

提出日：平成 24 年 1 月 20 日

規範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

The influence of a norm 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 1000-100704 遠田洋輔

指導教員 小澤 真 教授

1、問題と目的

ストレスを喚起する外的要因の対処をコーピングという。人は様々なコーピングを対人・事象のストレス場面で行っている。特に日常生活で人は対人関係でのストレスフルな場面に遭遇することが多い。対人ストレス場面に特化したストレスコーピングを対人ストレスコーピングといい、加藤(2000)が尺度を作成し、その後、様々な研究が行われている。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」に関しては一貫した見解は得られてない(加藤、2001)。

また、人は日常生活において様々な集団やカテゴリに同時に所属している。評価の基準となる集団、判断や行動の規範を提供する集団を準拠集団という。準拠集団の中での成員は、対人関係の相互作用を続けている過程から、認知や判断、行動について「こうあるべきだ。」という一定の基準や価値観を共有し始め、そこでの規範を形成する。山岡(2009)は社会的評価次元を準拠集団次元と、所属社会次元の二つに分け、個人・集団・社会の 3 つの規範意識を計る 3 次元自己制御尺度の作成に取り組んでいる。規範意識を個人規範、集団規範、社会規範の 3 種に分類し、各規範意識からそれぞれ「規範遵守」と「規範価値認識」の 2 因子を抽出している。3 種類の規範意識の中でどれが優位であるかによって、ストレス場면을認知するか否かも変化してくる。また、優位な規範意識が異なることでストレス場面の情動を表出するか抑制するかが決定される。

その規範意識は上記の 3 種類に分類されていることから、ストレス場面に遭遇した際に個人が持っている規範意識(価値観)によってそのストレスイベントの捉え方が異なり、

対人ストレスコーピングも変化すると考えられる。個人規範意識を優先するのであれば、その価値に沿った対人ストレスコーピングを選択し、自分が所属している集団に価値を置くのであれば、その集団規範意識に沿った対人ストレスコーピングを選択する可能性がある。また、社会規範意識を優先するのであればその社会的価値観に沿った対人ストレスコーピングを選択する傾向にある可能性がある。そのため、認知的評価にも規範意識が影響を及ぼすのではないかと考えられる。それによって対人ストレスコーピングも異なり、形成していく対人関係も変化する。よって、本研究では対人ストレスイベントに直面した際、優位な規範意識がどう認知的評価に影響しているのか。そして、対人ストレスコーピングを経由しストレス反応にどう影響を及ぼしているのか、規範意識と対人ストレスコーピングの関連を探索的に検討することを目的としている。

2、方法

【対象者】千葉県、東京都の男女大学生 232 名（男子 20 名、女子 212 名）を対象とした。平均年齢が 23.39 歳、SD=8.54、であった。質問紙は 2012 年 7 月から 11 月にかけて配布し、回答してもらった。

【質問紙の構成】

（1）3次元自己制御尺度(山岡、2009)：個人規範・集団規範・社会規範ごとに 14 項目ずつからなり、「まったくよく当てはまる」から「まったく当てはまらない」までの、5 件法で測定した。

（2）対人ストレスコーピング尺度（加藤、2000）：全 34 項目からなり、ポジティブ関係コーピング（全 16 項目）、ネガティブ関係コーピング（全 10 項目）、解決先送りコーピング（全 8 項目）の 3 つの下位尺度からなる。各項目への回答は「よく当てはまる」から「あてはまらない」までの、4 件法である。

（3）認知的評価尺度（加藤、2001）：全 9 項目である。加藤（2001）では重要性因子・対処効力感因子・脅威因子の 3 因子から構成されている。この 9 項目に対して、最近実際に経験した対人ストレスイベントに対する評価を回答させる。なお、どのようなイベントだったか記入するための自由記述欄を設ける。

（4）ストレス反応尺度（SR S-18）（鈴木ら、1998）：全 18 項目からなり、最近、2、3 日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う。抑うつ・不安が 6 項目、不機嫌・怒りが 6 項目、無気力が 6 項目の 3 つの下位尺度に分類される。「全く違う」か

ら「その通りだ」までの4件法で行った。

3、結果と考察

本研究では仮説を検討するために規範意識から対人ストレスコーピングの過程を明らかにするために共分散構造分析を行った。その結果、各規範意識は認知的評価から対人ストレスコーピングへ至る過程に影響を及ぼさないことが示唆された。また、「集団規範意識」と「社会規範意識」からでは異なる認知的評価へ過程が確認できず、二つは同様の認知的評価を行うことが示唆された。

「個人規範意識」の優位な者は脅威を認識するとネガティブ関係コーピングを選択する傾向があり、「社会規範意識」が優位な者はそれが認められなかった。そのことから仮説3の「個人規範が優位な者は脅威を認識するとネガティブ関係コーピングを行う。」が支持された。また、「個人規範意識」の下位因子である「個人規範遵守」が優位な者はポジティブ関係コーピングを最終的に行う傾向があり、「個人規範価値認識」が優位な者は最終的には解決先送りコーピングを行う傾向があるという結果になった。「社会規範意識」の中では、「社会規範価値認識」の優位な者がポジティブ関係コーピングを選択しやすいことが示唆された。

規範意識から対人ストレスコーピングを経てストレス反応への影響は確認できなかった。しかし、対人ストレスコーピングとストレス反応のパス解析を行ったところ、ポジティブ関係コーピングを行う者は抑うつ、不機嫌・怒り、無気力の反応をし、ネガティブ関係コーピングを行う者は不機嫌・怒りの反応をする結果が示された。

以上の結果から、「個人規範意識」を遵守しようとする者と「社会規範意識」の価値から行動する者は対人ストレスイベントに積極的（ポジティブ）に関わりストレス反応が増大することと、個人規範を遵守しようとする者は対人ストレスイベントにネガティブに関わり不機嫌・怒りが増大することが考えられる。

本研究において、規範意識と対人ストレスコーピングの関連が明らかになった。しかし、規範意識は発達状況や環境に応じて変化するものであることから、それに伴い対人ストレス場面の認知も変化する事が考えられる。今後の検討課題として、発達に応じて対人ストレス場面の認知と規範意識の関連を検討していく必要がある。