

ストレスイベント・ストレスコーピング・社会的スキルの関連 についての研究 一大学生の対人関係の場合一

Relationship among Stress-event, Stress-coping and Social Skills
-Referring to Interpersonal Relation of Students-

李艶・酒井悠次*

Li Yan, Sakai Yuuji

要 約

本研究では、大学生を対象に、対人関係におけるストレスコーピング、ストレスイベントと社会的スキルの三者の関連について、質問紙による調査研究を行った。

その結果、ストレスコーピングとストレスイベントとの関連では、ネガティブ関係コーピングは対人劣等、対人磨耗と有意な正の相関関係が見られ、また、ポジティブ関係コーピングは対人葛藤、対人磨耗と有意な正の相関関係が見られた。解決先送りコーピングについては対人磨耗と有意な正の相関関係が見られ、社会的スキルとストレスイベントとの関連では、他者への表出的コミュニケーションスキル、状況適応スキル、感情トラブル対処スキルと対人劣等に有意な負の相関関係が見られた。また、他者への表出的コミュニケーションスキルはネガティブ関係コーピングと有意な負の相関関係、ポジティブ関係コーピングとは有意な正の相関関係が見られた。さらに、状況適応スキル、感情トラブル対処スキルについてもポジティブ関係コーピングとの間に有意な正の相関関係が見られた。

Key Words : 対人関係, ストレスイベント, ストレスコーピング, 社会的スキル
大学生, 適応

目 的

ストレスは日々の生活を過ごす上で誰にでも起こりうるものであり、現代を生きる我々にとって避けることのできないものといえる。ストレスの原因となるものには、個人によって違い、職場や家庭でのトラブルなどさまざまな原因がストレスにつながる事が考えられる。そのなかの1つとしてストレスフルな対人関係上の出来事、すなわち、対人ストレスイベントが挙げられる(Bolger, DeLongis, Kessler & Schilling, 1989; Kanner, Coyne, Schaefer & Lazarus, 1981)。そして、この問題がもっとも大きなストレスイベントにつながりやすいことが考えられる。例えば、ボルガーら(Bolger et al., 1989)によれば、日常ストレスのなかで、もっとも苦痛を感じるものは対人ストレスであり、その悪影響はその他のストレスよりも持続しやすいと報告している。また、高比良(1998)は、対人領域や達成領域のライフイベントが、抑うつや自尊心に及ぼす影響について検討した結果、対人領域のネガティブイベントが、抑うつに

*聖泉大学卒業生(2010年3月)

強く関わることを報告している。これらの知見はいずれも、対人ストレスが、その他のストレスを上回るインパクトを有していることを示唆している（橋本，2005）。したがって、対人関係に起因するストレスは、もっとも大きいなストレスの1つとして考えられる。

では、どのようなときに対人関係でストレスを感じるのでしょうか。橋本（1997）は、対人ストレスイベントにはどのような種類があるのかの検討を行なった結果、①対人葛藤（けんかや対立などの、社会の規範からは逸脱した顕在的な対人衝突事態）、②対人劣等（自身のコミュニケーション能力欠如に由来するような、相互作用において劣等感を触発する事態）、③対人磨耗（社会的規範から逸脱したものではないが配慮や気疲れによるストレスが生じるような事態）の3種類を見いだしている。

こうした対人ストレスイベントは、特に青年にとって避けることのできない問題であり（Bolger, DeLongis, Kessler & Schilling 1989; Kanner, Coyne, Schaefer & Lazarus, 1981）、青年期、特に現在ではその半数近くを占める大学生にとっては、対人関係上のストレスイベントに遭遇することは避けられないと考えられる。そのため、大学生における対人ストレスイベントの理解、そして対処法については重要な課題であるといえる。

このような取り組みを考える上でストレス対処行動、すなわちコーピングが健康や適応のキーワードとして注目されている（Lazarus, 1999）。ストレスコーピング（ストレス対処行動）とは、ストレスを回避したり低減あるいは除去したりする行動のことである（小塩，2007）。こうした行動は個人によって異なる。また、行った対処によって、その効果の程度も異なる。そこで、対人ストレスイベントに対するコーピング、すなわち対人ストレスコーピングについて理解を深めることは、個人の精神的健康状態を予測する上で重要なことであると考えられる。

こうした検討を行うために加藤（2000）は、友人関係を起因としたストレスフルなイベント、すなわち対人ストレスイベントに対するコーピングの個人差を測定する対人ストレスコーピング尺度を作成している。その結果、対人ストレスコーピングには、積極的に相手との人間関係を改善しようと努力する「ポジティブ関係コーピング」、ストレスの多い人間関係を放棄・崩壊するような行動をする「ネガティブ関係コーピング」、ストレスの多い人間関係を問題とせず、ストレスフルな出来事の内容を無視する「解決先送りコーピング」の3つのタイプがあることを見いだしている。そして加藤（2002）は、対人ストレスコーピングと精神的健康との関連性を検証した結果、ポジティブ関係コーピングは友人関係感の満足感に有意な正の影響を与える。ネガティブ関係コーピングは友人関係の満足感を減少させ、心理的ストレス反応を増加させる。解決先送りコーピングについては、心理的ストレス反応を減少させることを報告している。この結果について加藤（2002）は、ポジティブ関係コーピングは「相手のことを良く知ろうとした」、「積極的に話をするようにした」などイベントを生み出した相手に対する配慮が自分に対する他者の好感度をあげ、その結果、良好な友人関係が形成され、友人関係の満足感を高めていると指摘している。ネガティブ関係コーピングのような「かかわり合わないようにした」、「話をしないようにした」などのようなコーピングは他者に対して不快感を与え、自分は孤立する危険性があると指

摘している。また、解決先送りコーピングについては、問題を成り行きにまかせるような何もしないコーピングであり、自ら傷つくことも、相手を傷つけることもない。そのため、希薄な対人関係を好む現代青年にとっては、心理的ストレス反応の減少に結びついたのではないかと指摘している。

これらの対人ストレスコーピングの特徴と対人ストレスイベントとの関連を推測すると、ポジティブ関係コーピングは、友人関係の満足感を高めるため良好な人間関係を形成することができる。そのため、対人ストレスイベントと負の相関関係が予測される。しかし、対人ストレスイベントと負の相関関係が見られない場合も考えられる。例えば、加藤（2000）はポジティブ関係コーピングとストレス反応の関連を検討し、抑うつを含めたストレス反応と有意な負の相関を見いだすことができなかったことを報告している。したがって、ポジティブ関係コーピングは対人ストレスイベントと正の相関関係が見られることも考えられる。次にネガティブ関係コーピングは、他者に対して不快感を与えるため、周囲と孤立する危険性がある。それゆえ、対人ストレスイベントと正の相関関係が見られることが考えられる。また、解決先送りコーピングについては、ストレスを回避でき、友人から傷つくことを避けることができるため、対人ストレスイベントと負の相関関係となることが考えられる。そこで本研究では、対人ストレスコーピングがどのように対人ストレスイベントと関連するかについて検討することを第1の目的とする。

ところで、対人関係上の問題を生起させてしまう原因の一つに、社会的スキルの欠如を挙げる考え方がある（磯貝，1992；松元，1996）。例えば、相川ら（1993）は、大学生の孤独感と社会的スキルとの関連を検討し、孤独感の高い者は言語の明瞭さ、表情の適切さ、言葉の早さや視線の適切さを欠く傾向があること、対人的相互作用後に自他ともに否定的に評定する傾向があることを報告している。この知見は、社会的スキルの欠如が孤独感というストレス反応とともに、対人ストレスを誘発させる可能性を示唆している（橋本，2005）。また、嶋田ら（嶋田・戸ヶ崎・岡安他，1996）は、社会的スキルは心理ストレス・プロセスにおける認知的評定と対人方略とに影響をする個人資源であって、ストレス反応の個人差を生み出す要因のひとつであり、高い社会的スキルはストレス反応の軽減効果を持つことが示唆されている。一方で、社会的スキルは、対人ストレスを全般的に抑制するわけではないという指摘もある（橋本，2005）。例えば、橋本（1997）は、対人ストレスイベントと社会的スキルとの関連を検証した結果、対人劣等と社会的スキルの間に高い負の相関を報告しているが、対人葛藤、対人磨耗とはいずれも、社会的スキルとは有意な関連を示すことは出来なかった。このことから、社会的スキルの効果が全ての対人ストレスイベントに有効であるとは限らないことが考えられる。しかし、橋本（1997）が社会的スキルには、ストレスに対して部分的に軽減効果があることを明らかにしているように、社会的スキルはストレスへの対処法を検討する上で、重要なキーワードとなると考えられる。

ところで、社会的スキルには様々な側面があることが考えられる。そして、それらの各側面が、対人ストレスイベントに対して異なった効果や影響力をもつことが考えられる。そのため、どのような内容の社会的スキルが対人ストレスイベントとどのように関係するのかを理解することは、

より具体的なストレス対処法を検討する上で、重要であることが考えられる。そこで本研究では、社会的スキルの種類と対人ストレスイベントの関連性を検討することを第2の目的とする。

さらに、ストレス対処法としての対人ストレスコーピングと社会的スキルであるが、両者の関連はどのようなものであろうか。従来両者の関連性については明らかにされていないが、社会的スキルが高ければ、相手と積極的に関わろうとするポジティブ関係コーピングを用いること增多することが予測される。逆に、社会的スキルの欠如によりネガティブ関係コーピングを用いやすくなることが予測される。そこで本研究では、対人ストレスコーピングと社会的スキルの関連を検討することを第3の目的とする。

以上のことから、本研究は、対人ストレスコーピングと対人ストレスイベントの関連、社会的スキルと対人ストレスイベントの関連、対人ストレスコーピングと社会的スキルの関連を検討することを目的とする。

方 法

被調査者 滋賀県にある大学に在籍する学生162名（男子87名，女子75名）を対象にして，質問紙による調査を実施した。

質問紙 本調査に使用した質問紙は，以下の3つの下位尺度から構成され，「ストレスに関するアンケート」と題した冊子として作成された（詳細は結果を参照）。

1. **対人ストレスイベント尺度**：本研究では，対人ストレスイベントの種類を橋本（1997）の知見に基づいて検討し，利用した。橋本の対人ストレスイベント尺度の「対人葛藤」「対人劣等」「対人磨耗」の3側面から因子負荷量の高い項目を選択し計21項目からなる。回答方法は「いつもあった」，「ほとんどあった」，「ときどきあった」，「ほとんどなかった」，「全くなかった」の5段階評価である。
2. **対人ストレスコーピング尺度**：加藤（2000）の大学生用対人ストレスコーピング尺度から「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3側面における因子負荷量の高い項目を選択し，計15項目からなる。回答方法は「よくあてはまる」，「あてはまる」，「どちらともいえない」，「少しあてはまる」，「あてはまらない」の5段階評価である。
3. **社会的スキル (Kiss-18) 尺度**：菊池（1988）がGoldstein, Sprafkin, Gershaw, & Klein（1980）の「若者のための社会的スキル」リストをもとに作成したところの若者用スキル尺度である。初歩的なスキル，高度のスキル，感情処理のスキル，攻撃に代わるスキル，ストレスを処理するスキル，計画のスキルの6つの側面を含み，計18項目からなる。しかし，本調査では，大学生を対象にしたために，仕事に関する質問項目を除外し，計15項目を採用した。回答方法は「いつもそうだ」，「たいていそうだ」，「どちらともいえない」，「たいていそうだ」，「いつもそうでない」の5段階評価である。

4. **質的調査として**，「現在，あなたが最もストレスに感じていることは何か」の自由記述を求めた。

手続き 調査は2009年1月から2月上旬までの期間に実施した。実施に当たって，被調査者の承諾を得た上で，授業時間の一部や休み時間を利用して集団で実施した。

結 果

1. 各尺度の内的整合性

各尺度の内的整合性を調べるために、Cronbachの α 係数を算出したところ、「対人ストレスイベント尺度」では.893、「対人ストレスコーピング尺度」では.732、社会的スキル尺度では.866と高い値が得られたことから、各尺度の信頼性が認められた。

2. 各尺度の因子分析

各尺度の因子構造を調べるために因子分析を行った。

① 対人ストレスイベント尺度の因子構造

まず、対人ストレスイベント尺度の因子分析を行った（主因子法、バリマックス回転。以下の尺度にも同様な因子分析法を行った）。因子数は橋本（1997）の研究結果を参考にして3因子に限定した。その結果を表1に示す。

表1 対人ストレスイベント尺度の因子構造

項目番号	項目内容	I	II	III	共通性
3	知人から責められた	.798	.074	.106	.653
4	知人に軽蔑された	.680	.049	.183	.498
7	知人に嫌な顔をされた	.671	.061	.137	.472
6	知人に誤解された	.628	.374	.169	.563
5	知人が無責任な行動をとった	.537	.383	-.023	.435
8	知人と意見が食い違った	.525	.324	-.088	.389
2	知人とけんかした	.502	-.041	.185	.288
1	知人に無理な要求をされた	.439	.252	.122	.271
15	知人に嫌な思いをさせた	.428	.369	.349	.441
21	好意的な知人の誘いを断った	.235	.156	.146	.101
16	テンポの合わない人と会話した	.115	.757	.194	.623
18	あまり親しくない人と会話した	.078	.737	.075	.555
17	嫌いな人と会話した	.178	.680	.086	.501
20	無理に相手に合わせた会話をした	.071	.647	.304	.516
19	自慢話や愚痴など、聞きたくないことを聞かされた	.304	.523	.181	.399
14	知人に嫌な思いをさせた	.224	.489	.367	.424
11	知人とどのように付き合えばいいのか分からなくなった	.109	.132	.790	.653
10	周りの人から疎外されていると感じるようなことがあった	.169	.003	.703	.523
12	会話中、何をしゃべったらいいのか分からなくなった	.164	.284	.635	.511
9	知人が自分のことどう思っているのか気になった	.087	.133	.623	.413
13	知人に対して劣等感を抱いた	.136	.338	.550	.436
因子寄与		3.48	3.37	2.81	9.67
寄与率(%)		16.59	16.04	13.40	46.03

註：太字は因子負荷量が±.40以上であることを表す。

表1より、第1因子は「知人から責められた」、「知人に軽蔑された」、「知人に嫌な顔をされた」、「知人に誤解された」、「知人が無責任な行動をした」、「知人と意見が食い違った」、「知人とけんかした」、「知人に無理な要求をされた」、「知人に嫌な思いをさせた」についての項目が高い負荷量を示しており、「対人葛藤」と定義した。第2因子は「テンポの合わない人と会話した」、

「あまり親しくない人と会話した」、「嫌いな人と会話した」、「無理に相手に合わせた会話をした」、「自慢話や愚痴など、聞きたくないことを聞かされた」、「知人に嫌な思いをさせた」についての項目が高い負荷量を示しており、「対人磨耗」と定義した。第3因子は「知人とどのように付き合い合えばいいのかわからなくなった」、「周りの人から疎外されていると感じるようなことがあった」、「会話中、何をしゃべったらいいのかわからなくなった」、「知人が自分のことをどう思っているのか気になった」、「知人に対して劣等感を抱いた」についての項目が高い負荷量を示しており、「対人劣等」と定義した。これらの因子構造は橋本（1997）とほぼ同様であった。なお、橋本（1997）の研究では、第1因子が対人葛藤、第2因子が対人劣等、第3因子が対人磨耗であり、第2と第3の入れ代っている。

② 対人ストレスコーピング尺度の因子構造

次に、対人ストレスコーピング尺度の因子分析を行った（因子数は加藤（2000）の研究結果を参考に3因子に限定した）。その結果を表2に示す。

表2 対人ストレスコーピング尺度の因子構造

項目番号	項目内容	I	II	III	共通性
12	そのことにこだわらないようにする	.758	.128	-.034	.592
13	なんとかなると思うようにする	.754	.065	-.008	.573
14	あまり考えないようにする	.716	.256	-.118	.592
11	気にしないようにする	.706	.277	.032	.576
15	自分は自分、人は人と思うようにする	.648	.221	-.116	.482
6	話をしないようにする	.247	.775	-.286	.744
7	友達付き合いをしないようにする	.030	.740	-.222	.598
5	関わりあわないようにする	.288	.687	-.225	.606
8	無視をするようにする	.073	.391	-.002	.159
10	開いてと適度な距離を保つようにする	.330	.391	.050	.264
9	表面上の付き合いをするようにする	.272	.387	-.026	.224
3	積極的にかかわろうとする	-.221	-.133	.838	.769
2	積極的に話しをするようにする	-.200	-.133	.825	.738
1	相手のことをよく知ろうとする	.010	-.054	.612	.378
4	相手の良いところを探そうとする	.158	-.117	.580	.375
因子寄与		3.02	2.34	2.31	7.67
寄与率(%)		20.133	15.608	15.39	51.13

註：太字は因子負荷量が±.30以上であることを表す。

表2より、第1因子は「そのことにこだわらないようにする」、「なんとかなると思うようにする」、「あまり考えないようにする」、「気にしないようにする」、「自分は自分、人は人と思うようにする」についての項目が高い負荷量を示しており、「解決先送りコーピング」と定義した。

第2因子は「話をしないようにする」、「友達付き合いをしないようにする」、「関わりあわないようにする」、「無視をするようにする」、「相手と適度な距離を保つようにする」、「表面上の付き合いをするようにする」についての項目が高い負荷量を示しており、「ネガティブ関係コーピング」と定義した。

第3因子は「積極的にかかわろうとする」、「積極的に話をするようにする」、「相手のことをよく知ろうとする」、「相手のいいところを探そうとする」についての項目が高い負荷量を示しており、「ポジティブ関係コーピング」と定義した。これらの因子構造は加藤（2000）の結果とほぼ同様であった。なお、加藤（2000）の研究では、第1因子がポジティブ関係コーピング、第2因子がネガティブ関係コーピング、第3因子が解決先送りコーピングであった。

③ 社会的スキル尺度の因子構造

最後に、社会的スキル尺度の因子分析を行った（因子数は解釈可能性を考慮して3因子に限定した）。その結果を表3に示す。

表3 社会的スキル尺度の因子分析の因子構造

項目番号	項目内容	I	II	III	共通性
1	他人と話していて、あまり会話が途切れないほうですか	.705	.046	.063	.504
3	他人を助けることを上手にやれますか	.685	.047	.119	.485
13	初対面の人に、自己紹介が上手にできますか	.612	.260	.284	.534
2	他人にやってもらいたいことを、上手く指示できますか	.544	.150	.351	.442
9	他人が話しているところに、気軽に参加できますか	.497	.334	.195	.396
4	相手が怒っているときに、上手くなだめることができますか	.485	.147	.208	.301
5	知らない人とでも、すぐ会話が始められますか	.485	.262	.204	.346
15	まわりの人たちが自分とは違った考えをもっている、上手くやっていけますか	.049	.817	.100	.680
12	あちこちから矛盾した話が伝わってきても、上手く処理できますか	.077	.573	.264	.404
14	何か失敗した話が伝わってきても、すぐに謝ることができますか	.127	.453	.130	.238
10	相手から非難されたときにも、それを上手く片付けることができますか	.263	.423	.364	.381
11	自分の感情や気持ちを、素直に表現できますか	.207	.418	.074	.223
7	怖さや恐ろしさを感じたときに、それを上手に和解できますか	.222	.155	.736	.616
8	気まずいことがあったときに、何をどうやったらよいか決められますか	.207	.232	.669	.544
6	周りの人たちとの間でトラブルが起きても、それを上手に処理できますか	.360	.315	.507	.586
因子寄与		2.724	2.028	1.826	6.58
寄与率(%)		18.158	13.517	12.177	43.85

註：太字は因子負荷量が±.40以上であることを表す。

表3より、第1因子は「他人と話していて、あまり会話が途切れないほうですか」、「他人を助けることを上手にやれますか」、「初対面の人に、自己紹介が上手にできますか」、「他人にやってもらいたいことを、上手く指示できます」、「他人が話しているところに、気軽に参加できますか」、「相手が怒っているときに、上手くなだめることができますか」、「知らない人とでも、すぐに会話が始められますか」についての項目が高い負荷量を示しており、「他者への表出的コミュニケーションスキル」と定義した。

第2因子は「まわりの人たちが自分とは違った考えをもっている、上手くやっていけますか」、「あちこちから矛盾した話が伝わってきても、上手く処理できますか」、「何か失敗したときに、すぐに謝ることができますか」、「相手から非難されたときにも、それを上手く片付けることができますか」、「自分の感情や気持ちを、素直に表現できますか」についての項目が高い負荷量を示しており、「状況適応スキル」と定義した。

第3因子は「怖さや恐ろしさを感じたときに、それを上手に和緩できますか」、「気まずいことがあったときに、何をどうやったらよいか決められますか」、「初対面の人に、自己紹介が上手にできますか」、「他人にやってもらいたいことを、上手に指示できますか」、「他人が話しているところに、気軽に参加ができますか」、「相手が怒っているときに、上手くなだめることができますか」、「知らない人とでも、すぐ会話が始められますか」についての項目が高い負荷量を示しており、「感情トラブル対処スキル」と定義した。

3. 対人ストレスコーピング・社会的スキル・対人ストレスイベントの関連性について

対人ストレスコーピング・社会的スキル・対人ストレスイベントの相互関連性を調べるために、各下位尺度に相当する項目の平均値の相関係数（ピアソン相関）を算出した。なお、表4は各下位尺度間の相関係数を示している。

表3 社会的スキル尺度の因子分析の因子構造

	解決先送りコーピング	ネガティブ関係コーピング	ポジティブ関係コーピング	他者への表出的コミュニケーションスキル	状況適応スキル	感情トラブル対処スキル	対人葛藤	対人磨耗	対人劣等
解決先送りコーピング	—	.477**	-.165*	-.061	.103	-.053	.000	.161*	.010
ネガティブ関係コーピング	.471**	—	-.296**	-.164*	-.074	-.145	.098	.250**	.272**
ポジティブ関係コーピング	-.165*	-.296**	—	.385**	.204*	.289**	.167*	.200*	.042
他者への表出的コミュニケーションスキル	-.061	-.164*	.385**	—	.454**	.568**	-.088	-.021	-.182*
状況適応スキル	.103	-.074	.204*	.454**	—	.500**	.026	-.030	-.358**
感情トラブル対処スキル	-.053	-.145	.289**	.568**	.500**	—	.002	.058	-.211**
対人葛藤	.000	.098	.167*	-.088	.026	.002	—	.472**	.380**
対人磨耗	.161*	.250**	.200*	-.021	-.030	.058	.472**	—	.426**
対人劣等	.010	.272**	.042	-.182*	-.358**	-.211**	.380**	.426**	—

*** $P < .05$, ** $P < .01$

まず、対人ストレスコーピングと対人ストレスイベントについては、ネガティブ関係コーピングと対人劣等、対人磨耗に有意な正の相関が見られ、対人葛藤とは有意な相関は見られなかった。また、ポジティブ関係コーピングと対人磨耗、対人葛藤の間に有意な正の相関が見られ、対人劣等とは有意な相関は見られなかった。解決先送りコーピングについては、対人磨耗との間に有意な正の相関が見られたが、対人葛藤、対人劣等とは有意な相関は見られなかった。

次に、社会的スキルと対人ストレスイベントでは、他者への表出的コミュニケーションスキル、状況適応スキル、感情トラブル対処スキルと対人劣等に有意な負の相関が見られたが、対人葛藤、対人磨耗とは有意な相関は見られなかった。

社会的スキルと対人ストレスコーピングについては、表出的コミュニケーションスキルとネガティブ関係コーピングに有意な負の相関が見られ、ポジティブ関係コーピングとの間に有意な正の相関が見られた。また、状況適応スキル及び感情トラブル対処スキルについてもポジティブ関係コーピングとの間にそれぞれ有意な正の相関が見られた。

4. 質的調査－自由記述の調査結果について

自由記述「あなたが現在“最もストレスだと感じていること”は何でしょうか」の質問により得られた回答について、KJ法を用いてストレスの種類と度数を求めた。その結果を図1に示す。

図1より、「人間関係」、「就職」、「学業」、「アルバイト」、「自分自身について」、「将来への不安」、「家族関係」、「睡眠について」、「恋愛について」、「金銭問題」、「健康について」、「進路」、「その他」に分けられた。もっとも多く挙げられたストレスは「人間関係」に関するものであった。次に「就職」や「学業」さらに「アルバイト」が多く挙げられた。

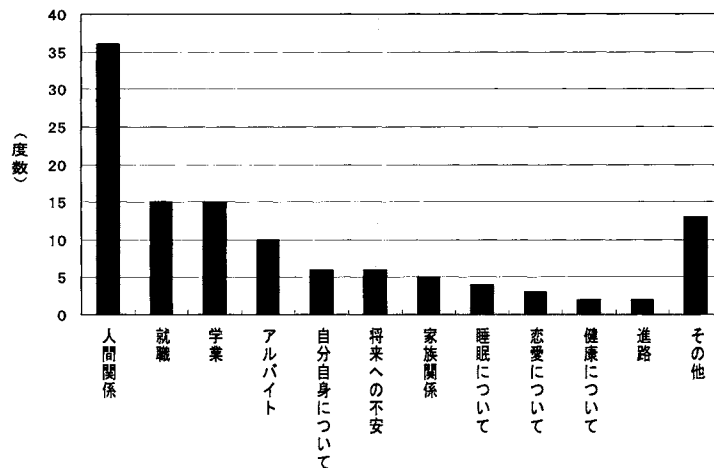


図1 ストレスの種類と度数

考 察

1. 対人ストレスイベント尺度・対人ストレスコーピング尺度・社会的スキル尺度の因子構造について

まず、対人ストレスイベント尺度では、第1因子に「対人葛藤」、第2因子に「対人磨耗」、第3因子に「対人劣等」の3因子が抽出された。この結果は、橋本（1997）とほぼ同様の結果であった。しかし、橋本（1997）の結果では、第2因子に「対人劣等」、第3因子に「対人磨耗」となっている。このことから、現代の大学生が配慮や気疲れによるストレスが生じるような事態である対人磨耗の傾向が高くなっていることが考えられる。

次に、対人ストレスコーピング尺度では、第1因子に「解決先送りコーピング」、第2因子に「ネガティブ関係コーピング」、第3因子に「ポジティブ関係コーピング」の3因子が抽出された。この結果は、加藤（2000）の結果とほぼ同様の結果であった。しかし、加藤（2000）の結果では、第1因子にポジティブ関係コーピング、第2因子にネガティブ関係コーピング、第3因子に解決先送りコーピングであった。このことから、現代の大学生がストレスフルな出来事の内容を無視する特徴をもつ解決先送りコーピングを用いる傾向が高まっていることが考えられる。また、積

極的に相手との関係を改善しようと努力するポジティブ関係コーピングを用いる傾向は低くなっていることが考えられる。

社会的スキル尺度については、「他者への表出的コミュニケーションスキル」、「状況適応スキル」「感情トラブル対処スキル」の3因子が抽出された。しかし、この3因子の内容は菊池(1989)と異なるため、各因子の命名が筆者が付けたものである。

2. 対人ストレスコーピングと対人ストレスイベントとの関連について

次に、本研究の目的である対人ストレスコーピングと対人ストレスイベントとの関連を調べるために、これらの下位尺度の関連性について検討を行なった。

まず、その結果、ネガティブ関係コーピングと対人劣等、対人磨耗との間でそれぞれ有意な正の相関が見られたのに対して、対人葛藤では有意な相関関係は見られなかった。この結果は、加藤(2000)のネガティブ関係コーピングは心理的ストレス反応を増加させるという結果と、対人劣等、対人磨耗については一致したが、対人葛藤については一致しなかった。このことから、ネガティブ関係コーピングは心理的ストレス反応を増加させるという傾向をもっているが、対人葛藤については必ずしもそうなるとは限らないことが考えられる。なぜなら、ネガティブ関係コーピングは「かかわり合わないようにした」、「話をしないようにした」など人間関係を積極的に放棄・崩壊する機能を有する特徴を持っている。そのため、ストレスフルな対人関係に終止符を打つ行動を取ることによって、ストレスフルな関係そのものを即座に取り除くことが可能となる。そのため、ケンカや対立などの葛藤を起こすような事態にならずにすむために、関連性が低かったのではないかと考えられる。また、対人劣等や対人磨耗との間に正の相関が見られたことについては、ネガティブ関係コーピングに関して加藤(2002)は、他者に不快感を与えやすいため、ソーシャルサポートを引き出しにくく、孤独感が増加すると指摘している。そのため、周囲から孤立してしまいがちになり、対人劣等を感じやすいことが考えられる。また、こうした周囲との孤立を避けるために、無理をして周囲に合わせるなどをした結果、対人磨耗を感じやすいことが考えられる。

次に、ポジティブ関係コーピングに関して、対人葛藤、対人磨耗との間に有意な正の相関が見られ、対人劣等とは有意な相関関係が見られなかった。これについては、相手に積極的にかかわろうとする、積極的に話をしようとする、一見良さそうに思えるようなコーピングをするけれども、逆に対人葛藤や対人磨耗を感じやすくなる傾向があることが考えられる。なぜなら、相手に積極的に関わろうとすればするだけ、相手と深く関わることになる。そのため、ケンカや対立などの葛藤を起こしてしまうことがあるため、対人葛藤を感じやすいことが考えられる。また、相手に積極的に関わろうとすればするほど、気疲れを起こし、対人磨耗も感じやすいことが考えられる。

解決先送りコーピングについては、対人磨耗との間に有意な正の相関が見られ、対人葛藤、対人劣等とは有意な相関関係は見られなかった。この結果は、加藤(2000)の解決先送りコーピ

ングは心理的ストレス反応を減少させることの結果とは、一致しなかった。このことから、解決先送りコーピングは一時的に心理的ストレス反応を減少させる傾向をもっているが、対人磨耗については必ずしも減少させる傾向があるとは限らないことが考えられる。これについては、本研究の結果だけでは結論できないが、問題を成り行きに任せるコーピングを行うことによって、逆に配慮や問題解決による気疲れを起こす結果となり対人磨耗を感じやすいことも考えられる。

3. 社会的スキルと対人ストレスイベントとの関連について

次に、社会的スキルと対人ストレスイベントとの関連では、他者への表出的コミュニケーションスキル、状況適応スキル、感情トラブル対処スキルのそれぞれと対人劣等との間に有意な負の相関が見られた。一方で、対人葛藤や対人磨耗とは有意な相関関係は見られなかった。これは、本研究における社会的スキルがすべての対人ストレスイベントに対して、その抑制に有効であるわけではないことが考えられる。橋本（2005）は、対人ストレスイベントと社会的スキルとの関連を検討した結果、対人葛藤、対人磨耗との間に有意な相関関係は見られなかったことを報告している。この結果について、橋本（1997）は、社会的スキルが対人ストレスを全般的に抑制するわけではないと示唆しているが、本研究の結果もそれを支持する結果となっている。これらのことから、対人ストレスイベントの種類によっては社会的スキルの有効性と非有効性の両面があることが考えられる。

そこで、社会的スキルの有効性が見られた内容と対人劣等との関連を検討していくと、他者に上手に自己表現するスキル、状況に上手く合わせて適応するスキル、感情やトラブルを上手く対処するスキルは対人劣等を減少させることが考えられる。なせなら、こうしたスキルを保持していることで、他者と対等にコミュニケーションが取ることができると、自身のコミュニケーション能力欠如に由来するような事態で生じる対人劣等を減少させる傾向があることが考えられる。

4. 社会的スキルと対人ストレスコーピングとの関連について

社会的スキルと対人ストレスコーピングとの関連については、他者への表出的コミュニケーションスキルとポジティブ関係コーピングとは有意な正の相関関係、ネガティブ関係コーピングとは有意な負の相関関係が見られた。これは、他者に自分を上手く表現するスキルを保持している人ほど、相手に積極的関わっていかうとするコーピングを用いる傾向があることが考えられる。一方で、他者に自分を上手く表現するスキルの欠如によって、話をしないようにする、友達付き合いをしないようにするなどのネガティブなコーピングを用いる傾向があることが考えられる。また、状況適応スキル、感情トラブル対処スキルとポジティブ関係コーピングとの間に有意な正の相関関係が見られたことについては、やはりこういったスキルを持っていることで、他者と対等にコミュニケーションが取れるため、相手と積極的に関わっていかうとするポジティブなコーピングを用いる傾向が強まることが考えられる。

5. 自由記述の内容の検討について

自由記述で得られた資料をKJ法で分類した結果、ストレスを感じているものとして「人間関係」がもっとも多く挙げられた。このことから、やはり人間関係はもっとも強いストレスの原因となる可能性があることが考えられる。「人間関係」のカテゴリーのなかに、人と関わることにストレスを感じる、人間関係を維持するためにはどうすればいいかなどという内容があった。これは、どのように人間関係を形成すればいいのかが悩んでしまい、ストレスにつながる可能性があると考えられる。こうした人間関係のストレスに対して実際にどう対処すればいいのかを検討することが今後の課題として重要であると思われる。

6. 全体考察

本研究では、対人ストレスコーピング、対人ストレスイベントと社会的スキルとの相互関連について検討してきた。その結果、対人ストレスコーピングと対人ストレスイベントとの関連では、ネガティブ関係コーピングを用いることで対人劣等や対人磨耗のストレスを感じやすい傾向があることが見いだされた。これは、他者に不快感を与え、周囲から孤立してしまいやすい特徴をもつネガティブ関係コーピングの影響が考えられる。また、ポジティブ関係コーピングを用いることで対人葛藤や対人磨耗のストレスを感じやすい傾向があることも見いだされた。これは、相手に積極的にかかわろうとする、積極的に話をしようとするなどのコーピングをすることが、ケンカや対立などの葛藤を引きこしやすいたことが考えられる。また、相手に積極的にかかわろうとする、相手の良いところを探そうとするコーピングを用いることで、配慮や気疲れを引き起こし、対人磨耗のストレスを感じやすいたことが考えられる。解決先送りコーピングについては、対人磨耗のストレスを感じやすくなる傾向があることが見いだされた。これは、問題を成り行きに任せるコーピングを用いることで、逆に配慮や問題解決による気疲れを起こす結果となり、対人磨耗を感じやすいたことが考えられる。

次に、社会的スキルと対人ストレスイベントとの関連では、他者への表出的コミュニケーションスキル、状況適応スキル、感情トラブル対処スキルの保持により対人劣等のストレスを減少させる傾向があることが見いだされた。これは、他者に上手く自分の主張を表現するスキル、状況に応じて適切な行動が取れるスキル、感情やトラブルを上手く対処するスキルを保持していることで、他者と対等にコミュニケーションが取れることができるため対人劣等を減少させる傾向があることが考えられる。また、ほかの対人ストレスイベントとの関連性は低い傾向であることが見いだされた。このことから、そのような対人ストレスイベントに対して有効な種類の社会的スキルについてさらに検討することが今後の課題となるであろう。

社会的スキルと対人ストレスコーピングとの関連については、表出的コミュニケーションスキルの保持により、ポジティブ関係コーピング及びネガティブ関係コーピングの両方を用いる傾向があることが見いだされた。また、状況適応スキル、感情トラブル対処スキルの保持によりポジティブ関係コーピングを用いる傾向があることが見いだされた。

最後に、本研究では大学生におけるストレスラーとして対人ストレスイベントを中心に検討を行ってきたが、自由記述で得られた結果から、ストレスラーとなりうるものは対人ストレスイベント以外にも就職や学業など多数多様であることが分かる。このことから、さまざまなストレスラーについても検討していくことが必要である。また、こうしたストレスラーに対処するためにどうすればいいのかと具体策を検討する必要もある。

引用・参考文献

- Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R. C., & Schilling, E. A. (1989). Effects of daily stress on negative mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, **57**, 808-818.
- 高比良実詠子 (1998). 対人・達成領域別ライフイベント尺度 (大学生用) の作成と妥当性の検討 社会心理学研究, **14**, 12-24.
- 磯貝芳郎 (1992). 今ふうの友達つきあい—進行する人間関係の希薄化— 磯貝芳郎 (編) 上手な自己表現—豊かな人間関係を育むために— 有斐閣選書 Pp 1-22.
- 松元泰儀 (1996). 人間関係のつまずきと病理 齊藤誠一 (編) 人間関係の発達心理学 4 青年期の人間関係 倍風館 Pp135-167.
- 橋本剛 (1997). 大学生における対人ストレスイベント分類の試み 社会心理学, **13**, 64-75
- 橋本剛 (2000). 大学生における対人ストレスイベントと社会的スキル・対人方略の関連 教育心理学研究, **48**, 94-102.
- 橋本剛 (2005). ストレスと対人関係 ナカニシヤ出版 Pp 182-205.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement : Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, **4** (1), 1-39.
- 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**, 225-234
- 加藤司 (2001). 対人ストレス過程の検証 教育心理学研究, **49**, 295-304
- 加藤司 (2002). 対人ストレス過程における社会的相互作用の役割 実験社会心理学研究 **41**, 147-154.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion*. New York