

# 対人ストレスに対するコーピングの柔軟性と抑うつとの関係 —コーピングの柔軟性の算出方法に着目して—

## The relationship between coping flexibility for interpersonal stressors and depression: methods used to estimate coping flexibility

野本 祥汰  
Shota Nomoto

金沢 吉展  
Yoshinobu Kanazawa

森本 浩志  
Hiroshi Morimoto

本研究では、対人ストレスに対するコーピングの柔軟性について、コーピングの失敗場面におけるコーピングの変更の程度（断念と追加）を4つの方法から測定して抑うつとの関連を検討することを目的とした。1つ目の方法は、加藤（2001）の手続きと同じくコーピングの相対的な変更に基づいた方法、2つ目はコーピングを変更した量に着目した方法、3つ目はコーピングの断念と追加を、コーピングの具体的な行動レベル（コーピング尺度の各項目）の変更の有無に基づいてとらえる方法、4つ目は2つ目と3つ目の方法を組み合わせて、断念または追加したコーピング尺度の項目の数に焦点を当てた方法であった。大学生121名を対象として、普段使用するコーピングとそれが失敗した場合に使用するコーピング、抑うつについて質問調査を行なった。分析の結果、いずれの算出方法においても、対人ストレスに対するコーピングの柔軟性と抑うつとの間に有意な関連が見られなかった。これらの結果から、対人ストレスに対するコーピングの失敗状況において、コーピングを変えるか否かは必ずしも抑うつと関連しないことが示唆された。

キーワード：コーピングの柔軟性、対人ストレス、抑うつ

### 問題と目的

これまでコーピングとストレス反応との関連について多くの研究が行われてきた。そして、コーピングの有効性はストレスの性質に応じて異なることから（Lazarus & Folkman, 1984）、ストレスの種類や変化に応じて異なるコーピングを使用すること、すなわち、コーピングの柔軟性を高めることがストレス反応の低減に有効であることがメタ分析によって示されてきた（Cheng, Lau, & Chan, 2014）。一方で、コーピングの柔

軟性については、これまで複数の定義（たとえば、コーピング・レパトリの多さ、用いるコーピングのバランス、コーピングの変動性、ストレスとコーピングの適合性、コーピングの柔軟な使用に関する知覚された能力）が提唱されているが、いずれの定義によって測定されたコーピングの柔軟性も精神的健康との関連の効果量は小から中程度にとどまっている（Cheng et al., 2014）。

加藤（2001）はコーピングの柔軟性とストレス反応との関連に一貫した結果が得られていないこ

との要因として、状況に応じてコーピングを変化させることが必ずしも適切であるとは限らないことを指摘している。具体的には、「電車が混んでいた」「渋滞で車が前に進まなかった」などのように遭遇したストレスフルなイベントが類似している場合は、コーピングを変える必然性がないことを指摘している。また、三野・金光（2005）は、コーピングの柔軟性に関する先行研究の問題点として、構成概念としてのコーピングの柔軟性の操作的定義が明確ではないことを指摘している。

一方で、加藤（2001）は異なるコーピングを使用する必要性を考慮し、コーピングの柔軟性を“あるストレスフルな状況下で用いたコーピングがうまく機能しなかった場合、効果的でなかったコーピングの使用を断念し、新たなコーピングを用いる能力”と定義した（加藤，2001，pp.58）。具体的には、コーピングの柔軟性を“失敗したコーピングの使用を断念すること”（断念）と、“失敗した際に用いたコーピングとは別の新たなコーピングを使用すること”（追加）の二つの側面からとらえることを提唱している（加藤，2001，pp.58）。そして、大学生を対象に対人ストレスコーピング尺度（ISI）を用いて、対人ストレスサーに対して普段行うコーピング（Pre）と、そのコーピングによって望んだ結果が得られなかった場合のコーピング（Post）を測定し、抑うつとの関連を検討した。その際、PreとPostのそれぞれにおいて、ISIの合計得点（全コーピングの使用頻度）におけるISIの各下位尺度得点の割合（コーピングの相対量）を算出し、割合が40%以上の下位尺度を各調査対象者のコーピングのタイプとした。次に、PreとPostのコーピングのタイプを比較して、断念と追加それぞれへの該当の有無で調査対象者を分類した。そして、断念（2水準：該当の有・無）と追加（2水準：該当の有・無）を独立変数、抑うつ得点を従属変数とする二要因参加者間分散分析を行った結果、断念と追加の主効果および交互作用が有意であり、断念と追加の双方に該当した者はそれ以外の者と比べて抑うつが低いことを示した。

しかしながら、対人ストレスサーに対するコー

ピングの変更の有無と精神的健康との関連を検討したこれまでの研究では、必ずしも加藤（2001）と同様の結果は得られていない。たとえば、濱井・大塚（2014）は、大学生を対象として、加藤（2001）と同じ手続きを用いて、対人ストレスサーに対するコーピングの柔軟性と精神的健康との関連を検討したが、断念と追加および両者の交互作用のいずれも精神的健康と有意な関連が見られなかった。一方で、濱井・大塚（2014）では、加藤（2001）が用いた40%をコーピングのタイプの決定基準とするのではなく、コーピングの相対量の平均値を基準として断念と追加の有無を分類した場合では、追加のみが精神的健康と正の関連が見られたことを指摘している。その他、三野・金光（2005）は、労働者を対象として、対人ストレスサーに対して普段行うコーピング（Pre）と、そのコーピングによって問題が解決しなかった（望んだ結果が得られなかった）場合に行うコーピング（Post）におけるコーピングの変更の有無で調査対象者を分類して職務満足感との関連を検討した結果、PreとPostでコーピングを変更しないことも職務満足感の向上につながることを指摘している。

これらの研究では調査対象者および従属変数に差異があるものの、いずれの研究も対人ストレスサーに対するコーピングの変更の有無で調査対象者を分類している点で共通している。加藤（2001）はコーピングのタイプの決定基準として40%を用いているが、これは25%から50%の間で5%刻みで探索的に決定基準を設定した結果、分析可能となった群分けが40%の場合のみであったことに基づいている。このため、他の基準（たとえば、25%）でコーピングのタイプを決定して、調査対象者を分類した場合には結果が異なる可能性がある。一方で、これらの検討ではコーピングの相対量という量的変数をコーピングの断念・追加の有無（加藤，2001；濱井・大塚，2014）、あるいはコーピングの変更の有無（三野・金光，2005）という質的変数に変換しているため、情報量の損失が生じているという問題がある。コーピングの柔軟性の検討においては、コーピングの相対量と精神的健康との関連を直接検討することの有効性が指摘

されていることを踏まえると (Vitaliano, DeWolfe, Maiuro, Russo, & Katon, 1990), 量的変数としてコーピングの断念と追加を扱って, 精神的健康との関連を検討する必要があると考えられる。

なお, コーピングの相対量の算出においては, 加藤 (2001) は Vitaliano et al. (1990) に従ってコーピング尺度の合計得点に占める各下位尺度得点の割合を算出しているが, この方法では, あるコーピングの使用頻度を減らすことは, 他のコーピングの使用頻度を増やすことと同義になる。したがって, 特定のコーピングの使用割合が増加または減少しても, このことが実際に当該のコーピングの使用を断念または追加したのか否かを判断することが困難である。また, 先行研究 (加藤, 2001; 三野・金光, 2005; 濱井・大塚, 2014) ではコーピング尺度の下位尺度ごとに検討を行っているため, 同じ下位尺度に含まれるコーピングであっても, 項目レベル (具体的な行動レベル) のコーピングの変更を測定できていないと考えられる。

そこで本研究では, 大学生の対人ストレッサーに対するコーピングの柔軟性について, コーピングの失敗場面に対するコーピングの変更の有無に焦点を当てて, 抑うつとの関連を検討することを目的とする。本研究では, 加藤 (2001) の追試として, コーピングのタイプの決定基準について, 加藤 (2001) では検討できていない基準 (25%, 30%, 35%, 45%, 50%) についても検討することに加えて, コーピングの変更を質的および量的に測定して抑うつとの関連を検討する。具体的には, 加藤 (2001) の手続き (相対量に基づいた分類) に加えて, 以下の3つの方法で検討する。1つ目の方法では, 対人ストレッサーに対して普段行うコーピング (Pre) によって望んだ結果が得られなかった場合 (Post) に, コーピングを変更する程度に焦点を当てる (変更量)。この方法では, PreからPostにかけてコーピングを変更する程度に焦点を当てるため, コーピングの断念と追加は区別しないが, コーピングの変更を量的に検討することが可能である。2つ目の方法では, コーピングの断念と追加を, コーピング尺度の下位尺度

別に検討するのではなく, コーピング尺度の項目レベルで検討して, 断念と追加の観点から調査対象者を分類する (使用の有無に基づいた分類)。これによって, コーピングの失敗場面における具体的な行動レベルでの変更の観点から, コーピングを断念あるいは追加した者の比較が可能になる。最後に3つ目の方法は, 1つ目の方法 (変更量) と2つ目の方法 (使用の有無に基づいた分類) を組み合わせたものである。この方法では, 項目レベルでコーピングの変更をとらえるが, 使用の有無に基づいた分類で行う調査対象者の分類はせず, 断念または追加したコーピング尺度の項目の数に焦点を当てる (変更数)。これによって, コーピングの変更を行動レベルでとらえるとともに, 変更の程度を量的に検討することが可能である。本研究で検証する仮説は, 以下の通りである。

仮説1: 相対量に基づいた分類では, 加藤 (2001) と同様の結果が得られると予想される。すなわち, コーピングのタイプの基準が40%である場合のみ, 断念と追加を満たす場合は, いずれかを満たさない場合に比べて, 抑うつが低い。

仮説2: コーピングの変更量が大きいほど, 抑うつが低い。

仮説3: 使用に基づいた分類では, 断念と追加を満たす場合は, いずれかを満たさない場合に比べて, 抑うつが低い。

仮説4: コーピングの変更数が大きいほど, 抑うつが低い。

なお, 近年の大学生の悩みで最も多いのが友人等との対人関係であること (日本私立大学連盟, 2018) を踏まえて, 本研究では対人ストレッサーとして友人関係を扱うことにした。

## 方法

### 調査対象者

2019年11月から12月に, 関東近郊の大学に通う大学生を対象にGoogleフォームを用いたWeb調査を行った。研究協力依頼は, 著者が所属する大学の研究参加登録システムを通して行ったほか, 大学の敷地内での調査用サイトのQRコードが記載された研究協力依頼状の配布と縁故法により

行った。大学の敷地内での募集では、研究協力依頼状と合わせて謝礼として菓子を配布した。

その結果、121名から回答を得た。このうち回答に不備があった3名のデータを除外し、118名のデータを分析対象とした。性別は男性48名、女性70名であり、平均年齢は $21.3 \pm 1.02$ 歳であった。学年は1年生5名、2年生14名、3年生22名、4年生77名であった。所属学部は心理学部65名、社会学部17名、経済学部14名、法学部10名、文学部4名、その他6名、不明2名であった。

## 測度

**フェイス項目** 性別、年齢、学年、所属学部について回答を求めた。

**コーピング** 対人ストレスコーピング尺度 (ISI, 加藤, 2000) を使用した。ISIはポジティブ関係コーピング (たとえば, “積極的に話をするようにした”, “相手の良いところを探そうとした”), ネガティブ関係コーピング (たとえば, “無視するようにした”, “話をしないようにした”), 解決先送りコーピング (たとえば, “何とかなると思った”, “あまり考えないようにした”) の3下位尺度34項目で構成される。本研究では, 先行研究 (加藤, 2001; 濱井・大塚, 2014) と同様に, 各下位尺度から5項目ずつ選択し, 計15項目を使用した。4件法 (1: あてはまらない, 2: 少しあてはまる, 3: あてはまる, 4: よくあてはまる) で回答を求めた。 $\alpha$  係数はポジティブ関係コーピングが.82, ネガティブ関係コーピングが.84, 解決先送りコーピングが.73であった。

**抑うつ** 日本語版Beck Depression Inventory (BDI, 林, 1988) を用いた。本尺度は21項目と食事制限の有無を尋ねる項目から構成されており, 信頼性と妥当性が確認されている (林・瀧本, 1991)。21項目については4件法で回答を求め, 食事制限の有無については, 2件法 (はい, いいえ) で回答を求めた。菅原 (2001) の手続きに従って, 尺度得点を算出した ( $\alpha = .86$ )。

## 調査手続き

まず加藤 (2007) の教示文を用いて, 対人スト

レッサーの説明を行った後に, 対人ストレスに対する普段のコーピングについて回答を求めた。具体的には, “今まで友人関係で生じるストレスを経験したことがあると思います。友人関係で生じるストレスとは, 例えば, 「けんかをした」, 「誤解された」, 「何を話していいのか, 分からなかった」, 「自分のことをどのように思っているか気になった」, 「自慢話や愚痴を聞かされた」, 「嫌いな人と話をした」などの経験によって, 緊張したり, 不快感を感じたりしたことを言います”と教示した (加藤, 2007, pp.21)。そして, “皆さんが実際に経験した, 友人関係で生じたストレス場面に対して, 普段, どのように考えたり, 行動したりしますか”との教示のもと (加藤, 2001, pp.59), ISIへの回答を求めた (Pre)。

次に, コーピングの失敗状況として, “そのようなことをおこなっても, 皆さんが望んでいるような結果が得られなかったとき, 皆さんはどのように考えたり, 行動したりしますか”との教示のもと (加藤, 2001, pp.59), 再びISIへの回答を求めた (Post)。本研究では, 調査対象者が失敗前後で自分のコーピングを比較しやすくするために, 先行研究 (加藤, 2001; 濱井・大塚, 2014) とは異なり, PreとPostの項目の順番は同一とした。最後に, 最近の自身の抑うつ気分についてBDIへの回答を求めた。

## 分析手続き

**相対量に基づいた分類** 加藤 (2001) の手続きに基づいて, 各調査対象者を断念と追加の観点から分類した。具体的には, まずPreとPostそれぞれのコーピングの相対量を算出した。コーピングの相対量はISIの合計得点における各下位尺度得点の割合であった。次に, ISIの3つの下位尺度の割合に基づいて, 各調査対象者のコーピングのタイプを決定した。具体的には, コーピングのタイプの決定基準として, 加藤 (2001) に基づき25%, 30%, 35%, 40%, 45%, 50%を設定し, 各決定基準でその数値以上のコーピングの下位尺度を, その人のコーピングのタイプとした (たとえば, コーピングのタイプの決定基準が35%の場合,



ある調査対象者のポジティブ関係コーピングの下位尺度得点のISIの合計得点に占める割合が36%であった場合は、その人のコーピングのタイプは「ポジティブ関係コーピング」となる)。複数の下位尺度が決定基準を満たす場合は、決定基準を満たす全てのコーピングの下位尺度を組み合わせたコーピングのタイプとした(たとえば、ある調査対象者の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が決定基準を満たす場合は、その人のコーピングのタイプは「ポジティブ関係コーピング&ネガティブ関係コーピング」となる)。このため、たとえば、コーピングのタイプが「ポジティブ関係コーピング」の人と、「ポジティブ関係コーピング&ネガティブ関係コーピング」の人は、別のコーピングのタイプに分類された。

次に、各調査対象者のPreとPostにおけるコーピングのタイプを比較し、調査対象者を分類した。Preで決定基準を満たしていた下位尺度がPostで決定基準を満たさなくなり、かつPreで決定基準を満たしていなかった下位尺度がPostでも決定基準を満たさなかった者を、断念のみを満たす群(断念のみ)とした。Preで決定基準を満たしていなかった下位尺度がPostで決定基準を満たし、かつPreで決定基準を満たしていた下位尺度がPostでも決定基準を満たしていた者を、追加のみを満たす群(追加のみ)とした。Preで決定基準を満たしていた下位尺度がPostで決定基準を満たさなくなり、かつPreで決定基準を満たしていなかった下位尺度がPostで決定基準を満たした者を断念と追加の双方を満たす群(断念+追加)とした。PreとPost共に決定基準を満たす下位尺度と決定基準を満たさない下位尺度が同じであった者を断念と追加のいずれも満たさない群(変更なし)に分類した。そして、分類(4水準:断念のみ、追加のみ、追加+断念、変更なし)を独立変数、抑うつ得点を従属変数とする一要因参加者間分散分析を行った。

**変更量** まず、PreとPostそれぞれのISIの各項目のコーピングの相対量を算出した。各項目のコーピングの相対量は、ISIの合計点における各項目得点の割合であった。次に、PreとPostの各

コーピングの相対量の差の絶対値を算出し、絶対値の合計をもって変更量とした。そして、変更量と抑うつ得点との相関係数を算出した。

**使用の有無に基づいた分類** PreおよびPostのISIの各項目の評定のうち、「よくあてはまる」、「あてはまる」、「少しあてはまる」を選択した場合は「使用有」、「あてはまらない」を選択した場合は「使用無」とコーディングした。そして、PreとPostの各項目の使用の有無を比較し、Preで使用した項目のうち、Postで一つ以上使用しなかった場合は断念、Preで使用しなかった項目のうちPostで一つ以上使用した場合は追加とした。そして、調査対象者を断念のみを満たす群(断念のみ)、追加のみを満たす群(追加のみ)、断念と追加の双方を満たす群(断念+追加)、断念と追加のいずれも満たさない群(変更なし)に分類した。分類(4水準:断念のみ、追加のみ、断念+追加、変更なし)を独立変数、抑うつ得点を従属変数とする一要因参加者間分散分析を行った。

**変更数** 使用の有無に基づいた分類において、Preで使用有とコーディングされた項目のうちPostでは使用無とコーディングされた項目数(断念数)と、Preで使用無とコーディングされた項目のうちPostでは使用有とコーディングされた項目数(追加数)を算出した。そして、断念数と追加数を説明変数、抑うつ得点を従属変数とする重回帰分析を行った。

分析はHAD(清水, 2016)と統計ソフトR (Version 3.5.2)を用いて行った。

## 倫理的配慮

事前に研究の趣旨、データの扱い方、研究への参加は自由であり参加の有無によって不利益が生じないことなどを文章で提示し、同意した者のみ調査に回答するよう求めた。

## 結果

各指標の基本統計量と指標間の相関係数をTable 1に示した。ポジティブ関係コーピング、ネガティブ関係コーピング、解決先送りコーピングのいずれも、PreおよびPostともに、抑うつと

の間に有意な相関は見られなかった。

**相対量に基づいた分類** コーピングのタイプの分類（4水準：断念のみ、追加のみ、追加＋断念、変更なし）を独立変数、抑うつ得点を従属変数とする一要因参加者間分散分析を行った結果、25%、30%、35%、40%のいずれのコーピングのタイプの決定基準においても分類の主効果は有意ではなかった（Table 2）。なお、コーピングのタイプの決定基準が45%と50%の分類ではサンプル数が1の水準が見られたため、分析は行わなかった。

**変更量** 変更量と抑うつ得点との相関係数を算出した結果、両者に有意な相関は見られなかった（ $r = -.05, ns.$ ）。

**使用の有無に基づいた分類** 分類（4水準：断念のみ、追加のみ、断念＋追加、変更なし）を独立変数、抑うつ得点を従属変数とする一要因参加者間分散分析を行った結果、分類の主効果は有意ではなかった（Table 3）。

**変更数** 断念数と追加数を説明変数、抑うつ得点を従属変数とする重回帰分析を行った結果、重回帰モデルの決定係数は有意ではなく（ $R^2 = .00$ ,  $F(2, 115) = 0.15, ns.$ ）、断念数（ $b = 0.12, ns.$ ）および追加数（ $b = 0.33, ns.$ ）ともに抑うつ得点と有意な関連は見られなかった。

### 考察

本研究の目的は、大学生の対人ストレスに対するコーピングの柔軟性について、コーピングの失敗場面に対するコーピングの変更の有無に焦点を当てて、抑うつとの関連を検討することであった。分析の結果、いずれのコーピングの柔軟性の算出方法においても抑うつとの有意な関連は見られなかった。この結果から、本研究の全ての仮説は支持されなかった。

まず、コーピングの相対量に基づいたコーピングのタイプの分類と抑うつとの関連については、加藤（2001）ではコーピングのタイプの分類の決定基準が40%である場合は、コーピングの柔軟性と抑うつとの間に有意な関連が見られたが、本研究ではいずれの決定基準においても、コーピング

の柔軟性と抑うつとの間に有意な関連が見られなかった。このような違いが見られた理由として、抑うつの測定に用いた尺度の違いが考えられる。加藤（2001）では抑うつの尺度としてCenter for Epidemiologic Studies Depression Scale（CES-D、島・鹿野男・北村・浅井、1985）を使用していたが、本研究ではBDI（林、1988）を使用した。CES-Dは主に疫学調査における抑うつの程度を測定することを目的としているが、BDIは主に臨床群の抑うつの程度の測定を目的としている（林・瀧本、1991）。また、濱井・大塚（2014）は精神的健康の指標として日本語版GHQ-12（中川・大坊、1985）を使用しているが、この尺度は抑うつや不安などのさまざまなストレス反応を測定している。本研究では、調査対象者が回答時にうつ病などの精神疾患に罹患していたかどうかを確認していないものの、BDIの平均値は大学生を対象としてBDIを使用した先行研究（たとえば、林・瀧本、1991）と同程度であったことから、本研究の調査対象者には健常者が多く含まれていたことが考えられる。このため、本研究で用いた抑うつの尺度の困難度の高さから、調査対象者の抑うつの程度に差が見られにくかった可能性がある。

次に、本研究で新たに検討した3つの方法（変更量、使用の有無に基づいた分類、変更数）についても、抑うつとの間に有意な関連は見られなかった。これらの方法は、対人ストレスに対するコーピングの失敗場面における、コーピングの変更の程度について質的および量的にとらえるものである。したがって、対人ストレスに対して、普段行っているコーピングにより望んだ結果が得られなかった場合に、コーピングを変更するか否かは、変更する程度も含めて、必ずしも抑うつとは関連しないことが考えられる。しかしながら、これらの結果には、先述した本研究で用いた抑うつの尺度の特徴が影響した可能性がある。このため、CES-Dなどの他の抑うつの尺度を用いて、本研究の結果を再検討する必要がある。

最後に、本研究の限界について述べる。まず、本研究では精神的健康の指標として抑うつのみを検討している。不安や怒りなどの抑うつ以外の指

Table1 各指標の基本統計量と相関係数

	M	SD	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Pre PC	10.10	3.31	—					
2. Pre NC	9.76	3.46	-.30**	—				
3. Pre PSC	12.50	3.47	-.11	.43**	—			
4. Post PC	9.49	3.65	.76**	-.31	-.24**	—		
5. Post NC	10.60	4.15	-.34**	.82**	.45**	-.49**	—	
6. Post PSC	13.57	3.74	-.13	.30**	.72**	-.35**	.42**	—
7. BDI	12.94	8.46	-.47	.14	-.03	-.08	.08	.07

注) PC = ポジティブ関係コーピング, NC = ネガティブ関係コーピング, PSC = 解決先送りコーピング

\*\*  $p < .01$ .

Table 2 コーピングの相対量に基づいたコーピングのタイプの分類を独立変数, 抑うつ得点を従属変数とする一要因分散分析

決定基準		断念のみ <sup>a</sup>	追加のみ <sup>b</sup>	断念 + 追加 <sup>c</sup>	変更なし <sup>d</sup>	$F$	$\eta^2$
25%	$n$	31	9	4	74	1.36	0.03
	$M$	11.90	8.66	16.50	13.70		
	$SD$	6.02	8.18	14.61	8.93		
30%	$n$	22	15	8	73	1.42	0.03
	$M$	10.72	16.46	13.87	12.78		
	$SD$	7.79	8.84	10.39	8.29		
35%	$n$	12	24	15	67	0.81	0.02
	$M$	10.66	12.75	15.66	12.80		
	$SD$	6.32	7.96	11.58	8.18		
40%	$n$	17	23	8	70	0.42	0.01
	$M$	11.35	12.00	13.50	13.57		
	$SD$	8.44	7.83	11.82	8.35		

注) <sup>a</sup> Preにおいて決定基準を満たしたコーピングのタイプがPostでは決定基準を満たさなかった者, <sup>b</sup> Preにおいて決定基準を満たしていなかったコーピングのタイプがPostでは決定基準を満たした者, <sup>c</sup> 断念と追加の双方が見られた者, <sup>d</sup> 断念と追加の双方が見られなかった者。

Table 3 コーピングの使用の有無に基づいた分類を独立変数, 抑うつ得点を従属変数とする一要因分散分析

	断念のみ <sup>a</sup>	追加のみ <sup>b</sup>	断念 + 追加 <sup>c</sup>	変更なし <sup>d</sup>	$F$	$\eta^2$
$n$	23	18	68	9	0.47	0.01
$M$	14.39	12.61	12.30	14.66		
$SD$	9.86	8.98	7.95	8.09		

注) <sup>a</sup> Preで使用したコーピングの項目のうちPostでは一つ以上の項目で使用しなかった者, <sup>b</sup> Preで使用しなかったコーピングの項目のうちPostで一つ以上の項目で使用が見られた者, <sup>c</sup> 断念と追加の双方が見られた者, <sup>d</sup> 断念と追加の双方が見られなかった者。

標についても検討する必要がある。2点目として、本研究では大学生を対象としてWeb調査を行い、調査対象者の募集では縁故法を併用した。調査対象者の所属する大学および学部により偏りがあるた

め、本研究で得られた知見の一般化はできない。3点目として、本研究では経験した対人ストレッサーの内容の抑うつへの影響を統制できていないことがあげられる。本研究では、加藤（2001）の

手続きにしたがって、調査対象者に対人ストレスの想起を求めたが、実際に経験した対人ストレス場面でのコーピングを測定できていない可能性が考えられる。また、本研究では対人ストレスに対してコーピングを行った直後の抑うつを測定していないため、抑うつの程度がコーピングの柔軟性の影響を受けたものであるということとはできない。4点目として、本研究ではサンプルサイズが小さく、相対量に基づく分類において決定基準が45%と50%の分類を検討することができなかった。このため相対量に基づく分類については、データを追加して、再検討する必要がある。最後に、本研究ではコーピングの変更に焦点を当てたが、三野・金光(2005)は、コーピングの柔軟性におけるストレスフルな状況の変化に対する認知的評価の重要性を指摘している。したがって、今後はコーピングの変更だけでなく、ストレス者に対する認知的評価などについても要因を加えて、コーピングの柔軟性を検討する必要があると考えられる。

#### 引用文献

- Cheng, C., Lau, H.B., & Chan, M.S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140, 1582-1607.
- 濱井 智子・大塚 泰正 (2014). 対人ストレス状況におけるコーピング柔軟性と自尊心との関連 広島大学大学院臨床教育研究センター紀要, 13, 79-94.
- 林 潔 (1988). Beckの認知療法を基とした学生の抑うつについての処置 学生相談研究, 9, 97-107.
- 林 潔・瀧本 孝雄 (1991). Beck Depression Inventory(1978年版)の検討とDepressionとSelf-efficacyとの関連についての一考察 白梅学園短期大学紀要, 27, 43-52.
- 加藤 司 (2000). 大学生用対人ストレスコーピング尺度の作成 教育心理学研究, 48, 295-304.
- 加藤 司 (2001). コーピングの柔軟性と抑うつとの関係 心理学研究, 72, 57-63.
- 加藤 司 (2007). 対人ストレス状況における認知的評価、コーピング、情動の関連性について 健康心理学研究, 20 (2), 18-29.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer. (ラザルス, R. S.・フォルクマン, S. 本明 寛・春木 豊・小田 正美 (監訳) (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)
- 三野 節子・金光 義弘 (2005). 状況適切性の視点から見た事務系就労者のコーピング柔軟性——ストレス状況の変化に対する認知的評価とコーピング変動性との関連—— 健康心理学研究, 18 (2), 34-44.
- 中川 泰秋・大坊 郁夫 (1985). GHQ精神健康調査票手引 日本文化科学社
- 日本私立大学連盟 (2018). 私立大学学生生活白書2018 一般社団法人日本私立大学連盟 Retrieved from [https://www.shidaiaren.or.jp/topics\\_details/id=2040](https://www.shidaiaren.or.jp/topics_details/id=2040) (2019年10月15日)
- 島 悟・鹿野 達男・北村 俊則・浅井 昌弘 (1985). 新しい抑うつ性自己評価尺度について 精神医学, 27, 712-723.
- 清水 裕士 (2016). フリーの統計分析ソフトHAD: 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.
- 菅原 ますみ (2001). ベック抑うつ尺度 堀 洋道 (監修)・松井 豊 (編) 心理測定尺度集III 心の健康をはかる<適応・臨床> (pp. 140-146) サイエンス社
- Vitaliano, P.P., DeWolfe, D.J., Maiuro, R.D., Russo, J., & Katon, W. (1990). Appraisal changeability of a stressor as a modifier of the relationship between coping and depression: A test of the hypothesis of fit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 582-592.



In this study, we estimated the coping flexibility for interpersonal stressors using four methods and examined its relationship with depression. The first method was the one used by Kato (2001). The second method focused on measuring fluctuations in coping. The third method was based on whether or not a specific coping behavior was abandoned or used. The fourth was a combination of the second and third methods of estimating coping flexibility, that is, it took into account coping mechanisms that have been abandoned, as well as those that are added. We conducted a web survey on the coping mechanisms most frequently used, the second mechanism used if the first fails, and depression among university students. Our results showed no significant relationship between coping flexibility and depression. This suggests that in situations where the usual coping mechanisms fail, changing coping mechanisms do not affect depression.

Keywords: coping flexibility, interpersonal stressor, depression