Big Fiveパーソナリティが対人ストレスコーピングに及ぼす影響

―― 認知的評価媒介モデルの検証 ――

遠藤　真名美*・松田　英子**・柴田　良一***

要　約

本研究では，Big Fiveの対人ストレスコーピングに及ぼす直接効果およびパーソナリティが認知的評価を介して対人ストレスコーピングに及ぼす間接効果について検討することを研究の目的とする。258名の大学生が次の質問紙調査の記入に協力した。質問紙の構成は，①Big Five尺度:外向性，情緒不安定性，開放性，調和性，誠実性の5因子，②認知的評価尺度：コミットメント，影響性の評価，脅威性の評価，コントロール可能性の4因子，③対人ストレスコーピング尺度：ポジティブ関係コーピング，ネガティブ関係コーピング，解決先送りコーピングの3因子であった。重回帰分析から，ポジティブ関係コーピングには外向性，開放性，コミットメントが強く関係していること（正の関係）が示された。ネガティブ関係コーピングには，調和性，脅威性の評価がより強く関係していること（正の関係）が示された。解決先送りコーピングには誠実性，コミットメント（強い負の関係），コントロール可能性（正の関係）が強く関係していることが示された。階層的重回帰分析から，対人ストレスコーピングそれぞれにおいて直接効果，間接効果がともに確認されたが，ポジティブ関係コーピングとネガティブ関係コーピングは直接効果の説明率が高く，解決先送りコーピングは間接効果の説明率が高かった。対人ストレスコーピングには，Big Fiveから直接コーピングを選択，Big Fiveから認知的評価を介して間接的に影響しコーピングを選択する2つのパターンがみられることが明らかになった。認知的評価のうち，コミットメントが対人ストレスコーピングの全てにおいてみられており，コーピングの選択に重要な役割をもっていると考えられる。解決先送りコーピングはコーピングの柔軟性を示していると推測された。

キーワード：Big Five, 認知的評価 , 対人ストレスコーピング , 直接効果 , 間接効果

1. 問題・目的

対人関係に起因する対人ストレスは，その生起を回避して社会生活をすることは出来ないと言われている（Seiffge-krenke & Shulman, 1993）。Bartlett（1998）は，ストレス過程について知見を深めることができれば，「不健康状態にあることによってうける苦痛」を減少させると述べている。すなわち，ストレスを感じる出来事に遭遇したときにそのストレスをうまく対処し，管理することが精神的な健康を維持する上で重要であると考えられている。

岡安（1999）によると，ストレスコーピング（stress coping）とは，特定の環境からの要求や自分自身の内部において生じた要求によって引き起こされたストレス反応を低減することを目的とした，絶えず変化していく認知的または行動的努力のプロセスを指す。

Lazarus & Folkman（1998）は環境からの要求に対する認知的評価（cognitive appraisal）やコーピングという個人変数を導入し，環境と個人

2016年11月30日受付
* 江戸川大学 人間心理学科卒業生　山形県社会福祉事業団　社会福祉学
** 東洋大学社会学部教授　臨床心理学
*** 江戸川大学 人間心理学科教授　臨床心理学

との相互作用を強調する心理的ストレス・モデルを提唱した。これらのLazarus & Folkman(1998)の認知的評価やコーピング，心理的ストレス・モデルは今日もストレス研究の中心となっている。

Lazarus & Folkman(1998)の心理的ストレス・モデルに基づいて，加藤(2001a)は「先行過程(パーソナリティ)が媒介過程(認知的評価からコーピング)を介して対人ストレスコーピングに影響し，結果として精神的健康に影響を与える」という一連の流れを想定し，その妥当性を検証した。Lazarus & Folkman(1998)と，加藤(2001a)を踏まえ，本研究で考える対人ストレスモデルをFigure1に示す。加藤(2001a)はパーソナリティとして統制の所在，楽観性，自尊心，また認知的評価として対処効力感因子，脅威因子，重要性因子，さらに対人ストレスコーピングの下位尺度にポジティブ関係コーピング，ネガティブ関係コーピング，解決先送りコーピングを用いて検証した。その結果，パーソナリティから対人ストレスコーピングへは統制の所在からポジティブ関係コーピングへのみ有意なパスがみられた。また，パーソナリティは認知的評価を媒介として対人ストレスコーピングに影響を及ぼしており，ストレス過程の妥当性が実証されたとしている。

一方，加藤(2001b)では，5つの特性因子によってパーソナリティを測定するいわゆるBig Fiveが対人ストレスコーピングの選択にどのような影響を与えるかを検討している。その結果，Big Fiveの各特性因子(外向性，情緒不安定性，開放性，調和性，誠実性)と，対人ストレスコーピングのいくつかに関連を見出した。具体的には外向性，情緒不安定性，調和性の得点が高い人はポジティブ関係コーピングを選択する傾向が高く，情緒不安定性，開放性の得点が高い人はネガティブ関係コーピングを選択する傾向が高く，開放性と誠実性の得点が高い人は解決先送りコーピングを選択する傾向が高いという結果が重回帰分析より得られている。しかしながら，O'Brien & De Longis(1996)，Watson & Hubbard(1996)らの研究では，誠実性と回避的コーピング(加藤(2001a)の解決先送りコーピングに相当)には負の関連性があったと述べられており，研究結果が一致していない。また，加藤(2001b)ではパーソナリティ尺度としてBig Fiveを用いて対人ストレスコーピングとの関連を検証しているが，認知的評価を介した検証を行っていない。

そこで本研究では，Big Fiveパーソナリティと対人ストレスコーピングとの関連性について，直接的関連と認知的評価を介した間接的関連とを比較検討することを目的とする(図1)。

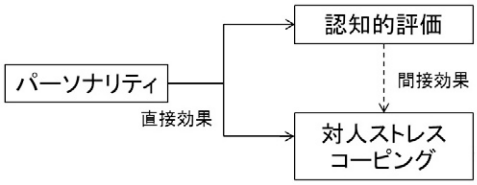

図1　加藤(2001a)に基づき本研究で想定した対人ストレスモデル

2. 方　法

2.1　調査対象および時期

調査対象者は，千葉県・山形県・東京都内の私立大学3校に在学中の学生1年生から4年生の計263名(男性139名，女性124名)で，平均年齢は20.34 ± 1.23歳であった。そのうち，明らかな虚偽回答を含むと判断された回答や，調査項目の10%以上に回答していない回答者5名を除いた。最終的に，男性135名，女性123名の合計258名，平均年齢20.36 ± 1.22歳が有効回答者(有効回答率96.2%)となった。

調査期間は2014年12月11日から2015年1月26日であった。

2.2　調査手続きと倫理的配慮

回答形式は，個別自記入形式で実施された。千葉県内の大学においては，授業の前後に筆者によって集合調査形式で実施され，一部は教員に委託して実施された。山形県内の大学および東京都内の大学においては，在校生を通して，校内にて個別配布個別回収形式で実施された。回答依頼時に文書と口頭で説明合意を得て実施し，いずれも無記名で行われた。実施時間はおよそ10～15分で

あった。

2.2.1　Big Five の測定に使用した尺度

和田（1996）の Big Five 尺度を使用した。この尺度は,「外向性（12 項目）」「情緒不安定性（12 項目）」「開放性（12 項目）」「調和性（13 項目）」「誠実性（11 項目）」の 5 つの下位尺度，合計 60 項目で構成されている。「非常にあてはまらない（1 点）」から「非常にあてはまる（7 点）」の 7 件法で回答を求めた。外向性の得点が高いほど，社交性，活動性，積極性が高いことを意味する。開放性の得点が高いほど，自己や環境に対する幅広い好奇心に富み，芸術性，創造性，柔軟性が高いことを意味する。調和性の得点の高さは，協調性，向社会的行動，他者への愛情や思いやりが高いことを意味する。誠実性の得点の高さは，計画性，勤勉性，良心性が高いことを意味する（John,1990）。情緒不安定性の得点が高いほど，イベントに対して過剰に，あるいは否定的に評価し，不安性，神経質傾向が高いことを意味する（Watson et al., 1996）。

2.2.2　認知的評価の測定に使用した尺度

鈴木・坂野（1998）が作成した，大学生および成人における主要なストレッサーに対する認知的評価尺度を使用した。この尺度は場面想定方式で,「コミットメント（2 項目）」「影響性の評価（2 項目）」「脅威性の評価（2 項目）」「コントロール可能性（2 項目）」の 4 つの下位尺度，合計 8 項目に対し,「全くちがう（1 点）」から「その通りだ（4 点）」の 4 件法で回答を求める形式である。本調査では「あなたの友人関係に起因するストレスを感じた出来事に遭遇した際，その状況をどのように捉えるかについてお聞きします」といった教示をした。コミットメントの得点が高いほど，ストレッサーに対して積極的に関与しようとする傾向が高いことを意味する。影響性の評価の得点が高いほど，自分に害をおよぼすと捉える傾向が高いことを意味する。脅威性の評価の得点が高いほど，ストレッサーを脅威的であると捉える傾向が高いことを意味する。コントロール可能性の得点が高いほど，状況をコントロールできると捉える傾向が高いことを意味する。つまり，ストレス反応を弱めるのは, コミットメントとコントロール可能性, 強めるのは影響性の評価と脅威性の評価となる。

2.2.3　対人ストレスコーピングの測定に使用した尺度

加藤（2000）によって作成された対人ストレスコーピング尺度を用いた。この尺度は「ポジティブ関係コーピング（16 項目）」「ネガティブ関係コーピング（10 項目）」「解決先送りコーピング（8 項目）」の 3 つの下位尺度，合計 34 項目で構成されている。「当てはまらない（1 点）」から「よく当てはまる（4 点）」の 4 件法で回答を求めた。ポジティブ関係コーピングの得点が高いほど，ストレスフルな人間関係に対して関係を改善・維持しようと努力することを意味する。ネガティブ関係コーピングの得点が高いほど，そのような関係を放棄・崩壊しようと努力することを意味する。解決先送りコーピングの得点が高いほど，そのような問題を問題として捉えず，棚上げし，時間が解決するのを待つことを意味する。

2.3　分析の概略

まず，対人ストレスコーピング，Big Five の各下位尺度および認知的評価の相互関係を分析するために，対人ストレスコーピング尺度を基準変数，Big Five と認知的評価を説明変数とする重回帰分析を行った。次に，Big Five が直接または認知的評価を介して対人ストレスコーピングに与える間接的影響について検討するために階層的重回帰分析を行った。重回帰分析，階層的重回帰分析には SPSSver19.0（IBM Japan）を使用した。

3. 結　果

まず，対人ストレスコーピングに対する Big Five と認知的評価の直接効果について検討する。

Big Five の下位尺度および認知的評価が対人ストレスコーピングに及ぼす影響を分析するため，強制投入法による重回帰分析を行った。その結果，3 種類の対人ストレスコーピングに対する

Big Five と認知的評価の説明率は全て有意であった。

具体的には，ポジティブ関係コーピングにおいては，外向性，情緒不安定性，開放性，およびコミットメントが，ネガティブ関係コーピングにおいては調和性，誠実性，コミットメント，および脅威性の評価が，解決先送りコーピングにおいては開放性，誠実性，コミットメント，およびコントロール可能性の標準編回帰係数がそれぞれ有意であった（表 1）。

表 1　Big Five と認知的評価の各下位因子を説明変数とした重回帰分析（N=258）

		対人ストレスコーピング		
		ポジティブ関係コーピング	ネガティブ関係コーピング	解決先送りコーピング
	説明変数	β	β	β
Big Five	外向性	.271***	-.093	-.041
	情緒不安定性	.147*	.087	.102
	開放性	.148*	.038	.139*
	調和性	-.040	.215***	-.050
	誠実性	-.058	-.151*	.178**
認知的評価	コミットメント	.215**	-.294***	-.305***
	影響性の評価	-.004	.075	.086
	脅威性の評価	.006	.374***	-.022
	コントロール可能性	.001	.087	.248***
	R^2	.186***	.221***	.155***

*p<.05,　**p<.01, ***p<.001

次に，対人ストレスコーピングに対する Big Five の直接効果と認知的評価の間接効果について検討する。Big Five から対人ストレスコーピングへ与える直接的な影響と，Big Five から認知的評価を介して対人ストレスコーピングへ与える間接的な影響を検討するために，強制投入法による階層的重回帰分析を行った。その結果，Step1 のポジティブ関係コーピングの説明率は有意であり，外向性，情緒不安定性，および開放性が有意な標準偏回帰係数を示した。次にネガティブ関係コーピングの説明率も有意であり，情緒不安定性，および調和性が有意な標準偏回帰係数を示した。さらに解決先送りコーピングの説明率も有意であり，開放性，および誠実性が有意な標準偏回帰係数を示した。Step2 のポジティブ関係コーピングの説明率は有意であり，外向性，情緒不安定性，開放性およびコミットメントが有意な標準偏回帰係数を示した。ネガティブ関係コーピングの説明率も有意であり，調和性，誠実性，コミットメントおよび脅威性の評価が有意な標準偏回帰係数を示した。解決先送りコーピングの説明率も有意であり，開放性，誠実性，コミットメントおよびコントロール可能性で有意な標準偏回帰係数を示した（表 2）。

表 2　対人ストレスコーピングに対する階層的重回帰分析（N=258）

		対人ストレスコーピング					
		ポジティブ関係コーピング		ネガティブ関係コーピング		解決先送りコーピング	
	説明変数	ΔR^2	β	ΔR^2	β	ΔR^2	β
step1	Big Five	.174***		.146***		.075***	
	外向性		.293***		-.073		-.062
	情緒不安定性		.202***		.163*		-.017
	開放性		.130*		.118		.226***
	調和性		-.077		.288***		-.019
	誠実性		-.098		-.079		.240***
step2	Big Five	.041***		.103***		.109***	
	外向性		.271***		-.093		-.041
	情緒不安定性		.147*		.087		.102
	開放性		.148*		.038		.139*
	調和性		-.040		.215***		-.050
	誠実性		-.058		-.151*		.178*
	認知的評価						
	コミットメント		.215**		-.294***		-.305***
	影響性の評価		-.004		.075		.086
	脅威性の評価		.006		.374***		-.022
	コントロール可能性		.001		.087		.248***
	total R^2	.215***		.249***		.184***	

*p<.05,　**p<.01, ***p<.001

4. 考　察

ポジティブ関係コーピングについて階層的重回帰分析を行ったところ，外向性，情緒不安定性，開放性がコミットメントを介してポジティブ関係コーピングを選択するという結果となった。ネガティブ関係コーピングについて階層的重回帰分析を行ったところ，調和性が脅威性の評価を介してネガティブ関係コーピングを選択するという結果になった。開放性，誠実性がコントロール可能性を介して解決先送りコーピングを選択するという結果となった。パーソナリティにBig Fiveを用いて心理的ストレスモデルを検討した研究が少なく，直接効果のみならず，認知的評価を介した間接効果を示す知見は貴重と考えられる。

誠実性が解決先送りコーピングに関係していたことに対して，永野（1995）が述べた多様なストラテジーの１つとして解決先送りコーピングを選択したことが考えられる。誠実性の高さは計画性や勤勉性を意味している。ポジティブ関係コーピングないしネガティブ関係コーピングといった他の選択肢があった中，敢えて今すぐに行動しないことを選んだことは解決先送りコーピングのプラスの側面を示していると推測される。

コントロール可能性が解決先送りコーピングに関係していたことについては，コントロール可能性と楽観性の関係から考察する。加藤（2001a）において楽観性と対処効力感に有意な正のパスがみられた。対処効力感とは，「ストレスの原因をうまく解決できる」「その状況を変えることができる」といった項目から構成されている。対処効力感をコントロール可能性と類似した因子であると考えると，楽観性の将来に対して肯定的期待を保持する傾向（Scheier, Carver & Bridges, 1994）から，なんとかなるだろうという判断のもと，解決先送りコーピングを選択したのではと推測される。

加藤（2001b）のBig Fiveと対人ストレスコーピングの関連を追試した結果，ポジティブ関係コーピングで外向性・情緒不安定性・開放性が有意な正の標準偏回帰係数を示した。加藤（2001b）では外向性・情緒不安定性・調和性で有意な正の標準偏回帰係数を示した。開放性と調和性で違いが見られたが概ね一致した。ネガティブ関係コーピングでは情緒不安定性・調和性が有意な正の標準偏回帰係数を示した。加藤（2001b）では情緒不安定性・開放性で有意な正の標準偏回帰係数を示した。調和性と開放性で違いが見られた。解決先送りコーピングでは開放性・誠実性で有意な正の標準偏回帰係数を示した。加藤（2001b）でも開放性・誠実性で有意な正の標準偏回帰係数を示しており，一致した結果が得られた。

ポジティブ関係コーピング，ネガティブ関係コーピングで開放性，調和性において本研究と先行研究で異なる結果となった。本研究の調査協力者のデータが先行研究と比べ，平均的な値の範囲内を示していたが，開放性，調和性がその中の下限値に近い集団だったためと考えられる。

加藤（2001a）の研究によると，パーソナリティは認知的評価を媒介して対人ストレスコーピングに影響するとされていたが，本研究の結果から，ポジティブ関係コーピング，ネガティブ関係コーピングではBig Fiveから対人ストレスコーピングに与える直接的な影響がみられ，解決先送りコーピングではBig Fiveから認知的評価を介して対人ストレスコーピングに与える間接的な関連がみられることが新たに示された。このことから，パーソナリティが対人ストレスコーピングに直接的に影響を及ぼすモデルと，認知的評価を介して対人ストレスコーピングに間接的に影響を及ぼすモデルで，対人ストレスコーピングの選択が２パターンに分かれるという結果が示された。（図2, 3）。

また，認知的評価を媒介するとき，コミットメントが対人ストレスコーピングのすべてにみられ，対人ストレスコーピングの選択に重要な役割を果たしていると考えらえる。

最後に今後の課題について述べる。本研究の結果，対人ストレスコーピングの選択にBig Fiveが直接的に影響を及ぼすモデルと，認知的評価を介して対人ストレスコーピングに間接的な影響を

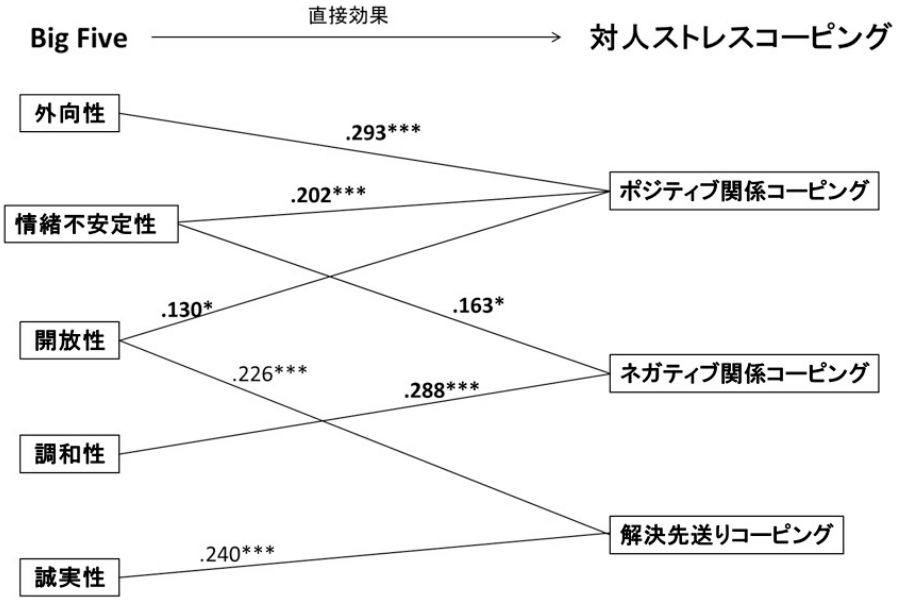

図 2　対人ストレスコーピングの選択における Big Five の直接効果

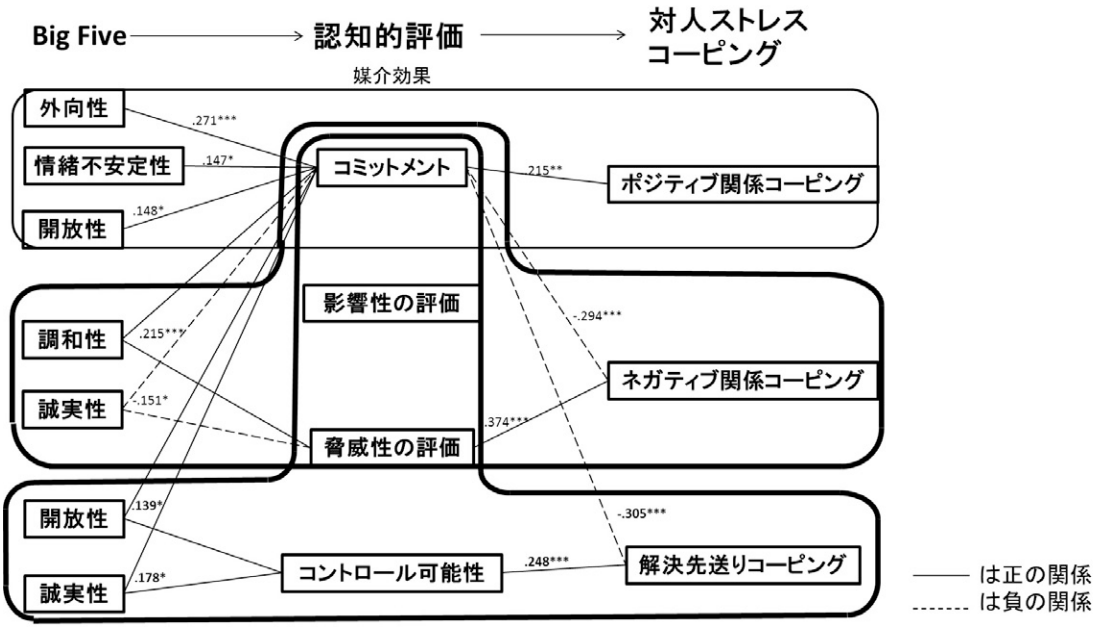

図 3　対人ストレスコーピングの選択における Big Five と認知的評価媒介効果

及ぼすモデルの 2 パターンを確認した。このことは，今後のストレス研究の基礎資料になりうるであろう。また，対人ストレスコーピングの過程がコーピングの選択によって異なることがわかり，Bartlett（1998）が述べた「不健康状態にあることによってうける苦痛」を低減させる足がかりになることを示唆していると考えられる。さらに，今回検討できなかった精神的健康との関係を検討すること，誠実性から多様なストラテジーの 1 つとして解決先送りコーピングを選択するか，楽観

性とコントロール可能性の関係についてもさらに検討することを今後の課題とする。

謝辞

本論文の執筆にあたり，質問紙調査にご協力頂いた３つの大学の皆様に心から感謝申し上げます。

参考文献

Bartlett,D.　1998　Stress: Perspectives and Processes. Buckingham: Open University Press.

John, O.P. 1990 The " Big Five" factor taxonomy: Dimensions of personality in the natural language and in questionnaires. In L.A. Pervin (Ed), Handbook of personality: Theory and research. New York: The Guilford Pass. Pp.66-100.

加藤司 2000 大学生用対人ストレスコーピング尺度の作成 教育心理学研究，48，225-234.

加藤司 2001a 対人ストレス過程の検証 教育心理学研究，49，295-304.

加藤司 2001b 対人ストレスコーピングと Big Five との関連性について　性格心理学研究，9（2），140-141.

Lazarus, R. S. & Folkman, S.　1998 The Life and Work of an Eminent Psychologist: Autobiography of Richard S.　Lazarus.　New York: Springer.

永野園子 1995 友人との退院葛藤場面における逃避的解決ストラテジーの様々―事例的研究―　日本女子大学人間社会学研究科心理学専攻 94-77-008.

O'Brien, T. B., & De Longis, A. 1996 The interactional context of problem-, emotion-, and relationship-focused coping: The rode of the big five personality factors.　Journal of Personality，64，775-813.

岡安孝弘 1999 コーピング 中島義明・安藤清志・子安増生・坂野雄二・繁桝算男・立花政男・箱田裕司編，　心理学辞典　有斐閣 P276.

Scheier, M.F., Carver, & Bridges, M.W. 1994 Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem) : Areevaluation of the life orientation test. Journal of Personality and Social Psychology, 67,1063-1078.

Seiffge − krenke, L. & Shulman, S. 1993 Stress, coping and relationships in adoles − cence.　In S. Jackson & H, Rodriguez − Tome (Eds.), Adolescence and its social worlds .　Lawrence Erlbaum Associates，PP169-196.

鈴木伸一・坂野雄二 1998 認知的評価測定尺度（CARS）作成の試み ヒューマンサイエンスリサーチ，7，113-124.

和田さゆり 1996 性格特性用語を用いた Big Five 尺度の作成 心理学研究，67，No1，61-67.

Watson，D.，& Hubbard，B.　1996 Adaptational style and dispositional structure: Coping in the context of the five-factor model.　Journal of Personality，64，737-774.

Abstract：　The purpose of this study was to investigated the buffering effects of cognitive appraisal to interpersonal stressors on relation between big five personality and interpersonal stress coping. 235 undergraduates cooperated and completed as follows: i) scale of big five personality; extroversion, neuroticism, openness, agreeableness, conscientiousness, ii) scale of cognitive appraisal; commitment, influence, threat, controllability, and iii) interpersonal stress coping inventory; positive, negative, and postponed-solution.　By multiple regression analysis, i) positive stress coping style was strongly positive correlated with extroversion, openness, and commitment, ii) negative stress coping style was strongly positive correlated with agreeableness and threat, and iii) postponed-solution. stress coping style was strongly positive correlated with conscientiousness and negative correlated with commitment. By hierarchical multiple regression analysis, there were direct effects of big five personality and buffering effects of cognitive appraisal on all types of interpersonal stress coping. Direct effects of big five personality were stronger than buffering effects of cognitive appraisal on positive and negative interpersonal stress coping, whereas buffering effects of cognitive appraisal were stronger than direct effects of big five personality on positive and postponed-solution interpersonal stress coping. The results showed that both direct effects of personality and buffering effects of cognitive appraisal on relation between personality and interpersonal stress coping were confirmed on all types of interpersonal stress coping. The data suggested that commitment of cognitive appraisal played important role on selection of stress coping strategy and postponed-solution strategy expressed flexible stress coping .

Keywords: big five, cognitive appraisal, interpersonal stress coping, direct effect, buffering effect