

ライフイベント体験による大学生のストレス・コーピング・スキルの変化

The Changes of the Stress Coping Skills of the University Students through the Life Event Experiences

楠野 弘明

Hiroaki KUSUNO

(和歌山大学教育学研究科)

則定 百合子

Yuriko NORISADA

(和歌山大学教育学部)

2013年10月4日受理

要 約

本研究の目的は、大学生を対象に中学生の頃から現在までに経験したライフイベント、中学生の頃のストレス・コーピング・スキル、現在のストレス・コーピング・スキルを調査し、ストレスとなるライフイベント体験の有無によるストレス・コーピング・スキルへの影響を検討することであった。分析の結果、ストレス・コーピング・スキルに対してポジティブな影響を与えたライフイベントの特徴は、アルバイトの開始といった未知の経験に対する接触、あるいは進級の失敗や家族・ペットの不幸といったネガティブな体験であった。自分の望み通りにならないような辛い体験は、結果として適切なコーピングの選択能力を促す可能性があるといえる。しかしながら、ライフイベント経験の有無で有意差が認められたストレス・コーピング・スキルとストレス・コーピング・スキルの変化量には関連がみられなかったことから、ストレス・コーピング・スキルにはライフイベント体験の有無という状況的要因よりも特性的要因がより影響していると推察される。

問題と目的

現在、日本はストレス社会であると捉えられている。2008年の内閣府の国民生活白書によると、全国の15歳以上80歳未満の男女2393名に対して「あなたは日頃、ストレスを感じますか」と質問したところ「とてもストレスを感じる」、「ややストレスを感じる」と回答した人が57.5%と過半数を占めた。年齢層別にみると40代69.1%、30代66.5%、20代64.1%、50代61.0%、そして10代でも52.0%が「ストレスを感じる」と回答しており、日本は子どもの頃からストレスを感じながら生活していかなくてはならない社会となってしまう。また、内閣府の平成24年度版自殺対策白書によると15歳から39歳の各年代の死因の1位が自殺となっている。これは国際的に見ても深刻であり、先進7カ国で15歳から34歳の若い世代の死因第1位が自殺となっているのは日本だけである。そして最近の傾向として、20歳代以下の若者が「就職失敗」を理由に自殺する事例が平成21年を境に急増している。少子化が進んでいる日本(平成24年度版子ども・子育て白書)では、数少ない貴重な人材が自ら命を絶つことの無いように、ストレスに強い人間を育てることが重要となっているのではないかと。今回の調査はそれに役立てればと考えている。

ではまずストレスとはどういった仕組みで発生するのだろうか。Lazarus & Folkman(1984)は、心理的ス

トレスが成立する過程を心理学的ストレスモデルとしてまとめた。このモデルによると、まずストレスと呼ばれる心理的ストレスとなり得る外界からの刺激が、認知的評定と呼ばれる過程でストレスとなるかどうか評定される。そこで、ストレスとなると評定されたストレスがストレス反応を引き起こし、心理的ストレスとなるのである。次に心理的ストレスとなった刺激やそこから生じた情動を処理するための過程であるコーピングが行われる。このコーピングが成功し、刺激や情動が適切に処理されれば健康上の問題は生起しないか、たとえ生起したとしてもその程度は低くなる。つまりストレスによる健康への影響は、それらの反応の間に行われるコーピングによって決まるのである(小杉・大塚・島津・田中健吾・田中美由紀・種市・林・福川・山崎,2002)。

現在のコーピング研究では、個人差を重視する特性論的コーピング研究と状況による差異を重視するプロセス論的コーピング研究の2つの視点に基づいて研究が進められている(Lazarus,1993)。特性論に基づくコーピング研究というのは、コーピングをパーソナリティ特性と類似させて扱い、どのようなストレス者に対しても実行されるコーピングが個人内で一貫し、コーピングは安定的で個人特異的なスタイルであるという考えに基づいている。一方プロセス論に基づいたコーピング研究とは、コーピングがストレス者の特徴

に応じて実行され、変化するとし、コーピングは可変的で状況特異的であるという考えに基づいている。今までのプロセス論的コーピング研究では、コーピングの状況特異性を横断的に検討していたため、ストレスとコーピング方略との間に関連が認められたとしても、個人要因による見かけ上の関連である可能性が残されていた(真船・小杉, 2007)。しかし真船・小杉(2007)は同一個人を対象として2回の縦断的調査し、結果、ストレスの特徴に応じて採択されるコーピング方略が異なることが示唆され、プロセス論に基づくコーピング方略の状況特異性が支持された。

コーピングは適したものを選択しないとストレス反応が軽減されず、コーピングを行わなかったことと同じことになる。ストレスに応じてコーピング方略が変化するとは、ストレスの変化を経験すると、その度にストレスに適したコーピングを選び直すことができるということである。コーピングを選び直す機会が増え、選択の練習ができ、より適したコーピング方略を選べるようになるのではないかと考え、次の仮説を検証することとする。

仮説1：ストレスが変化するたびにコーピングの再選択を行うということから、ストレス経験後の方が置かれている状況に適したコーピングを選択する能力が向上する。

今回の研究では対象とする時期にはストレスとなるライフイベントが急激に増加し変化する中学校卒業から大学入学後までを選択した。これは、中学生の生活はバイトもなく、学校生活が人生の大半を占めているが、高校、大学と成長していくにつれて行動範囲が広がり、バイトや受験、下宿など様々な経験があり、さらに責任は自分で背負わなければならないという変化のある時期だからである。

さらに、ストレスの変化を体験した後の方が適したコーピングを選ぶことができるという仮説1が支持されるならば、ストレスが多いほど適したコーピングを選択できるのではないかと考え、次の仮説も検証することとする。

仮説2：ストレスの総数が多い者ほど適したコーピング選択が可能になる。

これらの仮説を検証するには、選択したコーピングが適しているかどうかを知る必要がある。ストレスの変化に応じたコーピング方略の変化を調査するだけでは、それが適した方略であるのか判断できないため、仮説は検証されないであろう。木島(2008)は、個人のストレスマネジメントという観点では適応的にコーピングする能力の有無を把握することが大事であるが、今までに作成されてきたコーピングに関する尺度は具体的なストレス事態に対して行われたコーピングについての測定、あるいは一種のパーソナリティ特徴としてのコーピング特性の測定を目的としているもの

であり、それらの尺度ではコーピング・ストラテジーについての個人的特徴の把握に焦点が絞られ、その個人のコーピング特徴が適応的であるかどうかは問題とされていないと述べている。ストレスと健康の関係を検討するためには特定の適応問題を超えた、個人の基本的なストレス・コーピング・スキルをとらえることが重要であるとし、ストレス・コーピング・スキル尺度を作成した。今回の調査ではコーピングの適応について知る必要があるため、この尺度を使用することにする。

また、ストレスに強い人間を育てる際の役に立つように、ストレス・コーピング・スキルを向上させるストレスの特徴を調査し、考察することも目的とする。今回の研究ではこれらの2つの仮説と1つの目的を検証することを目指す。

方法

1. 対象

和歌山大学教育学部の大学生166名を対象に調査し、回答に不備のなかった男性98名(63%)、女性57名(37%)の計155名(平均年齢19.74, SD=1.43)を分析対象とした。実験協力者の性別、学年の内訳をTable 1に示した。

Table 1 実験協力者の性別、学年の内訳

学年		男性	女性	合計
1	N	6	15	21
	(%)	(29)	(71)	(100)
2	N	36	17	53
	(%)	(68)	(32)	(100)
3	N	1	4	5
	(%)	(20)	(80)	(100)
4	N	55	21	76
	(%)	(72)	(28)	(100)
合計	N	98	57	155
	(%)	(63)	(37)	(100)

2. 調査内容

1) **ストレス・コーピング・スキル尺度**(木島, 2008)：この尺度は「情動的ストレス耐性」「積極的対応」「攻撃性の抑制」「社会的サポートの所有」「環境の変化への迅速な対応」「自己主張」「社会的サポートの活用」「プラス思考」「対人コミュニケーションにおける適切な対応」「悠然的対応」「問題の洞察・把握」の11因子からなり、「十分あてはまる(7点)」「かなりあてはまる(6点)」「ややあてはまる(5点)」「どちらでもない(4点)」「やや違う(3点)」「かなり違う(2点)」「全く違う(1点)」の7件法で回答を求めた。なお本来は社会人を対象にしているが、今回は中学生の頃と大学生である現在の状態について回答を求めため、一部表

現を変更、削除して用いた。

2) 大学生用ライフイベント尺度(SEC)(鈴木・大塚・小杉,2001)：設定された期間内で経験したストレスサー、そしてその総量を求めることができる。回答方法はまず項目のライフイベントを経験したかどうか「いいえ(0点)」「はい(1点)」に回答させ、次に「はい」と回答した者だけ「まったく負担ではなかった(0点)」「あまり負担ではなかった(1点)」「やや負担だった(2点)」「かなり負担だった(3点)」の4件法で項目のライフイベントの負担度について回答を求めた。本来は大学生を対象にしているが、今回は中学生の頃と大学生である現在の状態について回答を求めため、一部表現を変更、削除して用いた。

3. 手続き

平成24年11月、研究への協力依頼及びプライバシー関連の説明が書かれた用紙とフェースシート、ストレス・コーピング・スキル尺度、大学生用ライフイベント尺度を綴じた冊子を配布し、大学内で一斉に回答させた。フェースシートで回答を求めた内容は、性別、年齢、所属学部、学年、そして分析には用いないが、回答する際に中学生の頃を想起しやすいように作られた、中学生の頃について尋ねる質問である。

ストレス・コーピング・スキル尺度には回想法を用い、現在の自分に関してどうであるかと、中学生の頃の自分に関してどうであったかを回答させた。

結果

1) ライフイベント総得点による比較

ライフイベント尺度の得点が平均値以上の者を高群、平均値未満の者を低群とし、両群のストレス・コーピング・スキル尺度の各下位尺度、総得点の平均の差を調査した。その結果、どの下位尺度においても有意差は認められなかった。

次にライフイベント尺度の各項目のストレスサー体験の有無とストレス・コーピング・スキル尺度の平均の差を調査した。有意差が確認された結果を以下に記す。なお、以下の結果に記されている各項目の増加量とは、その項目得点が中学生の頃から現在までに、どれだけ増加したかを表している。現在の自分についての回答得点から中学生の頃の自分についての回答得点を引いた値となっている。

2) 犯罪遭遇体験による比較

中学校を卒業してから大学生である現在の間、犯罪に巻き込まれたことがあるかないかにより、回答者を2群に分け、ストレス・コーピング・スキルに差が出るのか、またストレス・コーピング・スキルの中学生の頃からの増加量に差が出るのかについてt検定を行

った(Table 2)。

Table 2 犯罪遭遇体験による比較

	体験	平均値	標準偏差	t値
攻撃性の抑制(増加量)	なし	1.507	3.834	-2.059*
	あり	3.786	4.886	
環境の変化への迅速な対応	なし	10.604	3.784	-2.131*
	あり	12.857	3.549	

注：有意確率は**： $p < 0.01$ 、*： $p < 0.05$

その結果、攻撃性の抑制(増加量)($t(146) = 2.059$, $p < .05$)と環境の変化への迅速な対応($t(146) = 2.131$, $p < .05$)に有意差が見られた。犯罪に巻き込まれたことがあると答えた回答者群の方が、ストレス・コーピング・スキル下位尺度の攻撃性の抑制得点の増加量が大きく、現在の環境の変化への迅速な対応得点が高かった。

3) 進路に関する親との対立体験による比較

中学校を卒業してから大学生である現在の間、進路のことで親と意見が食い違ったことがあるかないかにより、回答者を2群に分け、ストレス・コーピング・スキルに差が出るのか、またストレス・コーピング・スキルの中学生の頃からの増加量に差が出るのかについてt検定を行った(Table 3)。

Table 3 進路に関する親との対立体験による比較

	体験	平均値	標準偏差	t値
対人コミュニケーションにおける適切な対応(増加量)	なし	1.270	2.967	-2.477*
	あり	2.587	3.023	

注：有意確率は**： $p < 0.01$ 、*： $p < 0.05$

その結果、対人コミュニケーションにおける適切な対応(増加量)($t(144) = 2.477$, $p < .05$)に有意差が見られた。進路のことで親と意見の食い違いがあったことがあると答えた回答者群の方が、ストレス・コーピング・スキル下位尺度の対人コミュニケーションにおける適切な対応得点の増加量が大きかった。

4) 進級失敗体験による比較

中学校を卒業してから大学生である現在の間、進級できなかったことがあるかないかにより、回答者を2群に分け、ストレス・コーピング・スキルに差が出るのか、またストレス・コーピング・スキルの中学生の頃からの増加量に差が出るのかについてt検定を行

Table 4 進級失敗体験による比較

	体験	平均値	標準偏差	t値
攻撃性の抑制 (増加量)	なし	1.540	3.882	-2.215*
	あり	4.400	4.742	
対人コミュニケーションに おける適切な対応(増加量)	なし	1.467	2.998	-3.011**
	あり	4.400	2.591	
ストレスコーピングスキル 全体(増加量)	なし	12.402	21.653	-2.776**
	あり	32.400	26.551	
対人コミュニケーションに おける適切な対応	なし	18.526	3.591	-2.833**
	あり	21.800	2.394	

注：有意確率は**： $p < 0.01$ 、*： $p < 0.05$

その結果、攻撃性の抑制(増加量) ($t(145) = 2.215$, $p < .05$)と対人コミュニケーションにおける適切な対応(増加量) ($t(145) = 3.011$, $p < .01$)、ストレス・コーピング・スキル全体(増加量) ($t(145) = 2.776$, $p < .01$)、対人コミュニケーションにおける適切な対応($t(145) = 2.833$, $p < .01$)に有意差が見られた。進級できなかったことがあると答えた回答者群の方が、ストレス・コーピング・スキル下位尺度の攻撃性の抑制得点の増加量、対人コミュニケーションにおける適切な対応得点の増加量、ストレス・コーピング・スキル尺度の総得点の増加量、対人コミュニケーションにおける適切な対応得点が高かった。

5) 家族・ペット喪失体験による比較

中学校を卒業してから大学生である現在の間、家族・ペットに不幸があったことがあるかないかにより、回答者を2群に分け、ストレス・コーピング・スキルに差が出るのか、またストレス・コーピング・スキルの中学生の頃からの増加量に差が出るのかについてt検定を行った(Table 5)。

Table 5 家族・ペット喪失体験による比較

	体験	平均値	標準偏差	t値
積極的対応 (増加量)	なし	1.161	4.917	-2.425*
	あり	3.135	4.280	
対人コミュニケーションに おける適切な対応(増加量)	なし	1.237	2.913	-2.193*
	あり	2.385	3.212	
ストレスコーピング スキル全体(増加量)	なし	10.914	22.527	-2.113*
	あり	19.096	22.066	
攻撃性の抑制	なし	17.505	4.973	-3.397**
	あり	20.385	4.749	
環境の変化への 迅速な対応	なし	10.344	3.749	-2.144*
	あり	11.750	3.855	
プラス思考	なし	17.849	4.768	-2.096*
	あり	19.481	3.953	
問題の洞察・把握	なし	12.656	2.853	-2.307*
	あり	13.827	3.066	
ストレスコーピング スキル全体	なし	192.624	26.844	-2.721**
	あり	205.231	26.612	

注：有意確率は**： $p < 0.01$ 、*： $p < 0.05$

その結果、積極的対応(増加量) ($t(143) = 2.425$, $p < .05$)と対人コミュニケーションにおける適切な対応(増加量) ($t(143) = 2.193$, $p < .05$)、ストレス・コーピング・スキル全体(増加量) ($t(143) = 2.113$, $p < .05$)、攻撃性の抑制($t(143) = 3.397$, $p < .01$)、環境の変化への迅速な対応($t(143) = 2.144$, $p < .05$)、プラス思考($t(143) = 2.096$, $p < .05$)、問題の洞察・把握($t(143) = 2.307$, $p < .05$)、ストレス・コーピング・スキル全体($t(143) = 2.721$, $p < .05$)に有意差が見られた。家族・ペットに不幸があったことがあると答えた回答者群の方が、ストレス・コーピング・スキル下位尺度の積極的対応得点の増加量、対人コミュニケーションにおける適切な対応得点の増加量、攻撃性の抑制得点、環境の変化への迅速な対応得点、プラス思考得点、問題の洞察・把握得点、ストレス・コーピング・スキル総得点が高かった。

6) 教師とのトラブル体験による比較

中学校を卒業してから大学生である現在の間、先生との間にトラブルがあったことがあるかないかにより、回答者を2群に分け、ストレス・コーピング・スキルに差が出るのか、またストレス・コーピング・スキルの中学生の頃からの増加量に差が出るのかについてt検定を行った(Table 6)。

Table 6 教師とのトラブル体験による比較

	体験	平均値	標準偏差	t値
社会的サポートの 所有(増加量)	なし	2.053	4.385	-2.214*
	あり	4.923	5.204	
積極的対応	なし	27.682	5.634	-2.341*
	あり	31.462	4.576	

注：有意確率は**： $p < 0.01$ 、*： $p < 0.05$

その結果、社会的サポートの所有(増加量) ($t(143) = 2.214$, $p < .05$)と積極的対応($t(143) = 2.341$, $p < .05$)に有意差が見られた。先生との間にトラブルがあったことがあると答えた回答者群の方が、ストレス・コーピング・スキル下位尺度の社会的サポートの所有得点の増加量、積極的対応の得点が高かった。

7) 友達とのトラブル体験による比較

中学校を卒業してから大学生である現在の間、友達との間にトラブルがあったことがあるかないかにより、回答者を2群に分け、ストレス・コーピング・スキルに差が出るのか、またストレス・コーピング・スキルの中学生の頃からの増加量に差が出るのかについてt検定を行った(Table 7)。

Table 7 友人とのトラブル体験による比較

	体験	平均値	標準偏差	t値
積極的対応 (増加量)	なし	1.253	4.524	-2.026*
	あり	2.867	5.050	
悠然的対応 (増加量)	なし	1.184	2.213	2.075*
	あり	0.367	2.531	

注：有意確率は**： $p < 0.01$ 、*： $p < 0.05$

その結果、積極的対応(増加量) ($t(145) = 2.026$, $p < .05$)と悠然的対応(増加量) ($t(145) = 2.075$, $p < .05$)に有意差が見られた。友達との間にトラブルがあったことがあると答えた回答者群の方が、ストレス・コーピング・スキル下位尺度の積極的対応得点の増加量が大きかった。しかし悠然的対応得点の増加量は、友人との間にトラブルがあった方が小さくなっていった。

8) 異性に交際を断られた体験による比較

中学校を卒業してから大学生である現在の間、異性に交際を申し込んだが断られたことがあるかないかにより、回答者を2群に分け、ストレス・コーピング・スキルに差が出るのか、またストレス・コーピング・スキルの中学生の頃からの増加量に差が出るのかについてt検定を行った(Table 8)。

Table 8 異性に交際を断られた体験による比較

	体験	平均値	標準偏差	t値
自己主張	なし	11.590	3.663	-2.219*
	あり	13.233	3.441	
プラス思考	なし	17.966	4.427	-2.496*
	あり	20.233	4.485	

注：有意確率は**： $p < 0.01$ 、*： $p < 0.05$

その結果、自己主張($t(145) = 2.219$, $p < .05$)とプラス思考($t(145) = 2.496$, $p < .05$)に有意差が見られた。異性に交際を申し込んだが断られたことがあると答えた回答者群の方が、ストレス・コーピング・スキル下位尺度の自己主張得点、プラス思考得点が高かった。

9) 恋人とのトラブル体験による比較

中学校を卒業してから大学生である現在の間、恋人との間にトラブルがあったことがあるかないかにより、回答者を2群に分け、ストレス・コーピング・スキルに差が出るのか、またストレス・コーピング・スキルの中学生の頃からの増加量に差が出るのかについてt検定を行った(Table 9)。

Table 9 恋人とのトラブル体験による比較

	体験	平均値	標準偏差	t値
情動的ストレス 耐性(増加量)	なし	1.038	6.793	2.398*
	あり	-1.976	6.934	
プラス思考	なし	17.755	4.535	-2.985**
	あり	20.171	4.024	

注：有意確率は**： $p < 0.01$ 、*： $p < 0.05$

その結果、情動的ストレス耐性(増加量) ($t(145) = 2.398$, $p < .05$)とプラス思考($t(145) = 2.985$, $p < .01$)に有意差が見られた。恋人との間にトラブルがあったことがあると答えた回答者群の方が、ストレス・コーピング・スキル下位尺度の情動的ストレス耐性得点の増加量が小さくなり、プラス思考得点が高かった。

10) アルバイト開始体験による比較

中学校を卒業してから大学生である現在の間、アルバイトを始めたことがあるかないかにより、回答者を2群に分け、ストレス・コーピング・スキルに差が出るのか、またストレス・コーピング・スキルの中学生の頃からの増加量に差が出るのかについてt検定を行った(Table 10)。

Table 10 アルバイト開始体験による比較

	体験	平均値	標準偏差	t値
積極的対応 (増加量)	なし	0.875	3.917	-2.015*
	あり	2.414	5.111	
対人コミュニケーションに おける適切な対応(増加量)	なし	0.833	3.244	-2.338*
	あり	2.071	2.890	
問題の洞察・把握 (増加量)	なし	0.896	2.309	-2.220*
	あり	2.040	3.188	
社会的サポートの 所有	なし	13.417	3.608	-2.282*
	あり	14.990	4.062	
自己主張	なし	11.042	3.313	-2.056*
	あり	12.354	3.770	
ストレスコーピング スキル全体	なし	190.583	27.673	-2.051*
	あり	200.283	26.494	

注：有意確率は**： $p < 0.01$ 、*： $p < 0.05$

その結果、積極的対応(増加量) ($t(118.037) = 2.015$, $p < .05$)と対人コミュニケーションにおける適切な対応(増加量) ($t(145) = 2.338$, $p < .05$)、問題の洞察・把握(増加量) ($t(145) = 2.220$, $p < .05$)、社会的サポートの所有($t(145) = 2.282$, $p < .05$)、自己主張($t(145) = 2.056$, $p < .05$)、ストレス・コーピング・スキル全体($t(145) = 2.051$, $p < .05$)に有意差が見られた。アルバイトを始めたことがあると答えた回答者群の方が、ストレス・コーピング・スキル下位尺度の積極的対応得点の増加量、対人コミュニケーションにおける適切な対応得点の増加量が大きかった。

11) 恋人と別れた体験による比較

中学校を卒業してから大学生である現在の間、恋人と別れたことがあるかないかにより、回答者を2群に分け、ストレス・コーピング・スキルに差が出るのか、またストレス・コーピング・スキルの中学生の頃からの増加量に差が出るのかについて*t*検定を行った(Table11)。

Table11 恋人と別れた体験による比較

	体験	平均値	標準偏差	<i>t</i> 値
社会的サポートの活用(増加量)	なし	-0.1071	2.60684	-2.213*
	あり	0.8710	2.68257	

注：有意確率は**： $p < 0.01$ 、*： $p < 0.05$

その結果、社会的サポートの活用(増加量) ($t(144) = 2.213$, $p < .05$)に有意差が見られた。恋人と別れたことがあると答えた回答者群の方が、ストレス・コーピング・スキル下位尺度の社会的サポートの活用得点の増加量が大きかった。

12) 家族の経済状況悪化体験による比較

中学校を卒業してから大学生である現在の間、家族の経済状況が悪化したことがあるかないかにより、回答者を2群に分け、ストレス・コーピング・スキルに差が出るのか、またストレス・コーピング・スキルの中学生の頃からの増加量に差が出るのかについて*t*検定を行った(Table12)。

Table12 家族の経済状況悪化体験による比較

	体験	平均値	標準偏差	<i>t</i> 値
社会的サポートの所有(増加量)	なし	1.857	4.237	-2.340*
	あり	4.036	5.203	
環境の変化への迅速な対応(増加量)	なし	0.630	3.183	-2.202*
	あり	2.143	3.628	
自己主張(増加量)	なし	0.294	3.497	-2.271*
	あり	1.964	3.522	
プラス思考(増加量)	なし	1.303	3.861	-2.274*
	あり	3.107	3.392	
対人コミュニケーションにおける適切な対応(増加量)	なし	1.420	3.027	-2.038*
	あり	2.714	3.004	
問題の洞察・把握	なし	1.412	2.906	-2.172*
	あり	2.750	3.051	
ストレスコーピングスキル全体(増加量)	なし	11.084	21.692	-3.060**
	あり	25.143	22.635	
社会的サポートの所有	なし	14.143	3.895	-2.120*
	あり	15.893	4.076	
環境の変化への迅速な対応	なし	10.487	3.716	-2.226*
	あり	12.250	3.997	
プラス思考	なし	17.899	4.456	-3.009**
	あり	20.679	4.137	
問題の洞察・把握(増加量)	なし	12.672	2.853	-3.244**
	あり	14.643	3.058	

注：有意確率は**： $p < 0.01$ 、*： $p < 0.05$

その結果、社会的サポートの所有(増加量) ($t(145) = 2.340$, $p < .05$)と環境の変化への迅速な対応(増加量) ($t(145) = 2.202$, $p < .05$)、自己主張(増加量) ($t(145) = 2.271$, $p < .05$)、プラス思考(増加量) ($t(145) = 2.274$, $p < .05$)、対人コミュニケーションにおける適切な対応(増加量) ($t(145) = 2.038$, $p < .05$)、問題の洞察・把握(増加量) ($t(145) = 2.172$, $p < .05$)、ストレス・コーピング・スキル全体(増加量) ($t(145) = 3.060$, $p < .01$)、社会的サポートの所有 ($t(145) = 2.120$, $p < .05$)、環境の変化への迅速な対応 ($t(145) = 2.226$, $p < .05$)、プラス思考 ($t(145) = 3.009$, $p < .01$)、問題の洞察・把握 ($t(145) = 3.244$, $p < .01$)に有意差が見られた。家族の経済状況が悪化したことがあると答えた回答者群の方が、ストレス・コーピング・スキル下位尺度の社会的サポートの所有得点の増加量、環境の変化への迅速な対応得点の増加量、自己主張得点の増加量、プラス思考得点の増加量、対人コミュニケーションにおける適切な対応得点の増加量、問題の洞察・把握得点の増加量、ストレス・コーピング・スキル総得点の増加量、社会的サポートの所有得点、環境の変化への迅速な対応得点、プラス思考得点、問題の洞察・把握得点が高かった。

13) アルバイト面接不合格体験による比較

中学校を卒業してから大学生である現在の間、アルバイトの面接に落ちたことがあるかないかにより、回答者を2群に分け、ストレス・コーピング・スキルに差が出るのか、またストレス・コーピング・スキルの中学生の頃からの増加量に差が出るのかについて*t*検定を行った(Table13)。

Table13 アルバイト面接不合格体験による比較

	体験	平均値	標準偏差	<i>t</i> 値
社会的サポートの所有	なし	14.019	3.844	-2.315*
	あり	15.700	4.115	

注：有意確率は**： $p < 0.01$ 、*： $p < 0.05$

その結果、社会的サポートの所有 ($t(145) = 2.315$, $p < .05$)に有意差が見られた。アルバイトの面接に落ちたことがあると答えた回答者群の方が、ストレス・コーピング・スキル下位尺度の社会的サポートの所有得点が高かった。

14) 受験失敗体験による比較

中学校を卒業してから大学生である現在の間、志望校に入れなかったことがあるかないかにより、回答者を2群に分け、ストレス・コーピング・スキルに差が出るのか、またストレス・コーピング・スキルの中学生の頃からの増加量に差が出るのかについて*t*検定を行った(Table14)。

Table14 受験失敗体験による比較

	体験	平均値	標準偏差	t値
攻撃性の抑制 (増加量)	なし	0.760	3.872	-3.127*
	あり	2.775	3.910	

注：有意確率は**： $p < 0.01$ 、*： $p < 0.05$

その結果、攻撃性の抑制(増加量) ($t(144) = 3.127$, $p < .05$)に有意差が見られた。志望校に入れなかったことがあると答えた回答者群の方が、ストレス・コーピング・スキル下位尺度の攻撃性の抑制得点の増加量が大きかった。

15) 異性に交際を求められた体験による比較

中学校を卒業してから大学生である現在の間、異性から交際を求められたことがあるかないかにより、回答者を2群に分け、ストレス・コーピング・スキルに差が出るのか、またストレス・コーピング・スキルの中学生の頃からの増加量に差が出るのかについてt検定を行った(Table15)。

Table15 異性に交際を求められた体験による比較

	体験	平均値	標準偏差	t値
プラス思考 (増加量)	なし	0.963	3.117	-2.437*
	あり	2.563	4.468	
ストレスコーピング スキル全体(増加量)	なし	10.415	21.670	-2.109*
	あり	18.250	23.035	
対人コミュニケーションに おける適切な対応	なし	18.256	3.816	-2.045*
	あり	19.469	3.187	
問題の洞察・把握	なし	12.500	2.772	-2.584*
	あり	13.766	3.136	
ストレスコーピング スキル全体	なし	192.488	24.985	-2.399*
	あり	203.219	29.003	

注：有意確率は**： $p < 0.01$ 、*： $p < 0.05$

その結果、プラス思考(増加量) ($t(107.842) = 2.437$, $p < .05$)とストレス・コーピング・スキル全体(増加量) ($t(144) = 2.109$, $p < .05$)、対人コミュニケーションにおける適切な対応($t(144) = 2.045$, $p < .05$)、問題の洞察・把握($t(144) = 2.584$, $p < .05$)、ストレス・コーピング・スキル全体($t(144) = 2.399$, $p < .05$)に有意差が見られた。異性から交際を求められたことがあると答えた回答者群の方が、ストレス・コーピング・スキル下位尺度のプラス思考得点の増加量、対人コミュニケーションにおける適切な対応得点、問題の洞察・把握得点、ストレス・コーピング・スキル総得点が高かった。

16) 家族との喧嘩体験による比較

中学校を卒業してから大学生である現在の間、家族と喧嘩したことがあるかないかにより、回答者を2群に分け、ストレス・コーピング・スキルに差が出るの

か、またストレス・コーピング・スキルの中学生の頃からの増加量に差が出るのかについてt検定を行った(Table16)。

Table16 家族との喧嘩体験による比較

	体験	平均値	標準偏差	t値
悠然的対応	なし	14.286	2.408	2.794**
	あり	13.113	2.637	

注：有意確率は**： $p < 0.01$ 、*： $p < 0.05$

その結果、悠然的対応($t(144) = 2.794$, $p < .01$)に有意差が見られた。家族と喧嘩したことがあると答えた回答者群の方が、ストレス・コーピング・スキル下位尺度の悠然的対応得点が低かった。

17) 家族の発病体験による比較

中学校を卒業してから大学生である現在の間、家族が病気になったことがあるかないかにより、回答者を2群に分け、ストレス・コーピング・スキルに差が出るのか、またストレス・コーピング・スキルの中学生の頃からの増加量に差が出るのかについてt検定を行った(Table17)。

Table17 家族の発病体験による比較

	体験	平均値	標準偏差	t値
自己主張(増加量)	なし	0.101	3.369	-3.039**
	あり	2.079	3.694	
ストレスコーピング スキル全体(増加量)	なし	11.505	21.330	-2.085*
	あり	20.237	24.688	
環境の変化への迅速な対応	なし	10.450	3.900	-2.029*
	あり	11.895	3.407	
自己主張	なし	11.486	3.492	-2.501*
	あり	13.184	3.910	

注：有意確率は**： $p < 0.01$ 、*： $p < 0.05$

その結果、自己主張(増加量) ($t(145) = 3.039$, $p < .01$)とストレス・コーピング・スキル全体(増加量) ($t(145) = 2.085$, $p < .05$)、環境の変化への迅速な対応($t(145) = 2.029$, $p < .05$)、自己主張($t(145) = 2.501$, $p < .05$)に有意差が見られた。家族が病気になったことがあると答えた回答者群の方が、ストレス・コーピング・スキル下位尺度の自己主張得点の増加量、環境の変化への迅速な対応得点、自己主張得点が高かった。

18) 部活・サークル脱退体験による比較

中学校を卒業してから大学生である現在の間、部活・サークルをやめたことがあるかないかにより、回答者を2群に分け、ストレス・コーピング・スキルに差が出るのか、またストレス・コーピング・スキルの

中学生の頃からの増加量に差が出るのかについて t 検定を行った (Table18)。

Table18 部活・サークル脱退体験による比較

	体験	平均値	標準偏差	t 値
社会的サポートの活用(増加量)	なし	0.566	2.812	2.062*
	あり	-0.439	2.169	

注：有意確率は**： $p < 0.01$ 、*： $p < 0.05$

その結果、社会的サポートの活用(増加量) ($t(145) = 2.062$, $p < .05$)に有意差が見られた。部活・サークルをやめたことがあると答えた回答者群の方が、ストレス・コーピング・スキル下位尺度の社会的サポートの活用得点の増加量が低かった。

19) 1人暮らし開始体験による比較

中学校を卒業してから大学生である現在の間、1人暮らしを始めたことがあるかないかにより、回答者を2群に分け、ストレス・コーピング・スキルに差が出るのか、またストレス・コーピング・スキルの中学生の頃からの増加量に差が出るのかについて t 検定を行った

Table19 1人暮らし開始体験による比較

	体験	平均値	標準偏差	t 値
環境の変化への迅速な対応(増加量)	なし	1.371	3.482	2.074*
	あり	0.224	2.932	
情動的ストレス耐性	なし	36.011	10.619	-2.042*
	あり	39.569	9.850	

注：有意確率は**： $p < 0.01$ 、*： $p < 0.05$

った (Table19)。

その結果、環境の変化への迅速な対応(増加量) ($t(145) = 2.074$, $p < .05$)と情動的ストレス耐性 ($t(145) = 2.042$, $p < .05$)に有意差が見られた。1人暮らしを始めたことがあると答えた回答者群の方が、ストレス・コーピング・スキル下位尺度の環境の変化への迅速な対応得点の増加量が低く、情動的ストレス耐性得点が大きかった。

20) アルバイトでのトラブル体験による比較

中学校を卒業してから大学生である現在の間、アルバイト先でトラブルがあったことがあるかないかにより、回答者を2群に分け、ストレス・コーピング・スキルに差が出るのか、またストレス・コーピング・スキルの中学生の頃からの増加量に差が出るのかについて t 検定を行った (Table20)。

Table20 アルバイトでのトラブル体験による比較

	体験	平均値	標準偏差	t 値
社会的サポートの活用(増加量)	なし	0.461	2.656	2.081*
	あり	-0.895	2.601	
プラス思考(増加量)	なし	1.367	3.611	-2.326*
	あり	3.526	4.777	
社会的サポートの活用	なし	12.180	3.273	2.064*
	あり	10.474	3.935	
問題の洞察・把握	なし	12.828	2.991	-2.350*
	あり	14.526	2.547	

注：有意確率は**： $p < 0.01$ 、*： $p < 0.05$

その結果、社会的サポートの活用(増加量) ($t(145) = 2.081$, $p < .05$)とプラス思考(増加量) ($t(145) = 2.326$, $p < .05$)、社会的サポートの活用 ($t(145) = 2.064$, $p < .05$)、問題の洞察・把握 ($t(145) = 2.350$, $p < .05$)に有意差が見られた。アルバイト先でトラブルがあったことがあると答えた回答者群の方が、ストレス・コーピング・スキル下位尺度の社会的サポートの活用得点の増加量と社会的サポートの活用得点が低く、プラス思考得点の増加量と問題の洞察・把握得点が高かった。

21) 両親の離婚体験による比較

中学校を卒業してから大学生である現在の間、両親が離婚したことがあるかないかにより、回答者を2群に分け、ストレス・コーピング・スキルに差が出るのか、またストレス・コーピング・スキルの中学生の頃からの増加量に差が出るのかについて t 検定を行った (Table21)。

Table21 両親の離婚体験による比較

	体験	平均値	標準偏差	t 値
悠然的対応(増加量)	なし	0.759	2.330	-2.298*
	あり	3.000	2.608	
情動的ストレス耐性	なし	37.043	10.297	-2.123*
	あり	46.167	10.722	
社会的サポートの活用	なし	12.085	3.309	2.205*
	あり	9.000	4.472	
プラス思考	なし	18.262	4.492	-2.190*
	あり	22.333	3.445	

注：有意確率は**： $p < 0.01$ 、*： $p < 0.05$

その結果、悠然的対応(増加量) ($t(145) = 2.298$, $p < .05$)と情動的ストレス耐性 ($t(145) = 2.123$, $p < .05$)、社会的サポートの活用 ($t(145) = 2.205$, $p < .05$)、プラス思考 ($t(145) = 2.190$, $p < .05$)に有意差が見られた。両親が離婚したことがあると答えた回答者群の方が、ストレス・コーピング・スキル下位尺度の悠然的対応得点の増加量、情動的ストレス耐性得

点、プラス思考得点が高く、社会的サポートの活用得点が低かった。

22) セクハラ被害体験による比較

中学校を卒業してから大学生である現在の間、セクハラを受けたことがあるかないかにより、回答者を2群に分け、ストレス・コーピング・スキルに差が出るのか、またストレス・コーピング・スキルの中学生の頃からの増加量に差が出るのかについてt検定を行った(Table22)。

Table22 セクハラ被害体験による比較

	体験	平均値	標準偏差	t値
積極的対応 (増加量)	なし	1.761	4.783	-2.057*
	あり	6.200	3.033	

注：有意確率は**： $p < 0.01$ 、*： $p < 0.05$

その結果、積極的対応(増加量) ($t(145) = 2.057$, $p < .05$)に有意差が見られた。セクハラを受けたことがあると答えた回答者群の方が、ストレス・コーピング・スキル下位尺度の積極的対応得点の増加量が大きかった。

考 察

1. ストレス・コーピング・スキルの増加量

今回の調査では、中学校卒業後から現在までのライフイベント体験の有無と現在のストレス・コーピング・スキルの比較に加え、ライフイベント体験の有無を中学生の頃のストレス・コーピング・スキルからどれだけスキルが向上しているのかを表すストレス・コーピング・スキル増加量とも比較している。増加量とも比較することによってそのライフイベント体験の有無がスキルの向上に影響を与えるのかだけでなく、スキルの成長率が個人の特性によるものかライフイベント体験の有無による状況によるものかを考察する材料になると考えられる。具体的には、体験の有無においてストレス・コーピング・スキル得点に有意差があり、増加量に有意差が認められない場合、イベントを体験することでスキル得点が高まるが、その変化量は個人の特性によって決まると言える。また、体験の有無においてストレス・コーピング・スキル得点に有意差が認められず、増加量にだけ有意差が認められる場合、体験の有無によって一方のスキル得点が全体的に増加したが、元々のスキル得点個人差を埋めるほどではなかったと考えられ、そのスキルは個人の特性の影響の方が大きいと言える。ライフイベント体験の有無において現在のストレス・コーピング・スキル得点と増加量の両方に有意差が確認できる場合、ストレス・コーピング・スキルはライフイベントを体験するという状況からの影響を比較的強く受けていると考えられる。

2. ストレス・コーピング・スキル全体と下位尺度の特徴

1) 情動的ストレス耐性

結果9), 19), 21)より、恋人との間にトラブルがあるとこのスキルが衰退しているのは、友人関係よりも安全な避難所機能と安全基地機能を促進する効果のある恋愛関係(浅野・吉田,2011)においてトラブルが起きることで、恋人ではない者とトラブルが起きた際より大きなショックを受けてしまい、その体験が強く記憶に残り、些細なことでも「また過去のようなトラブルが起きるのではないか」と不安になってしまうことになるからではないかと考察される。

一方、1人暮らしを始めたたり両親が離婚したりするとスキルが向上しているのは、精神的なショックや失敗体験により気持ちが落ち込んだ際に、励ましてくれる人や支えてくれる人が身近になくなっていくことで、自分の力で物事を解決する力を身につけたからではないかと考える。

2) 積極的対応

結果5), 6), 7), 10), 22)より、家族やペットに不幸があるとスキルが向上しているのは、逃れることはできない現実であるため、問題から目を逸らさずに立ち向かう気持ちを学ぶことができるからと解釈される。また、先生や友人とトラブルがあるとスキルが向上しているのは、学校生活において先生や友人は常に周囲にあり、頻繁に関わりを持つため、早く解決をしなければならぬと思ひ、問題に対して積極的に対応するようになるからだと考えられる。さらに、アルバイトを始めるとスキルが向上するのは、そもそもアルバイトを始めるときっかけが、今後何かに使うのでお金を稼ぎたい、社会経験を積みたいという先を見通したものであるため、アルバイトを始めたからスキルが高まったのではなく、積極的対応の高い者がアルバイトを始めたのであると考えられる。セクハラを受けたことがあるとスキルが向上しているのは、自らが対処しなければ解決しない問題であるセクハラの性質上、問題に立ち向かう経験を積むことによって、対応の仕方や効果を学んだと考えられる。

3) 攻撃性の抑制

結果2), 4), 5), 14)より、犯罪に巻き込まれる、進級できない、志望校に入れないとスキルが向上しているのは、そのような事態では怒りを発散したりイライラしたりする暇もなく、早急に次の行動を考え、実行しなければならないために、攻撃的な感情を抑える訓練になるからであると考察される。また、先生との間にトラブルがあると向上しているのは、目上の者と接する際にどれほど怒っている、イライラしているとしてもそれを抑える必要があり、攻撃性を抑制する練習となったのだと考えられる。

4) 社会的サポートの所有

結果6), 10), 12), 13)より、先生との間にトラブルがある、家族の経済状況が悪化する、アルバイトを始める、アルバイトの面接に落ちるとスキルが上がっている。アルバイトを始めるとスキルが向上するのは勤務先には自分よりも経験豊かな先輩がおり、仕事の延長で悩みを聞いてもらったり、助言をしてもらったりする関係になるのだと考えられる。また、先生との間にトラブルがあるとスキルが向上するのは、先生との間のトラブルが友達に言えないような内容の場合は家族や他の先生に、家族や他の先生には言えないような内容の場合は友人に相談するなどして、サポートを得る機会が多くなるからだと考えられる。さらに、家族の経済状況が悪化するとスキルが向上しているのは、家族内で悩みを共有し、相談や助言をし合うことで親密性が高まり、誰にも言えないような悩みでも相談できるようになっていくのだと考察される。

5) 環境の変化への迅速な対応

結果2), 5), 12), 17), 19)より、犯罪に巻き込まれる、家族・ペットに不幸がある、家族の経済状況が悪化する、家族が病気になるとスキルが向上している。これは文字通り環境の変化が訪れることで、対応の仕方について学ぶ機会となるためだと考察される。しかし、環境が大きく変わるであろう1人暮らしを始めた場合はスキルの成長が抑制されている。これは愛着の発達における安全基地のように、環境の変化に慣れるためには、家族や家など、安定していて落ちつく場所が必要なのではないかと考えられる。

6) 自己主張

ここでの自己主張は必要な時に怒りをぶつけることができる、嫌なことははっきりと断れるというものである。結果8), 10), 12), 17)より、アルバイトを始めるとスキルが向上しているが、これは例えば、シフトを決める際、自らの予定や希望をきちんと報告することを求められる、といった経験を通して、はっきりと自分の意見を伝える訓練をすることになるからだと考えられる。また、家族が病気になったことがあるとスキルが向上するのは、病人が無理をしようとすれば制止したり、本人が望んでいても病気の悪化に繋がる様な事をやめさせたりしなければならぬため、相手の気持ちに関係なく自分の意見をはっきりと伝えることの重要性を学ぶためと考えられる。さらに、家族の経済状況が悪化するとスキルが向上している。これは経済的理由から我慢を強いられる際に、体裁や必要経費などを考慮して、自らの限度を他者に伝えることになり、経済状況を知りながらも自分の意見を主張するという訓練になるのだと考えられる。これらの状況を考えると、相手の状況や願望を知りながらもそれに反

する意見を述べる体験がスキルを向上させると推察される。同じく、異性に告白して断られるという体験は、自分の意見が相手の心情に反するものであったことが明らかになり、その状況でも気持ちをはっきりと伝えることで事態が進展できた、という実感を得られるからだと考えられる。

7) 社会的サポートの活用

結果11), 18), 20), 21)より、部活・サークルをやめたことがあるとスキルが衰退する。これは部活やサークルを途中で抜けることによって、部活・サークル内の友人と疎遠になってしまうことや、抜けたことに対して後ろめたさを感じてしまうことから、以前のように親しく接することが難しくなるからだと考えられる。また、両親が離婚しているとスキルが低くなっているが、これは頼れる親が身の周りにいなくなってしまうことの他に、親が離婚したということは友人にもなかなか言いづらい問題であるため、離婚に関係する悩みを相談できる人間があまりいないことが原因であると考えられる。さらに、アルバイト先でトラブルがあった場合もスキルが衰退してしまう。これは直面したトラブルに誠実に向き合い、うまく解決できない限り、人間関係の困難さや回避という方略だけを学んでしまうことにつながるからではないかと考えられる。

一方、恋人と別れたことがある場合はスキルの成長が促進されている。これは恋人と別れたことを友人に伝えることで、悲しい出来事を人に話すと気分が落ち着きストレスが緩和されることを学習したためだと考えられる。

8) プラス思考

結果5), 8), 9), 12), 15), 20), 21)より、家族・ペットに不幸があった場合、異性に交際を申し込んだが断られた場合、恋人との間にトラブルがあった場合、両親が離婚した場合のこれらの場合でスキルが向上している。これは一度このような辛い体験をすることで、この先またつらいことが起きても、前回乗り越えられたのだから大丈夫である、と前向きに考えるようになったためだと推察される。また、家族の経済状況が悪化した場合もスキルが向上しているが、自らの収入によって経済状況を改善できる、という期待より、辛いことはいつまでも続くわけではないと考えるようになると推察される。さらに、異性から交際を求められた場合もスキルが向上しているが、自分は他者から評価されているという事実を受けて、評価されるような自分であるなら、問題が起きても乗り越えらるると感じるのだと考えられる。

9) 対人コミュニケーションにおける適切な対応

結果4), 5), 10), 12), 15)より、進路のことで親

と意見が食い違った、進級できなかつたことでスキルが向上している。これらは今後について親と議論を行うことで、相手がどういった気持ちでどう考えているのか、自分の言動がどう伝わっているのかを知る機会が得られる。進路に関する議論となれば、普段から体験している様な気軽な意見交換ではなく、双方がより真剣に願望や現実問題を論ずることになる。その結果、相手の気持ちを考えることや自分の気持ちを伝える方法について普段より深く学び、スキルが向上したと考えられる。また進級できなかつた場合、年齢が1つ下の者と生活を送らなくてはならなくなる。自分だけが違うという状況では、周囲が自分のことをどう思っているのかが気になり、周囲の気持ちを想像するためにスキルが上がったと考えられる。また、家族・ペットに不幸があった場合にスキルが向上しているのは、先立った者のことを考えていく際に、あの時どう思っていたのか、という内面を想像することで他者の気持ちを考える練習になるのだと推察される。さらに、アルバイトを始めるとスキルが向上しているのは、客、上司という人間関係を初めて体験し、この状況での相手の気持ちや自分の言動の伝わり方を新たに考える機会となり、見識が広がるためと考えられる。異性に告白されてもスキルが向上しているが、これは返答する際に相手の気持ちを考慮する必要があるため、他者の気持ちを考える練習になっているからであり、今までの自分の言動は好意的なものとして受け取られるのだと確認できる機会であるからだと推察される。

10) 悠然的対応

この尺度での悠然的対応とは、解決の難しい問題事態に対しては状況が好転し適切なタイミングとなるのを待つ、不愉快事が予想される場合心の準備をするというものである。結果7), 16), 21)より、友人との間にトラブルがあった場合、家族と喧嘩した場合にスキルの向上が抑制されている。中学校卒業から大学生である現在までの間という期間において友人や家族は常に身近に存在する。喧嘩やトラブルが起きたといっても離れるわけにはいかないため、事態の好転を待つよりもできる限り早く問題事態を解決することを学ぶからではないかと考えられる。

一方、両親が離婚した場合はスキルが向上している。離婚は子どもである自分が口出しするわけにもいかず、問題解決を待つしかない問題である。事態が落ち着くと口を出さずに待っていて良かったと感じ、悠然的対応が身に付くと考えられる。また、結果を待つ間に覚悟をすることでスキルが向上したと推察される。

11) 問題の洞察・把握

結果5), 10), 12), 15), 20)より、家族の経済状況が悪化した、異性から交際を求められた体験をした者

は、スキルが向上している。これらの状況での対応を考える際は自分の気持ち、家族や相手の気持ち、自分の体裁、付き合うメリット・デメリット、金銭面など様々な要因について考えなければならない。その結果、物事を多面的に捉える考え方を学ぶことができ、スキルの向上に繋がるのだと考えられる。またアルバイトを始める、アルバイト先でトラブルがある場合もスキルが向上している。これは仕事という経験したことのない環境に置かれ、様々な人と出会い、未知のトラブルへの対応を求められる中で、新たな考え方を知り、物事を見る視点が増え、問題に直面した時により多くの方向から洞察できるようになるからではないかと考えられる。

12) ストレス・コーピング・スキル全体

結果4), 5), 10), 12), 15), 17)より、ストレス・コーピング・スキル総得点に対して良い影響を与えたライフイベントは、進級できなかつたという体験、家族・ペットに不幸があったという体験、アルバイトを始めたという体験、家族の経済状況が悪化したという体験、異性から交際を求められたという体験、家族が病気になったという体験であった。この中でアルバイトを始めた体験だけが自分の意志で起こしたイベントである。このイベントの特徴は、店員と客や部下と上司など、今までに体験したことのない人間関係や関わったことのない様々な人と関わるようになることであると考えられる。自分が体験したことのない新しい世界に踏み込むことで、見識が広がり、自分の考え方の選択肢が増えて、より多様な状況に順応できるようになるのではないかと考えられる。また、異性から交際を求められるという体験も他人の考え方を知り、自分の考えを改める機会となるのだと推察される。

進級できなかつた体験、家族・ペットに不幸があったという体験、家族の経済状況が悪化したという体験、家族が病気になったという体験の特徴はどれも望んで引き起こされたものではない辛い体験である。さらにこれらの体験は嫌だからと言って途中で逃れることはできない。最後まで強制的に向き合わされ、対応を迫られるものとなっているが、結果的にはストレス・コーピング・スキルを向上させることになっている。このことから、人生には自分の望み通りにならないような辛い体験があり、さらにその体験から逃げずに立ち向かわなければならないこともあると学ぶことが適切なコーピングを選択できるようになるために重要なのではないかと考えられる。欲しいものは何でも買ってもらい、したいことだけをして育つよりも、将来出会うであろう大きな挫折に向けての訓練として、自分の希望が通らない辛い体験があると知って育つ方がストレスに強い耐性を持てるようになると推察される。

まとめ

1. 仮説1

ストレッサーが変化するたびコーピングの再選択を行うことから、ストレッサー経験後の方が状況に適したコーピングを選択する能力が向上するという仮説であったが、結果より、ストレッサー経験によって向上したスキルが多く見られたが、一部下がったスキルもあったため、この仮説は一部支持されたといえる。

しかし、増加量との比較より、ライフイベント体験の有無という状況的要因よりも特性的要因の影響を受ける場合の方が多いことが示唆された。そのため、ストレス・コーピング・スキルを向上させた要因はライフイベントの体験だけではないことを考慮しなければならない。

2. 仮説2

ストレッサーの総数が多い者ほど、状況に適したコーピング選択が可能になるという仮説であったが、結果1)よりこれは支持されなかった。ストレッサー単体の体験の有無では有意差が出たが、ストレッサー総数の高群と低群においてはストレス・コーピング・スキル得点に有意差がなかった。

これは、ストレス・コーピング・スキルが受ける影響はストレッサーの種類によって異なっており、ストレッサーの数を数えただけでは不十分であるからと考えられる。つまり、ストレス・コーピング・スキルを高めるにはストレス体験が多ければいいというものではない。その時のストレッサーに適応したコーピングを行うように働きかけることがストレス・コーピング・スキルを向上させる手助けとなると推察される。

3. ストレス・コーピング・スキルを向上させるストレッサー

今回、ストレス・コーピング・スキルを向上させるストレッサーの特徴を調査し、検討することも目的としていた。考察2の12)では、今まで体験したことがないような新しい体験をしたり他者の意見に触れたりすることで、自分の中には無かった新たな観点を手に入れること、また、自分の思い通りにならないことを知り、逃げずに立ち向かう必要があると学ぶことが重要だと述べた。さらにストレス・コーピング・スキルの総得点ではなく、下位尺度に影響を及ぼしているライフイベントの特徴を検討すると、対人関係のイベントが多いことがわかる。つまり、他者と関わる機会を増やせばストレッサーとなる出来事も増えるが、ストレス・コーピング・スキルを向上させるチャンスも増えると考えられる。

また、増加量との比較により、体験するという状況がスキルに強く影響を与えているライフイベントは進級失敗体験、家族・ペット喪失体験、家族の経済状況悪化体験、異性に交際を求められた体験、家族の発病体験である。これらのライフイベントの特徴は先程述べたように、今まで体験したことがないような新しい体験、他者の意見に触れ、自分の中には無かった新たな観点を手に入れる体験、そして自分の思い通りにならないことがあることを知り、逃げずに立ち向かう必要があると学ぶ体験だと解釈される。したがって、このような特徴のライフイベントを経験することで、ストレス・コーピング・スキルが向上するのである。もちろん、これらの体験だけがスキルを向上させるわけではないが、こういった体験ができる環境に子どもを積極的に連れていくことで、ストレス・コーピング・スキルを高めるきっかけになると考えられる。

子どもの頃からストレスを感じ、若者が自殺してしまうこの日本では、子どもの間にストレスに対応する能力を高めることが必要なのではないだろうか。

引用文献

- 浅野良輔・吉田俊和(2011). 関係効力性が二つの愛着機能に及ぼす影響—恋愛関係と友人関係の検討— 心理学研究, 82(2) 175-182.
- 木島恒一(2008). ストレス・コーピング・スキル尺度の作成—その信頼性・妥当性の検討—Japanese Society of Psychosomatic Medicine, 48, 731-740.
- 小杉正太郎(編)・大塚泰正・島津明人・田中健吾・田中美由紀・種市康太郎・林弥生・福川康之・山崎健二(2002). ストレス心理学 個人差のプロセスとコーピング, 川島書店
- Lazarus, R.S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). / 本明寛・春木豊・織田正美訳(1991). ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究—. 実務教育出版.
- 真船浩介・小杉正太郎(2007). コーピング方略の状況特異性に關する縦断的研究 心理学研究, 77(6)512-518
- 内閣府(2008). 平成20年度版 国民生活白書 消費者市民社会への展望—ゆとりと成熟した社会構築に向けて—
http://www5.cao.go.jp/seikatsu/whitepaper/h20/01_honpen/index.html 2013/1/16アクセス
- 内閣府, 共生社会政策(2012). 平成24年度版 自殺対策白書
<http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/whitepaper/w-2012/html/gaiyou/index.html> 2013/1/28 アクセス
- 内閣府, 共生社会政策(2012). 平成24年度版子ども・子育て白書
http://www8.cao.go.jp/shoushi/whitepaper/w-2012/24_pdfgaiyoh/24gaiyoh.html 2013/1/28 アクセス
- 鈴木綾子・大塚泰正・小杉正太郎(2001). 大学生を対象としたライフイベント尺度作成の試み 日本心理学会第65回大会発表論文集, 1061