

成人のコーピング柔軟性とメンタルヘルスに関する短期縦断的研究 —コーピング変動性における状況適切性の視点から—

廣 田 靖 子
(複合領域科学専攻)

問題

現代の成人は、仕事、家庭、地域生活など様々な領域で生じる多様なストレスへの対処が要求されている。自殺者数が3万人を越えて久しい現代日本で、個人がどう適応的にストレスに対処し、メンタルヘルスを保つかは大きな課題と言える。

心理学的ストレスモデルでは、コーピングが心理的ストレス反応の生起に重要な媒介過程を構成する中心的概念 (Folkman & Lazarus, 1980) とされている。現代のコーピング研究はコーピングをパーソナリティ特性と捉える特性論的アプローチと、可変的で状況特異的と捉えるプロセス論的アプローチの2つによりなされている。プロセス論的アプローチでは、コーピングを“ストレスフルと評定された状況进行处理のための認知的・行動的努力であり、その努力は常に変化するもの” (Lazarus & Folkman, 1984) と定義し、効果的なコーピングについて様々な検討がなされている。

中でも近年、単一のストレスへのコーピング効果を検討するのみでなく、複数のストレスもしくはストレスの継時的変化に対応したコーピング変化に着目した“コーピングの柔軟性”が注目され、その効果が検討されている (例えば Cheng, 2001, 2003)。コーピングの柔軟性とは「ストレス状況に応じて個人の用いるコーピング方略を変化させること」と定義され (Cheng, 2001)、メンタルヘルスにとって重要な指標のひとつとされている (例えば Compas, Forsythe, & Wanger, 1988)。

ここで注目すべきは、コーピングの柔軟性はその定義が含意する通り、単にコーピングの変更を意味するのではなく、ストレス状況に適した変更であり、コーピングとストレス状況の適合 (Goodness of Fit) が前提となっている点である。従って、状況に適切ならば採用したコーピングを継続して使用し変更しないという柔軟性も存在することになる。では状況に適切なコーピングとは何か。先行研究では

“コーピングの有効性はストレスに対する認知的評価とコーピングとの適合度に依存する”という見地から適合性仮説 (Goodness of Fit Hypothesis) が提唱されている。そこでは、コーピング採用者が関わる対象の焦点が問題自体なのか、情緒の安定なのかという問題焦点—情動焦点次元において、状況に対して統制可能性が高いと評価された場合は問題焦点型コーピングが、低いと評価された場合は情動焦点型コーピングが適切とされている (Folkman & Lazarus, 1980; Conway & Terry, 1992)。反対に、統制可能性が低いにも関わらず問題焦点型コーピングを用いたり、統制可能性が高いにも関わらず情動焦点型コーピングを用いることでストレス反応が高まるという結果も示されている (Compas, Malcarne, & Fondacaro, 1988)。コーピング柔軟性研究においても Cheng (2001, 2003) がこの視点を採用している。そこでは、認知的評価とコーピングの適合の良さを示す“状況適切性 (Situation-Strategy Fit)”を重視した上で、複数のストレスに対するコーピング柔軟性が検討され、状況適切性に基づくコーピング柔軟性と良好なメンタルヘルスとの関連が示されている。

以上のように、コーピングの柔軟性はメンタルヘルスに重要な指標とされているにも関わらず、先行研究は未だ少なく、また柔軟性の操作的定義、方法論ともに研究者により異なるところが大きい。特にコーピングの柔軟性の概念化については、Cheng (2001, 2003) は異なるストレスに対するコーピング方略の違いを柔軟性としているのに対し、三野・金光 (2005, 2006) は異なるストレス状況でのコーピング柔軟性を“差異性”、同一ストレスに対するコーピングの継時的変化を“変動性”として柔軟性を二側面から捉え検討している。確かに人は様々なストレスへの対処が求められ (差異性)、そしてそれらのストレス状況は時と共に刻々と変化するため、それに依って対処を変更することも求められる (変動性)。従ってコーピング柔軟性を二側面から検討することは妥当と考える。

更に、研究の方法論においても課題が存在する。特に変動性に関しては、先行研究ではコーピング失敗場面を被験

者に想定させ、認知的評価とコーピング方略を再回答させることで測定するものが多い(加藤,2001;三野・金光,2005,2006)。しかし失敗場面を想定させた結果と現実場面での結果は一致しない可能性があり、実際に現実場面でのコーピングの変動性がどのように生じているのかは明確になっていない。大学生を対象に2時点の縦断調査を行った加藤(2001)においても、従属変数である抑うつは2時点目のみの測定であるため、1時点目の抑うつレベルを統制した上で因果関係を検討する必要がある。コーピングの変動性については十分なデザインでの縦断的研究を行い、想定ではなく現実場面での変動性のあり方やそのメンタルヘルスへの影響を検討する必要がある。

以上のことから、本研究ではコーピングの柔軟性を「ストレス状況に応じて個人の用いるコーピング方略を変化させること」と定義し、その一側面である“コーピングの変動性”について2時点の短期縦断的調査を実施する。第1の目的としては、コーピングに関する問題—情動次元を取り上げ、実際のコーピング変動の有無やその関連要因の検討を行う。第2の目的として、状況適切性の視点からメンタルヘル스에効果的な変動性について検討する。メンタルヘルスの指標としては、自殺との関連性が指摘され(樋口,2003)、かつ近年成人においてうつ病を中心とした気分障害の増加が見られることから(厚生労働省,2005)、その予防策の探究に寄与することを目的として、抑うつを取り上げることとする。

コーピングの変動性における状況適切性(以下コーピング変動の状況適切性)は、Cheng(2001)を参考に、ストレス状況に対する統制可能性とコーピング変動性の組み合わせで得点化を行うこととする。どの時点の統制可能性とコーピング変動性の組み合わせで状況適切性を検討するかについては、Time1調査時には過去1ヶ月間のコーピングを想起して回答し、認知的評価はその過去に実施したコーピングを行った結果としてTime1時に行う評価であ

る、という継時的側面に着目し、Time1における統制可能性とTime1からTime2のコーピング変動性の組み合わせで得点化することとする。また、抑うつに対する変動の状況適切性の影響を検討する場合、その影響は1時点目のコーピング効果との交互作用によることが予測できる。例えば、1時点目のコーピング効果を低く感じていても、変動の状況適切性が高ければ2時点目の抑うつは下がるだろう。しかし1時点目で既にコーピング効果が高くて変動の状況適切性が低い場合、抑うつの低減は見られないのではないか。この仮説に基づき、1時点目ではコーピングの主観的效果についても尋ねることとする。加えて、Time2の認知的評価も同時点の抑うつに影響すると仮定し検討する。以上、本研究の概要を図1に示す(図1)。

方法

1. 調査対象者および調査方法

対象者は25歳~65歳の成人男女。調査協力者の募集は2つの経路で実施した。1つは関東圏の企業社員50名、もう1つは筆者の複数の知人からの紹介による104名で、合計154名を調査協力者とした。配布回収は前者に対しては企業内担当者を通じて、後者には郵送法を用いた。その際には個人情報に留意し個人はIDで管理され、個別封筒に入れ封をした上で提出を求めた。調査は第1回(以下Time1)が2008年1月、第2回(以下Time2)は2008年2月~3月に実施された。回収はTime1が144名(回収率92.9%)、Time2は136名(回収率88.3%)であった。最終的に2回の調査に全て記入していた121名(男性80名、女性41名;平均年齢48.26歳(SD=11.07))を分析対象者とした。分析対象者の特徴は71.1%がフルタイムの仕事に従事し、仕事内容は事務職が32.2%と最も多く、次いで管理職26.6%であった。学歴は大卒以上が73.6%を占め、76.9%は既婚者であった。

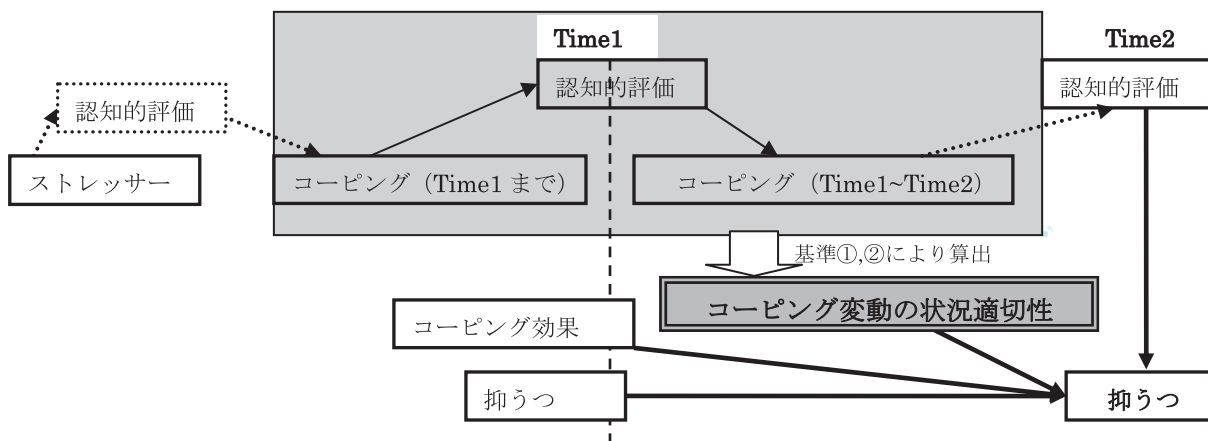


図1. 本研究の概要 (注:点線の変数、矢印はモデルとして想定されるが本調査には含まれていない)

2. 調査内容

(a) ストレッサーの選択：過去1ヶ月間のストレッサーを想起してもらい（複数回答可）、そのうち最もストレスフルに感じたものを1つ選択してもらった。(b) ストレッサーに対する認知的評価：(a) で選択された最もストレスフルに感じたストレッサーへの認知的評価として、一次的评价である影響脅威性、二次的评价である統制可能性について尋ねた。項目は岡安（1992）の下位尺度から抜粋して作成した。影響脅威性は“それはどの程度あなたに影響があると思いますか”などの2項目に対して、6件法（1＝全く影響はない～6＝とても大きな影響がある）で回答を求めた。内的整合性を示す Cronbach's α は Time1 で .82, Time2 で .87 であった。統制可能性は、“それにどの程度対処できると思いますか”という1項目に対し6件法（1＝全く対処できない～6＝全てに対処できると思う）で回答を求めた。得点が高い程ストレッサーへの影響脅威性、統制可能性が高いことを示す。(c) コーピング：コーピング尺度は神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野（1995）の TAC-24（24項目）を用いた。TAC-24 は三次元での検討が可能な尺度であるが、今回は「問題—情動次元（各12項目）」での検討を実施した。問題次元12項目は“計画立案”“情報収集”“放棄・諦め”“責任転嫁”各3項目から、情動次元12項目は“肯定的思考”“気晴らし”“カタルシス”“回避的思考”各3項目から構成されており、合計24項目について採用の有無を2件法で尋ねた。問題、情動各々のコーピング採用数の合計を「問題焦点コーピング得点」（以下「問題焦点 CP」）、「情動焦点コーピング得点」（以下「情動焦点 CP」）とした。内的整合性の指標である Cronbach's α は「問題焦点 CP」、「情動焦点 CP」それぞれに Time1、Time2 とも .75 以上の十分な値を示した。(d) Time1 のコーピング効果：Time1 で採用したコーピング項目について4件法（1＝全くうまくいかなかった～4＝とてもうまくいった）でその効果を尋ねた。各々のコーピング効果得点の合計をコーピング採用数で除した値を「CP 効果」とした。得点が高い程 Time1 でのコーピングが効果的と感じていることを示す。(e) 抑うつ：CES-D 短縮版11項目（O'Hara, Kohout, & Wallace, 1985; 日本語訳は島・鹿野・北村・浅井, 1985）を使用した。過去1週間にどのくらいの頻度で項目内容に該当するかを尋ねる内容となっており、「まれに～無し（1日未満）」から「ほとんどいつも（5日～7日）」の4件法で尋ねた。内的整合性の指標 Cronbach's α は Time1 で .72, Time2 は .70 であった。合計得点を項目数で除して尺度得点として用いた。得点が高い程抑うつが高いことを示す。(f) フェイス項目（年齢、性別、学歴、婚姻状況、職業など）。

3. 調査手続き

Time1 では上記全項目に対し回答を求めた。Time2 では、Time1 (a) で選択されたストレッサーを予め調査者側で質問紙に記入した後に配布、そのストレッサーに関して (b) 認知的評価、(c) コーピング尺度を再評価してもらった。（既に Time2 時にストレッサーが解決済みの場合は解決時を想起の上で記入を求めた。）(e) 抑うつは Time1、Time2 ともに、(d) コーピング効果と (f) フェイス項目は Time1 でのみ尋ねた。

4. コーピング変動性得点および状況適切性得点の算出

コーピング変動性得点は問題焦点、情動焦点それぞれで、Time2 の CP 得点から Time1 の CP 得点を引いて算出された。それぞれ「問題焦点 CP 変動」「情動焦点 CP 変動」とし、変動の無い場合は0、増加は+の値、減少は-の値となる。問題焦点 CP 変動の平均値は 1.70 ($SD=3.20$)、情動焦点 CP 変動の平均値は 1.56 ($SD=3.45$) であった。

コーピング変動の状況適切性得点は、先行研究の知見から作成された以下の2つの基準に基づき算出された。基準①統制可能な状況で問題焦点型コーピングを増加させる、基準②統制不可能な状況で情動焦点型コーピングを増加させる、である。何れかの基準に合致するか否かで得点化し、その合計を状況適切性の指標とした。統制可能性と変動の組み合わせが状況適切性の基準①②いずれかに合致した場合は1点、いずれも合致しない場合0点とし、その合計を「変動 SS-Fit」とした。得点が高い程、状況に適切な変動があったことを示す。変動 SS-Fit の平均値は 1.35 ($SD=3.40$) であった。

結果

1. コーピング変動・固執タイプの分類

まず Time1、Time2 各々において、「問題焦点 CP」と「情動焦点 CP」で採用数の多いコーピングにより“問題焦点 CP 優位型”“情動焦点 CP 優位型”“均衡型”の3タイプに分類を行った。その結果、“問題焦点 CP 優位型”は Time1 で 33.9%、Time2 で 18.2%、“情動焦点 CP 優位型”は Time1 で 52.9%、Time2 で 52.9%、“均衡型”は Time1 で 13.2%、Time2 で 28.9%であった。2度の調査とも同じコーピングを優位に用いていれば固執型（“問題固執型”“情動固執型”“均衡型”）、Time1 と Time2 で優位なコーピングが異なる場合を変動型としたところ、固執型が 54.5%、変動型が 45.5%であった。

2. コーピング変動性と Time1 における統制可能性、コーピングタイプとの関連

コーピング変動性と Time1 の統制可能性やコーピングタイプ(“問題焦点 CP 優位型”、“情動焦点 CP 優位型”、“均衡型”)、およびその交互作用との関連を検討した。まず始めに統制可能性(平均値 4.20;SD=1.01)の平均値を基準に高群(n=50)、低群(n=71)の二群に分類した。そして「問題焦点 CP 変動」「情動焦点 CP 変動」の各々に対し 2(統制可能性高・低) × 3(問題焦点 CP 優位型、情動焦点 CP 優位型、均衡型)の分散分析を実施したところ、どちらの変動も統制可能性の主効果のみが有意で、統制可能性が Time1 で低い群の変動性得点が有意に高い結果となった(表 1、表 2)。

3. コーピング変動の状況適切性の抑うつに対する効果

コーピング変動の状況適切性の抑うつに対する効果を確認するため、「Time2 抑うつ」を基準変数とした階層重回帰分析を実施した。説明変数は第 1 段階で「年齢」「Time1

抑うつ」「Time1 のコーピング効果」と「変動 SS-Fit」を投入した。「年齢」を統制した理由は、生涯発達研究の分野において“Well-being の逆説”(Mroczek & Kolarz,1998)と言われ、中高年以上では喪失衰退の領域の多さにも関わらず well-being が高水準で保たれる現象が示されており、今回は 25 歳から 65 歳の幅広い成人期の人々が対象であるため、年齢の影響を取り除いた上での検討が必要と考えたためである。第 2 段階では「Time1 のコーピング効果」と「変動 SS-Fit」の交互作用項と「Time2 の統制可能性」を投入した。分析には全ての説明変数は平均値からの偏差に変換した上で投入した(Aiken & West, 1991)。分析の結果、「年齢」「Time1 抑うつ」「変動 SS-Fit」が有意であった(表 3)。

4. 抑うつに効果的なコーピング変動の検討

3. でコーピング変動の状況適切性が抑うつに効果的な

表 1. Time1 の統制可能性×コーピングタイプによる問題焦点 CP 変動平均値 (SD) 及び分散分析結果

	問題焦点 CP 変動平均値 (SD)		主効果		交互作用
	統制可能性低 (n=71)	統制可能性高 (n=50)	統制可能性	コーピングタイプ	
Time1 コーピングタイプ					
問題焦点 CP 優位型(n=41)	1.67 (2.65)	.01 (3.06)	8.20**	1.66	.25
情動焦点 CP 優位型(n=64)	2.74 (2.86)	1.20 (3.06)			
均衡型 (n=16)	3.40 (4.22)	.55 (4.46)			

注. **p<.01

表 2. Time1 の統制可能性×コーピングタイプによる情動焦点 CP 変動平均値 (SD) 及び分散分析結果

	情動焦点 CP 変動平均値 (SD)		主効果		交互作用
	統制可能性低 (n=71)	統制可能性高 (n=50)	統制可能性	コーピングタイプ	
Time1 コーピングタイプ					
問題焦点 CP 優位型(n=41)	3.04 (2.56)	1.14 (2.45)	9.17**	1.90	.11
情動焦点 CP 優位型(n=64)	1.87 (3.09)	-.20 (3.56)			
均衡型 (n=16)	3.39 (4.04)	.56 (5.24)			

注. **p<.01

表 3. Time2 の抑うつを従属変数とした階層重回帰分析

説明変数	モデル 1		モデル 2	
	B	β	B	β
年齢	-.01	-.20 **	-.01	-.17 *
Time1 抑うつ	.86	.75 ***	.83	.73 ***
Time1CP 効果	-.01	-.03	-.00	-.02
変動 SS-Fit	-.03	-.13 *	-.03	-.14 *
Time1CP 効果×変動 SS-Fit			.00	-.00
Time2 統制可能性			-.06	-.10
R ²		.68 ***	.69	***
R ² 変化量		.01		

注. *p<.05,**p<.01,***p<.001

結果が示されたため、Time1 でどのようなコーピングをした人が、どのようにコーピング変動することが抑うつの低減につながるのかを検討した。コーピング変動性の Time2 の抑うつに対する主効果、および Time1 の統制可能性と Time2 の抑うつとの関連における調整効果の影響を検討する目的で、Time2 の抑うつを基準変数とした階層重回帰分析を実施した。

分析は Time1 のコーピングタイプ別に実施した。但し“均衡型”についてはサンプル数が少ないため (n=16) 分析から除外し、“問題焦点 CP 優位型”“情動焦点 CP 優位型”について実施した。説明変数は第 1 段階で「影響脅威性」「統

制可能性」「Time1 問題焦点 CP」「Time1 情動焦点 CP」「問題焦点 CP 変動」「情動焦点 CP 変動」を投入した上で、統制要因として「年齢」「Time1 抑うつ」を投入した。第 2 段階では「Time1 統制可能性」と「問題焦点 CP 変動」の交互作用項および「Time1 統制可能性」と「情動焦点 CP 変動」の交互作用項を投入した。分析には全ての説明変数は平均値からの偏差に変換した上で投入した (Aiken & West, 1991)。

その結果、“問題焦点 CP 優位型”では、「年齢」「Time1 抑うつ」「Time1 統制可能性」「Time1 問題焦点 CP」「Time1 情動焦点 CP」 および 「Time1 統制可能性×情動焦点 CP

表 4. Time2 の抑うつを従属変数とした階層重回帰分析 (Time1 問題焦点 CP 優位型, n=41)

説明変数	モデル 1			モデル 2		
	B	β		B	β	
年齢	-.02	-.40	*	-.02	-.50	***
Time1 抑うつ	.47	.46	**	.41	.40	**
Time1 影響脅威性	.03	.06		.10	.23	
Time1 統制可能性	-.11	-.22		-.23	-.44	**
Time1 問題焦点 CP	-.17	-.43	*	-.21	-.52	**
Time1 情動焦点 CP	.17	.33		.22	.41	*
問題焦点 CP 変動	-.01	-.04		-.03	-.18	
情動焦点 CP 変動	-.04	-.22		-.03	-.17	
Time1 統制可能性×問題焦点 CP 変動				-.01	-.03	
Time1 統制可能性×情動焦点 CP 変動				.10	.48	**
R ²		.65	***	.76	***	
R ² 変化量		.11	**			

注. *p<.05,**p<.01,***p<.001

表 5. Time2 の抑うつを従属変数とした階層重回帰分析 (Time1 情動焦点 CP 優位型, n=64)

説明変数	モデル 1			モデル 2		
	B	β		B	β	
年齢	-.01	-.14	*	-.01	-.14	+
Time1 抑うつ	.83	.69	***	.82	.69	***
Time1 影響脅威性	.07	.16	*	.07	.16	+
Time1 統制可能性	-.03	-.07		-.05	-.11	
Time1 問題焦点 CP	-.02	-.10	+	-.01	-.07	
Time1 情動焦点 CP	.00	.00		-.00	-.01	
問題焦点 CP 変動	.00	.02		.00	.03	
情動焦点 CP 変動	-.01	-.07		-.01	-.10	
Time1. 統制可能性×問題焦点 CP 変動				.03	.15	
Time1. 統制可能性×情動焦点 CP 変動				-.01	-.05	
R ²		.70	***	.71	***	
R ² 変化量		.01				

注. +p<.1*p<.05,**p<.01,***p<.001

変動」の交互作用の影響が有意であった(表4)。しかし「情動焦点 CP 優位型」では「Time1 抑うつ」のみが有意であった(表5)。

Time1 の「問題焦点 CP 優位型」で「Time1 統制可能性 × 情動焦点 CP 変動」の交互作用が有意であったため、Aiken & West (1991) の Simple Slope Analysis の手法に従い各々の得点の各平均値 ± 1SD の値を各々のモデルに代入し、Time2 の抑うつの各々の得点による変化を検討した。その結果、Time1 で「統制可能性」が高い場合、「情動焦点 CP 変動」が低い方が抑うつは低いのに対し、「統制可能性」が低い場合は「情動焦点 CP 変動」が高い方が Time2 での抑うつが低いという結果が見られ、「情動焦点 CP 変動」の調整効果が認められた。(図2)。

考察

本研究では、コーピングの変動性について短期的な縦断調査を行い、変動性のあり方および変動の状況適切性の抑うつへの影響を検討した。

まずコーピング変動性については1ヶ月という期間ではあるが、約半数が優位なコーピングタイプを変動させており、その変動は問題焦点コーピング、情動焦点コーピングいずれにおいても、Time1 での統制可能性に関連することが示された。何らかのコーピングを採用しても統制可能性が高くない場合、人はコーピングを増加の方向で変動させ、統制可能性が高い場合はコーピングを増加させない、もしくは減少させていることが明らかになった。しかし変動性と Time1 のコーピングタイプとの関連は見られなかった。先行研究においてもコーピングの変動性には個人差が存在することが示されているが (Compas et al., 1988)、その関連要因の検討まではなされていない。本研究でコーピングの変動性とストレスに対する統制可能性との関連が明らかとなったことは意味があると考えられる。

次に、変動の状況適切性が実際に抑うつに効果的かどうか

かを検討するため、Time2 の抑うつを基準変数として階層重回帰分析を行った。その結果、年齢や Time1 の抑うつ、Time1 のコーピング効果および Time2 の統制可能性の影響を除去しても、変動の状況適切性が抑うつを低減させる結果が見られた。Time1 のコーピング効果やコーピング効果と変動の状況適切性との交互作用が有意でなかった結果と併せ考えると、継続するストレスに対しては初期のコーピングの成功の有無よりも、その後認知的評価に合わせ適切なコーピングを選択していく柔軟性がより重要であることが示唆された。

更に、Time1 のコーピングタイプごとに、コーピング変動性の抑うつに対する効果を検討するため、Time2 の抑うつを基準変数とした階層重回帰分析を実施した。その結果、コーピング変動性はいずれのタイプにおいても抑うつへの主効果は見られなかった。しかし、Time1 の「問題焦点 CP 優位型」においては、Time1 の統制可能性と Time2 の抑うつとの関連において調整効果が見られた。この調整効果は「統制可能性が低い場合は情動焦点型コーピングが効果的」という状況適切性の基準に合致するものであり、統制可能性が低い場合、情動焦点型コーピングを増加させた方が Time2 の抑うつが低いが、統制可能性が高い場合は増加させない方が抑うつは低かった。

従って、現実場面における縦断的な検討においては、「コーピング変動性の抑うつに対する効果は認知的評価とコーピング変動性との状況適切性に依存する」という仮説を支持する結果となり、特に Time1 で問題焦点型コーピングが優位に採用された場合においては、情動焦点型コーピングの変動性が Time1 の統制可能性と Time2 の抑うつとの関連において調整効果を持つことが示された。抑うつに関しては、近年臨床社会心理学の領域で「ムードレギュレーション」が抑うつを説明する結果 (田中, 2008) や、うつ病治療として注目されている「マインドフルネス認知療法」でも否定的感情からの脱中心化が示され (Segal, William, & Teasdale, 2002 越川監訳, 2007)、否定的な情動

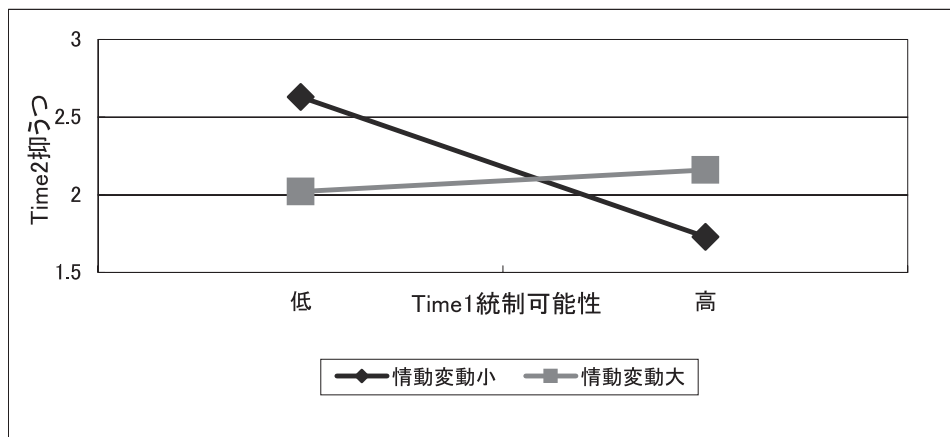


図2. Time1 の統制可能性と情動焦点 CP 変動の交互作用

を適切に制御することが抑うつの低減に繋がること示唆されている。今回、Time1の“問題焦点CP優位型”において見られた情動焦点型コーピング変動の調整効果も、これらの知見を裏付けると言えよう。

しかしその一方で、Time1の“情動焦点CP優位型”では、変動性の調整効果は見られなかった。この点について考察すると、まず一つは、状況適切性の観点ではTime1で統制可能性が低い場合、このタイプは既にTime1で情動焦点型コーピングを多用しているために最初の適合度がよく、そのため変動性の適合があまり問題にならないことが推測できる。しかしTime1で統制可能性が高い場合、情動焦点優位型であることは適合度が低く、問題焦点型コーピングを増加させることが状況適切な変動と言える。だが今回はそのような結果は見られなかった。その理由として、一つは既述の通り、抑うつに関しては情動焦点型コーピングの状況適切性が重要と考えられること、それに加え三野・金光(2005)も、失敗場面を想定してもなお統制可能性が高い場合は問題焦点型コーピングであれ情動焦点型コーピングであれ、最初のコーピングを変えない方が適応的という結果を示しており、今回の結果もそれに一致するものとする。

本研究では、コーピングの状況適切な変動が抑うつに効果的であることが示された。特に、Time1で問題焦点型のコーピングを優位に用いた場合には、情動焦点コーピングの変動性が統制可能性と抑うつとの関連において調整効果があることが示唆された。従って臨床場面においても、採用してきたコーピングを見直し、より状況適切な変動を促すような関わりが有効と考える。

最後に、本研究には以下の課題が存在する。まずサンプル数が十分とは言えないこと、短期的な縦断調査であり2時点に限定されていることが挙げられる。また今回はコーピング採用の有無によりコーピング、変動性ともに得点化したが、各コーピングの使用程度や取り組みへの積極性などは聞いていない。今回、コーピング変動性の調整効果が見られたのはTime1の“問題焦点CP優位型”のみであったが、別の得点化による検討を行うことで、他のタイプにおけるコーピング変動性と抑うつとの関連がより明確になるのではないかと考える。従って今後は異なるサンプルでの検証やより長期の縦断研究が不可欠であるとともに、連続量としてコーピングを得点化するなど別の得点化を試みる必要があるだろう。また変動はストレスの質的な違いによる可能性も考えられるため、ストレスを統制した上でのコーピング変動性の検討も必要と考える。

(文献)

Aiken, L.S., & West, S.G. (1991). *Multiple regression: Testing and*

interpreting interactions. CA: Sage.

Cheng, C. (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory setting - a multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*, 814-833.

Cheng, C. (2003). Cognitive and motivational processes underlying coping flexibility: A dual-process model. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 425-438.

Compas, B.E., Forsythe, C.J., & Wagner, B.M. (1988). Consistency and variability in causal attributions and coping with stress. *Cognitive Therapy and Research, 12*, 305-320.

Compas, B.E., Malcarne, V.L., & Fondacaro, K.M. (1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Counseling and Clinical Psychology, 56*, 405-411.

Conway, V.J., & Terry, D.J. (1992). Appraised controllability as a moderator of the effectiveness of different coping strategies: A test of goodness of fit hypothesis. *Australian Journal of Psychology, 44*, 1-7.

Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior, 21*, 219-239.

樋口輝彦(編)(2003). 自殺企図—その病理と予防・管理 永井書店

神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二(1995). 対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度(TAC-24)の作成 筑波教育相談研究, 33, 41-47.

加藤司(2001). コーピングの柔軟性と抑うつ傾向との関係 心理学研究, 72, 57-63.

厚生労働省(2005). 平成17年度患者調査

Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. NY: Springer Publishing.

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業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, 34-44.

三野節子・金光義弘(2006). 異なるストレス状況に対する就業者の対処柔軟性と職務満足感との関連 川崎医療福祉学会誌, 16, 229-237.

Mroczek, D. K., & Kolarz, C.M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 1333-1349.

O'Hara, M.W., Kohout, F.J., & Wallace, R.B. (1985). Depression among rural elderly: a study of prevalence and correlates. *Journal of Nervous and Mental Disease, 173*, 582-589.

岡安孝弘(1992). 大学生のストレスに影響を及ぼす生活特性とストレス状況との相互作用 健康心理学研究, 5, 12-23.

Segal, Z.V., & Williams, J.M. & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression. A new approach to preventing relapse*. NY: Guilford.

(越川房子(監訳)(2007). マインドフルネス認知療法—うつを予防する新しいアプローチ 北大路書房)

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, 717-723.

田中知恵・沼崎誠(2008). ネガティブムード制御方略に対する期待感の効果 心理学研究, 79, 107-115.

A Short-Term Longitudinal Study of Coping Flexibility and Mental Health in Adulthood: From the Viewpoint of Situation-Strategy Fit in Coping Alteration

Yasuko HIROTA
(Integrated Sciences)

The purpose of this study was to investigate the effects of coping alteration, which is one of the aspects of coping flexibility, on mental health in real life settings. A short-term longitudinal design was adopted and the survey was conducted twice to 121 adults, 80 men and 41 women with a mean age of 48.26, at one month interval. Subjects described the most stressful event and rated its perceived controllability, how they coped and its subjective effectiveness in Time 1, and in Time 2 its controllability and how they coped to the most stressful event in Time 1 were rated again. With a focus on situation-strategy fit for coping alternation, a theory-driven approach, in which two criteria were constructed by combining the cognitive appraisals and coping alteration, was employed. The analysis found that almost half of the subjects changed their predominant coping strategies from Time 1 to Time 2 on the same stressor and that the degree of coping alteration was negatively associated with the scores of perceived controllability in Time 1. Regarding the effectiveness on mental health, coping alteration that fits the situation reduced depression in Time 2 after controlling the effects of age, depression, subjective appraisal of coping effectiveness in Time 1 and perceived controllability in Time 2. In addition, results of hierarchical multiple regression analysis showed that an interaction effect of perceived controllability in Time 1 and alteration of emotion-focused coping predicted depression in Time 2 significantly in the group in which problem-focused coping strategies were predominantly adopted in Time 1 (problem-focused coping group in Time 1). With a low level of perceived controllability in Time 1, the high scores of alteration of emotion-focused coping had better mental health in Time 2 than the low scores of its alteration. Thus, in the problem-focused coping group in Time 1, alteration of emotion-focused coping moderated the relationship between perceived controllability in Time 1 and mental health in Time 2.

Keywords: coping flexibility, coping alteration, longitudinal design, situation-strategy fit, depression