感情と同じものを経験する”という情動的側面を共感性とする立場と、“相手の立場に立って物事をみて、相手の気持ちが分かる”という認知的側面を共感性とする立場がある。現在はその2つを共感性とすると定義される（デイヴィス、1999）。

今までの対人ストレスコーピングは、コーピングを行う行使者のみに、焦点があてられていたが、加藤はコーピング受動者を考慮した、社会相互モデル（2002b,2007）を提案している。本研究では社会相互モデルを考慮し、“行使者が行うであろうコーピング”と、“相手が自分に求めるであろうコーピング”を測定し、共感性とストレス反応との関連を検討した。

2. 方法

【対象者】千葉県・東京都の大学生・大学院生 201 名（男子 26 名、女子 175 名）、を対象とした。質問紙は 2009 年 8 月から 12 月にかけて質問紙を配布し、回答してもらった。

【質問紙の構成】

（1）対人ストレスコーピング尺度（加藤，2000）：全 36 項目からなり、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つの下位尺度からなる。「よくあてはまる」から「あてはまらない」までの、4件法で行った。

本研究の趣旨に合わせ、設問1では“行使者が行うであろうコーピング”を回答してもらい、設問2では“相手が自分に求めるであろうコーピング”を回答してもらった。

（2）ストレス反応尺度（SRS-18）（鈴木ら,1997）：全18項目からなり、ここ2、3日の感情の状態についての感情や行動の状態について、回答してもらった。抑うつ・不安（6項目）、不機嫌・怒り（6項目）、無気力（6項目）の3つの下位尺度に分類される。「全くちがう」から「その通りだ」までの、4件法で行った。

（3）共感性尺度 小池（2003）：全13項目からなり、「相手の感情と同じものを自分の中で経験する」という情緒的共感性（7項目）と、「相手の立場に立って物事をみて、相手の気持ちがわかる」という認知的共感性（6項目）という2つの下位尺度から成る。

「当てはまらない」から「当てはまる」までの、5件法で行った。

3. 結果と考察

仮説1は「共感性が高い場合、“自分が行おうとするコーピング（以下自分コーピング）”と“相手が自分に求めるであろうコーピング（以下相手コーピング）”が一致しやすい」であったが、共感性が高くとも自分コーピングと相手コーピングの一致は見られなかった。つまり、相手がどのように望むか予測できても、実際に自分が行うコーピングは異なるということであった。実際に自分が行うコーピングは他にも要因があることを示唆している。

仮説2は“自分が行なおうとするコーピング”と“相手が自分に求めるであろうコーピング”が一致する場合、コーピング行使者のストレス得点が低下する」であったが、明確な違いは見られなかった。そこで以後、「ストレス反応」との関連を調べた。「自分ネガティブ」が「ストレス反応」と最も関連があり、関係改善のため、何もしないことが「ストレス反応」を引き起こすことがわかった。それに次いで「自分ポジティブ」と「ストレス反応」の関連がみられた。「自分ポジティブ」を因子分析して、「ストレス反応」と相関がみられたのは、相手に配慮するコーピングであった。

共感性の下位尺度である「認知的共感性」、つまり“相手がどのように考えているか予測すること”は様々な段階で関わっていることが示唆された。しかし、それだけでは

「ストレス反応」に結びつかなかった。このことは、相手の視点に立ち、相手の望むものを理解するだけでは、実際に「ストレス反応」は生じないということである。それに対し「情動的共感性」、つまり“相手の不安な感情などを自分も体験すること”は、「ストレス反応」と関連が見られた。「認知的共感性」と「情動的共感性」との違いは自分が制御できるかどうかである。相手の気持ちを予測しても、それに感情が巻き込まれなければ「ストレス反応」は生じないということである。

相手コーピングでは「相手ポジティブ」の得点が高いことから、相手は関係改善を求めている、と判断するようである。また、関係を悪化させてほしいなどとは想像しないといえる。

自分コーピングでは「自分解決先送り」が高いことから、あまり対人ストレスの状況に固執しないことが現実場面では多い。「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」と「ストレス反応」とは正の相関がみられた。しかし、「解決先送りコーピング」では「ストレス反応」との関連が見られなかった。また、これまでのことを統合して考えのと、ストレスとなる事柄について、必要以上に考えることは「ストレス反応」に結びつくことといえる。それに対し、こんなものか、と割り切って、それ以上考えなければ「ストレス反応」を生じることはない。このことから相手に必要以上に気を使い、配慮するのはストレスを感じてしまうが、適度に割り切って考えることが精神衛生上よい、といえる。