

ライフイベントとコーピングスキル

ーモニタリング能力を調整変数とした検討ー

○小笹雄希¹・宮城 円²・森永康子²

(¹ 広島文教大学大学院人間科学研究科・² 広島文教大学人間科学部)

ストレスに対して適切なコーピングができる能力はコーピングスキルと呼ばれる(木島, 2008)。楠野・則定(2013)は、コーピングスキルが特定のライフイベント(例:進級失敗体験)の経験によって向上することを明らかにした。楠野・則定(2013)は、コーピングスキルの向上をもたらしたライフイベントは「自分の中には無かった新たな観点を手に入れる体験」を共通した特徴として有することを指摘した。この特徴は、自らの経験を主観的に見るのではなく、客観的、俯瞰的に捉える体験であると解釈できる。ここから、ライフイベントの経験自体をどの程度客観的、俯瞰的に捉えることができるかというその個人のメタ認知の能力が、ライフイベントの経験によるコーピングスキルの向上に関連する可能性が考えられる。メタ認知はモニタリングとコントロールという2つの機能からなるが、コーピングスキルの向上には自分の感情や考えを第三者的視点から捉えるモニタリング能力がより影響すると予測される。本研究は、ライフイベントの経験数によるコーピングスキルの向上にモニタリング能力がどのように関連するかを検討した。

方法

調査参加者 大学生 173 名(男性 65 名, 女性 106 名, その他 2 名, 平均年齢 19.43 歳)を対象者に Microsoft Forms を用いた Web 調査を行った。

調査項目 ①ストレスコーピングスキル(以下、コーピングスキル) ストレスコーピング尺度(木田, 2008)から、情動的ストレス耐性、積極的対応、攻撃性の抑制、プラス思考、悠然的対応、問題の洞察・把握の6因子の計26項目を用いた。7件法(7:十分

当てはまる—1:全く違う)。②ライフイベント 学生用ライフイベント尺度(鈴木他, 2001)を用い、その経験の有無を尋ねた(項目例「旅行でトラブルに巻き込まれた」「家族と喧嘩した」)。③モニタリング能力 メタ認知質問紙法短縮版(田崎, 2017)の認知的自己意識の6項目を用いた(項目例「常に自分の考えていることを意識している」)。4件法(1:まったく違う—4:非常に一致する)。

結果

変数の平均値とSDを表1に示した。情動ストレス耐性において有意な性差が得られた($p=.001$)ので、以下の分析は男女ごとに行なった。従属変数をコーピングスキル、イベント経験数とモニタリングおよびその交互作用を独立変数として重回帰分析を行った。その結果、男性では積極的対応と問題の洞察・把握に有意な交互作用が見られ、女性では有意な交互作用が見られなかった(表2)。下位検定の結果、モニタリングが高くイベント数が多い場合に、コーピングスキルが高かった。

考察

男性においてのみ、コーピングスキルの積極的対応と問題の洞察・把握において、モニタリング能力が高い場合、イベント経験数が多いとコーピングスキルが高いという結果が得られた。これは、モニタリング能力の高い人は日常生活の中で様々な出来事に対して新たな意味づけをしており、イベントを経験することで、問題に対して積極的に対応したり、問題を洞察・把握したりするようになるためではないかと考えられる。

表1 各変数の平均値および標準偏差

	男性		女性	
	M	SD	M	SD
ライフイベント経験数	2.42 (2.17)		2.48 (1.73)	
モニタリング	2.60 (0.66)		2.45 (0.73)	
情動ストレス耐性	4.45 (0.90)		4.95 (0.92)	
積極的対応	4.52 (0.55)		4.53 (0.48)	
攻撃性の抑制	3.64 (1.12)		3.91 (0.95)	
プラス思考	4.84 (1.10)		5.04 (1.03)	
悠然的対応	5.00 (0.90)		5.04 (0.74)	
問題の洞察・把握	4.97 (1.13)		4.92 (0.99)	

表2 重回帰分析の結果

	情動ス	積極的対	攻撃性の	プラス思	悠然的対	問題の洞
	レス耐性	応	抑制	考	応	察・把握
男性						
ライフイベント経験数	.041	.102	.046	.063	-.318*	.158
モニタリング能力	-.049	.015	.168	.149	-.003	.086
交互作用	-.228	.274*	-.029	-.023	-.020	.262*
R^2	.048	.085	.034	.029	.102*	.088
女性						
ライフイベント経験数	.123	-.027	.131	-.108	-.101	-.108
モニタリング能力	.181+	.026	.143	.239*	.252*	.484**
交互作用	-.002	.036	.019	-.151	.060	.007
R^2	.057	.002	.047	.085*	.065*	.224**