

成人期前期以降におけるコーピング・スキルの発達的变化

木 島 恒 一*

Change and Development of Coping Skills after Early Adulthood

Tsunekazu KIJIMA

I はじめに

ストレス・コーピング (stress coping) を測定するための尺度は、Folkman & Lazarus (1980) 以来、さまざまなものが作成されてきた。加藤 (2006) は、1990年から1995年までの英語文献を概観した上で、使用頻度の高いコーピング尺度として7つを挙げている。それらはいずれも個人のコーピング特徴を捉えることに焦点を当てたものであり、適応という点からみたコーピングの適不適を考慮したものとはいえない。しかしながら、適応するためのストレス・マネジメントにとっては、個人がストレスに対して適切なコーピングをできるか否かということは、重要な問題であると考えられる。適応的なコーピングを行う能力とは、具体的にはストレス・コーピング・スキルである。木島 (2008) はこのストレス・コーピング・スキルを「ストレスフルな状況に適切に対応するための学習可能な諸スキル (技能)」と定義し、これを測定するためのストレス・コーピング・スキル尺度 (Stress Coping Skill Scales, 以下SCSSと略) を作成している。

ところで、人の生涯発達という観点からみたとき、各発達段階によりストレスとなるものは変化することが考えられる。小学生にとってのストレスと、アイデンティティ確立を模索する中学生・高校生にとってのストレスは異なるであろうし、青年期と、社会人として自立した成人期とでもストレスとなるものは、共通するものはあっても、異なるものが少なくない。同様に、加齢による経験の積み重ねということも考えれば、ストレスに対して採用されるコーピング・ストラテジーの特徴も、発達段階により変化するものと思われる。同じストレスに直面しても、幼稚園児と小学校6年生とではコーピングの仕方は異なるであろう。この違いは、個人差というだけでなく、発達の要因によるところも大きいことが考えられる。たとえばLaursenら (2001) は、対人葛藤というストレスに対するコーピングの研究についてメタ分析を行い、仲間 (peer) 同士での対人葛藤解決法についての発達段階 (児童期, 思春期, 青年期) からみた傾向の有無について検討している。彼らは対人葛藤解決のストラテジーを交渉スタイル

* きじま つねかず 北陸学院大学人間総合学部

(お互いが譲歩するという妥協スタイル)、威圧スタイル(自分の要求に相手を従わせる支配スタイル)、非交戦スタイル(問題を解決することなく葛藤から逃れる回避スタイル)に分類し、発達段階により採用されるコーピング・ストラテジーの特徴の違いがあることを示している。

こうしたコーピング特徴の変化は、経験の積み重ねによるコーピング・スキルの変化の反映と考えられる。しかし、Laursenら(2001)の研究は小学生から大学生を対象とするものであり、また他の研究も青少年までのコーピングを扱うものが多く(たとえばHutchinson, 2006; 福田, 他, 2007)、成人期以後のコーピング特徴については必ずしも十分には検討されているとはいえない。そこで本研究では、成人期の発達段階におけるコーピング・スキルの変化を検討する。コーピング・スキルの測定は木島(2008)のSCSSを用いて行った。

さて、成人期は研究者により前期・後期、あるいは前期・中期・後期に細分され、それぞれの該当する年齢区分も研究者により異なる。そこで本研究では便宜的に20歳代、30歳代、40歳代と10歳間隔で区分し、さらに対象者数の関係から50歳以上を1つのカテゴリーとして統計的に検討した。

II 方法

1. ストレス・コーピング・スキルの測定

ストレス・コーピング・スキル尺度(SCSS)(木島, 2008)により対象者のコーピング・スキルを測定した。SCSSは47項目からなり、10の尺度と1つの準尺度から構成される。尺度の内容は、表1に示すとおりである。各項目への回答の形式は、「非常にそう(7)」から「全くちがう(1)」の7段階で評定させるというものとした。

2. 対象

対象は研究への利用を承諾した19～81歳の社会人644名(男性247名、平均年齢 36.0 ± 12.0 歳; 女性397名、平均年齢 34.8 ± 11.8 歳)である。職業の内訳は会社員(商店勤務を含む)30.4%、公務員9.5%、個人営業0.6%、自由業3.0%、教員1.4%、無職(専業主婦を含む)11.5%、学生4.2%、その他20.8%、不明18.6%であった。また年齢分布は、男性では20歳代までが38.5%(19歳の者が1名いるが、これは20歳代までに含めた)、30歳代27.9%、40歳代16.2%、50歳以上17.4%、女性では20歳代39.5%、30歳代30.7%、40歳代15.9%、50歳以上13.9%であった。

3. 結果処理法

過去の知見から社会的サポートに関するコーピング・スキルには性差があることが考えられるため、SCSS各尺度について年代と性差を要因とする2元配置分散分析を行った。年代要因で有意な主効果が認められた場合は、Tukey法により多重比較を行った。

III 結果

SCSSは10の尺度と1つの準尺度からなる。木島(2008)は準尺度を含む11尺度をその内容から次の4つのグループに分類している。1つはストレス事態に対する耐性に関するコーピング・

スキルで、「情動的ストレス耐性」と「悠然的対応」（準尺度）である。第2のグループは対人的スキルに関するもので、「社会的サポートの所有」「社会的サポートの活用」「対人コミュニケーションにおける適切な対応」からなる。第3のグループは攻撃性のコントロールに関するコーピング・スキルで、「攻撃性の抑制」と「自己主張」である。最後のグループは、内容的に1つにはまとめられないが、ストレスに対する適応的なコーピングのためには重要なスキルで、「積極的対応」「環境の変化への迅速な適応」「プラス思考」「問題の洞察・把握」がこれに当たる。ここではそのコーピング・スキルの分類に従って分散分析の結果をみる。

1. ストレス事態に対する耐性に関するスキル

ストレス事態に対する耐性には「情動的ストレス耐性」と「悠然的対応」の2つのコーピング・スキルがある。それぞれの平均値は表1に示すとおりである。

表1 性別、年代別にみたSCSS各尺度の平均値と分散分析結果

SCSS 尺度	男 性				女 性				主効果の 有意性
	20代まで (95名)	30代 (69名)	40代 (40名)	50歳以上 (43名)	20代まで (157名)	30代 (122名)	40代 (63名)	50歳以上 (55名)	
ストレス事態に対する耐性									
情動的ストレス耐性	41.98	42.00	43.00	44.19	35.17	37.20	38.75	39.09	s g
悠然的対応（準尺度）	14.22	13.94	15.20	14.70	14.62	14.45	14.94	15.15	g
対人的スキル									
社会的サポートの所有	15.39	14.59	15.30	14.70	18.01	16.84	16.62	16.60	s g
社会的サポートの活用	12.67	12.13	12.10	11.81	14.06	13.25	13.14	11.95	s g
対人コミュニケーションに おける適切な対応	18.86	19.09	19.93	19.60	19.76	20.10	20.08	19.31	
攻撃性のコントロール									
攻撃性の抑制	16.91	16.32	17.25	17.40	16.76	16.63	16.98	17.82	
自己主張	12.34	13.58	13.65	13.79	13.27	13.30	12.95	13.05	
その他のスキル									
積極的対応	30.54	32.33	33.23	34.49	30.59	31.96	32.35	33.73	g
環境の変化への迅速な適応	11.73	11.75	11.23	12.91	11.37	11.61	11.78	11.69	
プラス思考	20.62	20.06	20.58	21.51	20.36	20.30	20.63	21.38	
問題の洞察・把握	14.72	15.20	15.13	15.16	13.66	14.75	15.16	15.18	g

(注) s: 性別の主効果が有意 g: 年代の主効果が有意

「情動的ストレス耐性」では性別、年代ともに有意な主効果が認められた（性別F (1/636) =40.59, $p<.001$; 年代F (3/636) =3.00, $p<.05$ ）。また、「悠然的対応」では、年代の主効果のみが有意であった（F (3/636) =3.65, $p<.05$ ）。

性差については、表1に示すように、男性は女性より「情動的ストレス耐性」のスキルが高いことが示唆された。

年代についてTukey法により多重比較を行ったところ、「情動的ストレス耐性」については、50歳以上は20歳代よりも有意にスキルが高いことが示された。全体的に見ても、男女とも、年齢が上がるほどこのスキルは高くなる傾向にあることがみられた。「悠然的対応」では、30歳代はスキル得点が高齢より低く、特に40歳代より有意に低いことが示された。

2. 対人的スキル

対人的スキルとしてまとめられるのは、「社会的サポートの所有」「社会的サポートの活用」「対人コミュニケーションにおける適切な対応」の3つのスキルである。分散分析を行ったところ、「社会的サポートの所有」および「社会的サポートの活用」で性別と年代の有意な主効果が認められた（社会的サポートの所有：性別F (1/636) =55.60, $p<.001$ ；年代F (3/636) =4.56, $p<.01$ ；社会的サポートの活用：性別F (1/636) =9.23, $p<.01$ ；年代F (1/636) =4.53, $p<.01$ ）。交互作用はどのスキルでも有意ではなかった。

性差では、社会的サポートの両スキルとも女性の方が男性より有意に高いことが示された。年代について多重比較を行った結果、「社会的サポートの所有」では、20歳代は30歳代および50歳以上よりも有意に高く、また「社会的サポートの活用」では、20歳代は50歳以上よりも有意にそのスキルの高いことが示唆された。

3. 攻撃性のコントロールに関するスキル

「攻撃性の抑制」と「自己主張」の2つのコーピング・スキルに関しては、主効果、交互作用とも有意ではなかった。

4. その他のスキル

その他の4尺度についても分散分析した結果、「積極的対応」と「問題の洞察・把握」の2つのスキルで、年代に有意な主効果が認められた（積極的対応F (3/636) =9.08, $p<.001$ ；問題の洞察・把握F (3/636) =4.27, $p<.01$ ）。表1に示すとおり、両スキルとも、ほぼ年代が高いほどスキルも高くなる傾向がうかがえる。そこで多重比較を行ったところ、2つのスキルともに、20歳代は他のすべての年代よりもスキルが有意に低いことが示された。また、「積極的対応」のスキルについては、30歳代と50歳以上との間にも有意な差が認められた。

IV 考察

ストレスに対するコーピングの発達的变化についての研究の多くは、児童期から青年期を扱ったものである。たとえばLaursenら（2001）は、対人葛藤というストレスに対する問題解決を扱った過去の諸研究をメタ分析し、児童は攻撃的な「威圧スタイル」を最もよく採用するのに対し、思春期の者がとる方略では互いが譲歩し妥協点を探る「交渉スタイル」が最も多く、次いで威圧スタイル、非交戦スタイルと続き、青年期の者では交渉スタイル、非交戦スタイル、威圧スタイルという順になる、と報告している。このコーピングの変化は、おそらく、学童期から思春期、青年期に発達する社会化（socialization）の結果であると説明することができよう。しかし生涯発達という観点から考えると、コーピングの発達的变化は社会化以外にも多くの要因が関与しているといえよう。この問題を明らかにするためには、成人期以降をも検討の対象とする必要がある。そこで本研究では、社会化がほぼ完了している成人期前期以降を取り上げ、コーピング・スキルの発達的变化について検討した。年齢については20歳代まで、30歳代、40歳代、50歳以上の4カテゴリーに分類した。

生涯発達心理学者のBaltes（1987）は、どのような発達的变化も、適応能力における成長（獲得）と衰退（喪失）とが相伴って起こる、という。たとえば知能の場合、流動性知能は成人期に

において発達の方を衰退に向けて転換するが、結晶性知能は増加傾向を維持する。加齢に伴うコーピング・スキルの発達の变化にも、この仮説は当てはまることが考えられる。その上で、本研究において加齢とともに有意に増加したコーピング・スキルをみると、「情動的ストレス耐性」「悠然的対応」「積極的対応」「問題の洞察・把握」の4つが挙げられる。「情動的ストレス耐性」と「悠然的対応」の2つはともにストレス事態に対する耐性に関するコーピング・スキルであるが、これらの増加は、加齢とともに増える人生経験の積み重ねにより得られる精神的余裕によるものであろう。なお、「情動的ストレス耐性」では性差があり、女性の方が男性よりストレスに対する情動的耐性が低いことが示唆された。

また、20歳代に比べ、それ以上の年代では仕事などでのキャリアを積んできており、人生の上でもさまざまな経験を重ねている。そうした経験をもとに結晶性知能は成人期以降も増加傾向を維持する。加齢に伴ってみられる「積極的対応」と「問題の洞察・把握」という問題解決に関する2つのスキルの上昇は、結晶性知能の増加に基盤を置くものと考えられる。

それらとは対照的に、「社会的サポートの所有」と「社会的サポートの活用」は20歳代で最も高く、以後は徐々に低下して、特に「社会的サポートの活用」は50歳代以上での低下が著しい。Kahn & Antonucci (1993) は、社会的サポートの相互的な授受がなされる個人的なネットワークを「コンボイ (convoy)」と名づけている。成人期初期にあたる20歳代では家族、友人、同僚、上司など、コンボイを構成する成員は多く、社会的サポートのやり取りが活発に行われる。しかし、加齢が進むとともに社会的ネットワークは小さくなり、サポートを提供してくれる人（コンボイを構成する成員）そのものが減少する傾向にある (Kahn & Antonucci, 1993 ; 田中, 2000 ; 橋本, 2005)。高齢者のデータが少ないため、本研究では特に老年期の特徴については検討していないが、一般にいわれる高齢者の孤立化は社会的ネットワークの縮小を示す証左であろう。三世代で同居している場合であっても、世代間の価値観の相違により孤独感を感じる高齢者も少なくない、という指摘 (本橋, 2006) もある。また、加齢に伴う役割の変化ということも関係しよう。すなわち、年代が上がるとともに、上司として、あるいは年長者として社会的サポートを与える立場 (あるいは、与えることが期待される立場) になり、逆に、自らは社会的サポートを受けにくい立場になる、ということも考えられる。なお、「社会的サポートの所有」「社会的サポートの活用」ともに性差がみられるが、これは、女性の方が男性より社会的サポートの利用が高いという過去の知見 (橋本, 2005) と合致するものである。

最後に、年代の主効果が認められなかったコーピング・スキルについて検討する。該当するのは、「対人コミュニケーションにおける適切な対応」「攻撃性の抑制」「自己主張」「環境の変化への迅速な適応」「プラス思考」の5つである。このうち、「攻撃性の抑制」と「自己主張」は対人葛藤に対するコーピング・スキルであり、「対人コミュニケーションにおける適切な対応」は対人葛藤を未然に防ぐ働きをするコーピング・スキルである。Laursenら (2001) のいう児童期から思春期、青年期にかけての対人葛藤解決法の発達の变化は社会化の結果といえる。それに対し、我々が対象とした成人期前期以降は、社会化がほぼ完了しており、そのため、攻撃性のコントロールに関するコーピング・スキル (「攻撃性の抑制」と「自己主張」) に大きな変化がみられなかったであろう、と解釈される。また「対人コミュニケーションにおける適切な対応」も、社会化によってもたらされるスキルであり、それゆえ、成人期前期以降では大きな変動は起こらないのであろう。

以上、成人期前期以降におけるストレス・コーピング・スキルの発達の变化について検討した。

本研究では、高齢者のデータが少なかったため、50歳以上を1つのカテゴリーにまとめざるをえなかったが、生涯発達という観点に立てば、やはり65歳以上の高齢者は別のカテゴリーとして独立させるべきであろう。今後はさらに高齢者のデータを増やし、また思春期、青年期についても合わせて実証的に検討することが必要であろう。

V まとめ

発達の過程は、量的増大としての成長といった単純な過程ではなく、成長（獲得）と衰退（喪失）とが結びついて進行する（Baltes, 1987）。ストレスに対して適応的にコーピングする技能（コーピング・スキル）もまた、さまざまな要因の影響を受けて発達的に変化することが考えられる。コーピングの発達的变化についての研究の多くは児童から大学生を対象としたもので、成人期以降を扱ったものは少ないようである。本研究では木島（2008）のストレス・コーピング・スキル尺度（SCSS）を用いて、成人期前期以降におけるコーピング・スキルの発達的变化について検討した。対象は社会人644名（男性247名、女性397名）で、発達段階については20歳代、30歳代、40歳代、50歳以上の4段階に区分した。50歳以上を1つのカテゴリーにまとめた理由は、60歳代、70歳代の対象者が少なかったことによる。

年代と性別を要因とする分散分析を行った結果、ストレス事態に対する耐性に関する2つのコーピング・スキル（情動的ストレス耐性、悠然的対応）と積極的対応、問題の洞察・把握に関して、年齢の上昇とともにスキルの高まることが示唆された。この結果は、経験の積み重ねによるスキルの向上と考えられる。それに対して、対人的スキルに関する2つのコーピング・スキル（社会的サポートの所有、社会的サポートの活用）は、加齢とともに低下することが示された。このサポートの低下は、加齢とともに個人的に有する社会的サポートのネットワーク（Kahnらのいうコンボイ）が狭まること、また、社会・家庭などでの役割の変化（サポートを与えることが期待され、自らはサポートを求めにくい立場への変化など）といったことによるものと解される。

今後はさらに、児童期から老年期までの発達段階におけるコーピング・スキルの発達的变化について実証的に検討していくことが望まれる。

文献

- 1) Baltes, P. B. : Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23, 611-626 1987
- 2) Folkman, S., & Lazarus, R. S. : An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health Social Behavior*, 21, 219-239 1980
- 3) 福田美紀・加藤 司・鈴木直人：児童生徒における対人ストレス過程の検証，日本心理学会第71回大会発表論文集，1182 2007
- 4) 橋本 剛：ストレスと対人関係，ナカニシヤ出版，2005
- 5) Hutchinson, A-M. K. : Meaning in life and sense of coherence as predictors of coping among young adults. University of Johannesburg, 2006
- 6) Kahn, R. L., & Antonucci, T. C. (遠藤利彦訳)：生涯にわたる「コンボイ」—愛着・役割・社会的支え 東洋・柏木恵子・高橋恵子（編集・監訳）：生涯発達の心理学2巻：気質・自己・パーソナリティ，第2章，pp.33-70，新曜社，1993

- 7) 木島恒一：ストレス・コーピング・スキル尺度の作成—その信頼性・妥当性の検討，心身医学，48，8，731-740 2008
- 8) 加藤 司：英語文献におけるコーピング尺度の使用状況—1990年から1995年，東洋大学社会学部紀要，43，2，5-24 2006
- 9) Laursen, B., Finkelstein, B. D., & Betts, N. T. : A developmental meta-analysis of peer conflict resolution. *Developmental Review*, 21, 423-449 2001
- 10) 本橋 豊：自殺が減ったまち—秋田県の挑戦，岩波書店，2006
- 11) 田中 優：社会的ネットワークと生涯発達 西川正之（編）：援助とサポートの社会心理学，第9章，pp.104-117，北大路書房，2000