

修士論文（要旨）

2018年1月

思春期のストレス体験に対する  
受容コーピングの有効性とそれによる自己の成長との関連

指導 山口 一 教授

心理学研究科  
臨床心理学専攻  
216J4009  
沼田 大介

Master's Thesis(Abstract)  
January 2018

The Relationship between Acceptance Coping with Adolescent Stress and  
Posttraumatic Growth

Daisuke Numata  
216J4009  
Master's Program in Clinical Psychology  
Graduate School of Psychology  
J. F. Oberlin University  
Thesis Supervisor: Hajime Yamaguchi

## 目次

1-1	はじめに	1
1-2	目的	1
2-1	質問紙	1
2-2	分析	1
3	結果	1
4	考察	2

引用文献

## 1-1 はじめに

私達は、つらい体験であったが、この体験を経験したからこそ、何かを得て成長することがある。この体験の結果得た成長感のことを「外傷後成長, Posttraumatic Growth (以下, PTG)」と呼ぶ。PTGは、「危機的な出来事や困難な経験との精神的もがき・闘いの結果生じる、ポジティブな心理学的変容の体験」と定義され、プロセスでもあり、かつ結果であると捉えられている (Calhoun & Tedeschi, 2004)。PTGのプロセスとして、苦悩へのもがきが重要とされ、もがきの過程におけるコーピングのあり方により、成長感の差異があると考えられている。経験したストレス体験となる苦悩に対してもがくこと、そして、出来事を自己の中で「認める」ことは回復や成長の過程として重要なことと考えられる。出来事を認める過程に、「レジリエンス」と「コーピング」が寄与している先行研究を踏まえ、受容コーピングはPTGプロセスを促すと考えられた。

## 1-2 目的

本研究は、中学・高校時に体験したストレス体験について、どのような対処行動が効果があったのか、またそのストレスからどのような成長感を得ることができたのかについて大学生を対象に探求するものである。具体的には、受容コーピングの使用率と有効性、乗り越えの程度とPTGI-Jとの関連を検討し、乗り越えと成長感に繋がるコーピングを模索することを目的とした。

## 2-1 質問紙

質問紙内容は以下の通りである。(1) 対象者に関する質問 (年齢, 性別, 学年) (2) 対象者のストレス体験に最も近い分類の選択 (3) ストレス体験の時期 (4) ストレス体験の辛さの程度と乗り越えの程度 (5) 受容コーピング (上野・佐藤, 2014) (6) 日本語版外傷後成長尺度 Taku・Calhoun・Tedeschi (2007) により構成されている。

## 2-2 分析

男女別に受容コーピングの「使用率」と「有効性」を求めた。性別によって受容コーピング使用率に差があるかどうかを検討するため、 $\chi^2$  検定を行った。性別によって受容コーピングの有効性の平均値に差があるかどうかを検討するため、 $t$  検定を行った。男女別に受容コーピング 21 項目、辛さの程度、乗り越えの程度、PTGI-J の相関を求めるため、ピアソンの積率相関係数を求めた。

## 3 結果

A 大学の 1 年生から 4 年生に質問紙調査を配布・回収した結果、配布 700 部、回収 414 部 (回収率 59.1%)、有効回答 367 名 (男 : 女 = 136 人 : 231 人 : 有効回答率 88.6%)、対象者の年齢は 18 歳から 23 歳、平均年齢は  $20.1 \pm 1.08$  であった。

男性よりも女性の方が受容コーピングの使用率が多い項目は 7 項目、有効性が高い項目は 6 項目であった。しかし、女性よりも男性の方が高い使用率と高い有効性を示した項目はなかった。受容コーピングと辛さの程度との負の関連、つまり、辛さが高くなるにつれて、有効性が低いと認められるコーピングは男性 7 項目、女性 1 項であり、男性の場合、ストレス体験の辛さが高くなるにつれて、考えないようにする、思い出さないようにするという回避認知、話さないようにするという回避行動、良いように解釈しなおすとする受容、別のことを考えよう、気を紛らわせようとした気ぞらし、どうにもならないのでなにもしない静観の 7 項目のコーピング方略は有効性を低い。女性の場合、どうにもならない

ので何もしない静観コーピング方略が関連を示した。

受容コーピング有効性と乗り越えの程度の正の関連がある項目、つまり、乗り越え感が高くなるにつれて、受容コーピングの有効性が高いと認める項目に、男性は「時間の流れに身を任せた（静観）」と「前向きに生きようとした（受容）」が関連した。女性は「あまり親しくない人にも話を聞いてもらった（相談・告白）」と「時間の流れに身を任せた（静観）」、「非常に親しい人に打ち明けた（相談・告白）」、「出来事を事実として受け止めた（受容）」のコーピング方略が関連を示した。

受容コーピング有効性と PTGI-J との正の関連、つまり、成長感が高くなるにつれて、受容コーピングの有効性が高いと認める項目は男性 11 項目、女性 11 項目あった。男性は、「現在の境遇がよくなるように変えようと努力した（問題解決）」や「家族に相談した（相談・告白）」「非常に親しい人に打ち明けた（相談・告白）」の順に関連が大きい。女性は、「出来事を事実として受け止めた（受容）」や「前向きに生きようとした（受容）」「現在の境遇がよくなるように変えようと努力した（受容）」の順に関連が大きい結果が明らかになった。

#### 4 考察

本研究の受容コーピングの使用率と有効性や、乗り越えと PTG の関連を検討したことは PTG プロセス促進の寄与になると考えられる。たとえば、PTG が低い場合、乗り越えの程度や PTGI-J に関連していない回避行動（出来事に関する話しをしないようにした）や回避認知（出来事について考えないようにしたり、出来事について思いださないようにした）及び、気ぞらし（無理にでも別のことを考えようとしたり、何かをして気を紛らわそうとした）のコーピング方略を主として用いている可能性が考えられる。この場合、コーピング方略の再検討の提案をすることが重要である。こうした場合に、受容コーピングの促しは有効であり、PTG に繋がる支援を組み立てることができると考えられる。特に、第 5 節「高い（3.50 以上）有効性を示し、PTGI-J に関連するコーピング」で得られた研究結果と第 9 節・10 節「男性と女性の受容コーピング有効性と「乗り越えの程度」「成長感」との関連」で得られた研究結果を基に再検討することが重要である。男性の場合、8「非常に親しい人に打ち明けた（相談・告白）」、9「前向きに生きようとした（受容）」、14「時間の流れに身を任せようとした（静観）」、18「自分の興味などに打ち込んだ（気ぞらし）」、21「現在の境遇がよくなるように変えようと努力した（問題解決）」の有効性は高いうえに PTG に繋がる重要なコーピングであり再検討する場合に重要である。特に、現在の境遇が良くなるように努力したという問題解決努力を認めることは有効であり、促す際に意識することで成長感を高めると考えられる。女性の場合、2「家族に相談した（相談・告白）」、8「非常に親しい人に打ち明けた（相談・告白）」、9「前向きに生きようとした（受容）」、12「とにかく、何かをして気を紛らわすとした（気ぞらし）」、14「時間の流れに身を任せようとした（静観）」、21「現在の境遇がよくなるように変えようと努力した（問題解決）」の有効性は高いうえに PTG に繋がる重要なコーピングであり再検討する場合に重要である。特に、事実を受け止め、前向きに生きようとした姿勢や努力を認めることは有効であり、促す際に意識することで成長感を高めると考えられる。

## 引用文献

Calhoun, L. G. & Tedeschi, R. G. (2004). The foundations of posttraumatic growth: New considerations. *Psychological Inquiry*, **15**, 93-102.

Taku K, Calhoun LG, Tedeschi RG, et al. Examining Posttraumatic Growth among Japanese university students. *Anxiety Stress Coping* 2007 ; **20** :353-67.

上野大介・佐藤健二(2014). 大学生における外傷後ストレス反応の改善に受容コーピングが及ぼす影響 徳島大学人間科学研究 **22**(4), 11-20.