レジリエンスが認知的評価とストレス・コーピングとの関連に与える影響について

16013PCM　南谷　歩

問題と目的

現代には，数多くのストレスフルな状況が存在する。このような困難な事態からの回復において有効な要因の一つとして，レジリエンスという概念が挙げられる。また，困難からの回復という意味でレジリエンスと類似した概念にコーピングがある。従来のコーピングとストレス反応との研究においては，問題解決的なコーピングとでは負の，また回避的なコーピングとでは正の関連が示されてきているが，認知的評価を考慮すると，異なる結果も示されている。一方，レジリエンスの高い者は問題解決的なコーピングを，レジリエンスの低い者は回避的なコーピングを用いることが示されているが，どのような目標に対しても積極的に関与，固執することが，必ずしも適応的な結果へとつながるわけではないことが示唆されている。レジリエンスの高い者はメタ認知の高さから，より適切な解決方法を選択して対処する特徴があることが考えられる。また，レジリエンスの低い者は，メタ認知が低いため，認知の解釈に基づいてコーピングを選択することが困難であることから回避的なコーピングへの固執が考えられる。以上より，本研究ではレジリエンスの高さによって認知的評価とコーピングとの関連は変化するのかどうかを検討することを目的とする。

予備調査

1. 目的

大学生の課題遂行場面と対人関係場面における認知的評価の個人差が検出できるような，ストレス場面を作成することを目的とする。

2. 方法

調査協力者：私立 A 大学の学生 56 名（男性 5 名，女性 51 名，平均年齢 19.39 歳，*SD*＝0.56）。

質問紙の構成：大学生活における課題遂行と対人関係に関する主観的にストレスだと感じた場面の自由記述欄，各場面に基づいた認知的評価測定尺度（鈴木・坂野，1998），フェイスシートから構成された。

3. 結果と考察

自由記述を基に，場面ごとに内容が類似したものをグルーピングし，各場面において最も人数が多く，認知的評価の個人差がみられるカテゴリーを採用した。そのカテゴリーの記述内容を基に，本調査で用いる仮想場面を作成した。その結果，課題遂行場面において，＜レポート作成＞というカテゴリーから，対人関係場面において，＜授業のグループワーク＞というカテゴリーから，仮想場面が作成された（表 1）。

表1　作成された仮想場面の内容

場面	仮想場面の内容
課題遂行場面	あなたは授業の課題レポートの作成を課せられています。そのレポートを書くためには，文献を見つける必要があります。レポートの提出期限はせまっていますが，レポートを書く作業はすすんでいないという状況です。
対人関係場面	あなたは授業の中でグループワークをします。あなたは，初対面の人やあまり親しくない人とグループを組むことになり，その中で話し合いをする必要があります。しかし，他の人達は，あまり積極的に意見を出しません。このグループで半期の授業をやっていかなければならないという状況です。

本調査

1. 目的

予備調査で作成した場面を用いて，レジリエンスの高さによって，認知的評価とコーピングとの関連の違いがあるのかを検討する。

2. 方法

調査協力者：私立 A 大学の学生 316 名（男性 58 名，女性 258 名，平均年齢 19.66 歳，*SD*＝0.98）。

質問紙の構成：予備調査で作成された 2 つの仮想場面を提示し，提示された各々の場面に対する認知的評価測定尺度（鈴木・坂野，1998），3 次元モデルに基づく対処方略尺度（神村他，1995），加えて精神的回復力尺度（小塩他，2002），

フェイスシートから構成された。

3. 結果と考察

レジリエンスの高群と低群の差をみるため t 検定を行った。その結果を場面別に表 2，3 に示す。

次に，レジリエンスの高低群別に相関分析を行った。その結果を場面別に表 4，5 に示す。

表2 課題遂行場面におけるレジリエンスの高群と低群の検討

	低群（n＝154）		高群（n=162）			
	M	*SD*	*M*	*SD*	*t*	
脅威性の評価	2.11	0.70	1.97	0.75	1.74	
コントロールの可能性	1.69	0.59	2.03	0.61	−5.13	**
気晴らし	2.53	0.94	2.88	1.06	−3.11	**
カタルシス	3.10	0.89	3.30	0.96	−1.92	
情報収集	3.17	0.94	3.47	0.95	−2.80	**
肯定的解釈	2.68	0.81	3.27	0.84	−6.31	**
回避的なコーピング	2.15	0.65	1.98	0.69	2.30	*

* p<.05, ** p<.01

表3 対人関係場面におけるレジリエンスの高群と低群の検討

	低群（n＝154）		高群（n=162）			
	M	*SD*	*M*	*SD*	*t*	
脅威性の評価	1.48	0.90	1.30	0.85	1.75	
コントロールの可能性	1.41	0.68	1.76	0.74	−4.30	**
重要性の認知	1.80	0.66	2.07	0.60	−3.83	**
気晴らし	2.79	0.99	3.10	1.00	−2.78	**
カタルシス	3.37	0.89	3.56	0.99	−1.76	
積極的問題解決	2.79	0.76	3.22	0.70	−5.27	**
回避的なコーピング	2.65	0.74	2.30	0.86	3.87	**

* p<.05, ** p<.01

表4 課題遂行場面における認知的評価測定尺度と対処方略尺度の相互相関（レジリエンス高低群別）

	脅威性の評価		コントロールの可能性		気晴らし		カタルシス		情報収集		肯定的解釈		回避的なコーピング	
脅威性の評価	—		−.15		.06		.17	*	.11		.12		.11	
コントロールの可能性	−.14		—		.09		−.04		.20	*	.13		.05	
気晴らし	−.17	*	−.05		—		.37	**	.01		.41	**	.41	**
カタルシス	−.01		−.01		.16	*	—		.24	**	.37	**	.21	**
情報収集	−.01		−.03		.02		.25	**	—		.12		.05	
肯定的解釈	−.12		.21	**	.33	**	.25	**	.14		—		.33	**
回避的なコーピング	−.15		−.11		.49	**	.03		−.13		.23	**	—	

* p<.05, ** p<.01

右上：高群　左下：低群

表5 対人関係場面における認知的評価測定尺度と対処方略尺度の相互相関（レジリエンス高低群別）

	脅威性の評価		コントロールの可能性		重要性の認知		気晴らし		カタルシス		積極的問題解決		回避的なコーピング	
脅威性の評価	—		−.29	**	.35	**	.23	**	.37	**	.09		.16	*
コントロールの可能性	−.23	**	—		.00		−.13		−.19	*	.15		−.14	
重要性の認知	.52	**	.02		—		.10		.27	**	.53	**	−.28	**
気晴らし	.25	**	−.04		.12		—		.38	**	.03		.21	**
カタルシス	.25	**	−.01		.36	**	.24	**	—		.23	**	.28	**
積極的問題解決	.14		.15		.57	**	.14		.26	**	—		−.29	**
回避的なコーピング	.23	**	−.18	*	−.17	*	.19	*	.10		−.35	**	—	

* p<.05, ** p<.01

右上：高群　左下：低群

総合考察

本調査において，予備調査の仮想場面をもとに認知的評価とコーピングとの関連がレジリエンスの高さによって変化するかどうかの検討を行った。初めにレジリエンス高低群による用いるコーピングの差の検討を行った。その結果，両場面において，レジリエンスの高い者は，問題解決的なコーピングや情動的なコーピングを用いる傾向があり，多様なコーピングの使用が推察された。しかし，レジリエンスの低い者は，回避的なコーピングを用いる傾向が示された。次に，レジリエンス高低群別に認知的評価とコーピングとの関連を検討した結果，課題遂行場面では，レジリエンスの高い者は脅威性の評価とカタルシス，コントロールの可能性と情報収集というように，特定の認知的評価と特定のコーピングとの間に関連がみられ，認知的評価によってコーピングを使い分けていることが推察される。また，レジリエンスの低い者は脅威性の評価と気晴らしの低さ，コントロールの可能性と肯定的解釈との間に関連がみられた。これより，課題遂行場面において，レジリエンスの低い者はコントロールの可能性という認知がコーピングの選択を変えることが推察された。また，対人関係場面ではレジリエンスの高い者はコントロールの可能性においてのみ，特定のコーピングとの関連がみられ，他の認知的評価は複数のコーピングとの間において関連がみられた。したがって，レジリエンスの高い者は認知的評価に関わらず，多様なコーピングの使用が推察される。また，レジリエンスの低い者においても，コントロールの可能性以外の認知的評価は複数のコーピングとの間において関連がみられ，多様なコーピングの使用が推察された。なかでも，コントロールの可能性や重要性の認知は回避的なコーピングの低さと関連がみられた。以上から，課題遂行場面，対人関係場面において，レジリエンスの高さによって，認知的評価とコーピングとの関連が変化することが示唆された。