

対人ストレスコーピングの行使結果がコーピング 行使者の感情に及ぼす影響

— 当初のコーピングが期待に反する結果となった後の再コーピングに着目して —

谷口 弘一

(長崎大学教育学部)

問題と目的

谷口 (2016) は、コーピングの行使と結果の両方に着目し、コーピングの行使によって期待に添った結果が生じた場合に、コーピング行使者の感情がコーピング前後でどのように変化するかについて、場面想定法を用いて検討した。その結果、ネガティブ関係コーピングの行使後よりも、ポジティブ関係コーピングと解決先送りコーピングの行使後に、ネガティブ感情がより低下すること、ポジティブ関係コーピングと解決先送りコーピングの行使後においてのみ、ポジティブ感情が上昇することが示された。本研究では、当初のコーピングが期待に反する結果となった後の再コーピングに着目して、コーピング行使者の感情がコーピング前後でどのように変化するかについて、場面想定法により検討した。

方法

調査対象者と手続き 大学生 373 名が調査に参加した。平均年齢は 18.8 歳 (SD = 1.40) であった。調査は、PC 端末やスマートフォンを利用して、ウェブ上で実施された。

調査内容 調査参加者は、年齢などの人口統計学的変数に回答した後、最も親しい同性の友人から無視されるというシナリオ (宮崎・池上, 2015) を読み、そうした出来事が実際に自分に起こった場合、どのような気持ちになるかについて、日本語版 PANAS (佐藤・安田, 2001) に 6 件法で回答した。本尺度は、ポジティブ感情とネガティブ感情の 2 因子からなる。次に、コーピングの行使とその結果 (期待に反した結果) について、以下の 3 つのシナリオのいずれかひとつが提示された。先ほどの出来事が起こった後、今度、友人に会ったとき、(1) ポジティブ関係コーピングを行使した結果、友人の態度は変わらなかった、(2) ネガティブ関係コーピングを行使した結果、友人のほうから挨拶をしてきた、(3) 解決先送りコーピングを行使した結果、友人の態度は変わらなかった。調査参加者は、提示されたシナリオを読み、そう

した状況において、どのような気持ちになるかについて、PANAS に回答した。続いて、コーピングの再行使とその結果 (期待に添った結果) について、以下の 3 つのシナリオのいずれかひとつが提示された。友人の対応を受けて、次回、友人に会ったとき、(1) ポジティブ関係コーピングを行使した結果、友人とはいつものように会話をするようになるようになった、(2) ネガティブ関係コーピングを行使した結果、友人とはそれ以降会話をすることがなくなった、(3) 解決先送りコーピングを行使した結果、友人とはいつものように会話をするようになるようになった。調査参加者は、提示されたシナリオを読み、そうした状況において、どのような気持ちになるかについて、PANAS に回答した。

結果と考察

ネガティブ感情の変化 期待に反する当初コーピングについては、ネガティブ感情が、ネガティブ関係コーピングで低下し、ポジティブ関係コーピングで上昇していた。再コーピングについては、ネガティブ関係コーピング後に、再度、ネガティブ関係コーピングを行使した場合、ネガティブ感情は上昇するが、それ以外では、低下していた。

ポジティブ感情の変化 期待に反する当初コーピングについては、ポジティブ感情が、ネガティブ関係コーピングで上昇していた。再コーピングについては、ネガティブ関係コーピング後に、再度、ネガティブ関係コーピングを行使した場合、ポジティブ感情は変化しないが、それ以外では、上昇していた。また、解決先送りコーピング後に、ポジティブ関係コーピングを行った場合、その他のコーピングを行うよりも、ポジティブ感情がより上昇していた。コーピングが期待に反する結果となる場合を考慮すると、すぐに、ポジティブ関係コーピングを行うのではなく、まずは解決先送りコーピングを行って、その後、ポジティブ関係コーピングを行うことの有効性が示唆された。