

## 性格特性としての「協調性」のストレス低減効果について

鷺見 克典, 松永 琢磨

生産システム工学科

(1992年9月3日受理)

### The Stress-Reducing Effect of "Cooperativeness" as a Personality Trait

Katsunori SUMI and Takuma MATSUNAGA

Department of Systems Engineering

(Received September 3, 1992)

<abstract>

In this study the "stress-reducing effect" of a personality trait on the stress process is investigated. A "stress-reducing effect" is composed of a "stress-buffering effect" and a "stress-suppressing effect". The former is the effect which focuses interest on the up to now, and which relieves stress as a result of a buffering of the influence of the stressor, the latter is the effect which prevents occurrence the stressor from the environment. On balance this effect suppresses stress. A questionnaire was conducted with 155 college students as subjects. Life dissatisfaction factors as stressor were measured by five original items, and a scale of depression was used to rate stress. In a Y-G personality inventory, the "lack of cooperativeness" scale consisted of ten items, which asserted that the personality trait measured by these items conformed exactly to "basic interpersonal trust". As a result, the hypothesized correlation of stressor or "cooperativeness" with stress, and the stress-suppressing effect of "cooperativeness" is demonstrated. Contrary to prediction, interaction between stressor and "cooperativeness", that is, the stress-buffering effect of "cooperativeness" was not found. Implications of the results and future research issues are discussed.

#### 1. 序

##### 1.1 「ストレス」の用法

近年、心理的ストレス (psychological stress) に強い関心が寄せられている。

大沢<sup>1)</sup>によれば、このような状況は、H. Selye によって与えられた、健康・疾病を考えるうえで社会的要因が非常に重要であるという示唆に影響を受け、精神的・心理的なものへと概念の拡張・応用がなされた結果といえる。

こうして、「ストレス」ということばは非常に広い領域で使われるようになった。このため、周知のように、かなり多義的に用いられており、心理学分野においても研究者間に共通した定義づけは未だに存在しない。また、ストレス問題を取り扱う中で因果関係を表現する語句として登場する、「ストレッサー (stressor)」、「ストレス」、「ストレイン (strain)」といった三者は、研究者によって異なった意味づけがなされ、様々な組み合わせで用いられている。

そこで、本研究では、Selye<sup>2)</sup>に従い、「ストレス」を反応、症状、結果を表す概念としてとらえ、その原因

となるものを「ストレッサー」とする。また、心理的ストレスを中心に検討していくことをあわせて確認しておく。

##### 1.2 ストレス研究の意義

心身の健康状態が、生活環境によって直接的あるいは間接的に強く影響を及ぼされるものである以上、その生活環境を規定する社会のあり方は、我々の身体的・精神的安寧に深いかかわりをもつといえる。

このことから、「ストレス」が広く問題意識をもって迎えられるに至った背景に、高度情報化社会における情報の過多、社会変化の性急さ、といった現代特有の社会のあり方があると推測される。

しかし、我々はこうしたストレスフルな社会の中で生きていかざるをえない。つまり、現代社会に適應していくことが必要なのである。したがって、ストレスを生じさせない、あるいは、それを解消させるまたは和らげる方法を見つけ出すことが急務であるといえるだろう。すなわち、社会適應のための方途として、現代人にとっての必須課題として、ストレス研究を位置づけることができると考える。

### 1. 3 ストレス低減効果について

ここでは、図1に示したストレス過程の概観にしたがって、本研究の主要な検討項目である「ストレス低減効果 (stress-reducing effect)」について論を進めていく。

ただし、ここではストレスに関する総合的モデルの提示が目的ではないため、この図はあくまでも便宜的なものであることを断わっておく。

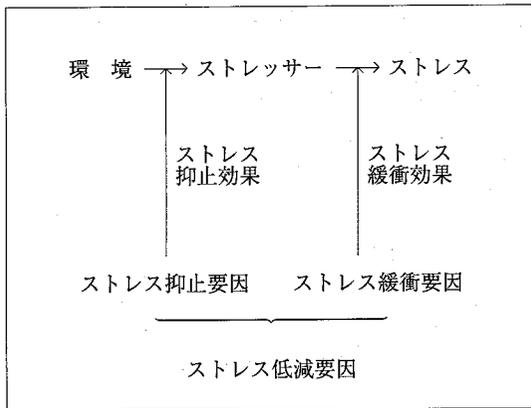


図1 ストレス過程

#### 1. 3. 1 ストレス緩衝効果

図1のとおり、ストレス——ストレス関係に及ぼす効果が、これまで盛んに研究のなされているストレス緩衝効果 (stress-buffering effect) であり、また、この効果をもつ要因がストレス緩衝要因 (stress buffer) である。

Cohen ら<sup>3)</sup>によれば、ストレス緩衝効果とは、ストレスフルな出来事のもつ心身に対する悪影響から個人を保護する効果のことである。

この定義を、以上に述べた本研究の立場に沿って言い換えるならば、ストレス緩衝効果とは、ストレスの影響を緩衝することによって、ストレスを和らげる効果であることができよう。

#### 1. 3. 2 ストレス抑止効果

上記の効果と同時に、環境——ストレス——ストレス関係に対する効果、すなわち、環境から引き出されるストレスの成立を阻み、その結果、ストレスを抑え込む効果を考えてみたい。図1に示したように、この効果をストレス抑止効果 (stress-suppressing effect)、その要因をストレス抑止要因 (stress suppressor) と名付ける。

物理的・客観的には同一の環境に置かれた個人によってストレスの種類やその程度、ひいては、ストレス

に関して相違の見られることは広く知られていることである。このことから、環境——ストレス——関係に何らかの要因が介在すると考えることは難しくないだろう。それにもかかわらず、このストレス抑止効果は、従来のストレス研究において考慮されてきてはいない。

#### 1. 3. 3 ストレス低減効果

さらに、以上の緩衝効果と抑止効果を総称してストレス低減効果 (stress-reducing effect)、この効果をもつ要因をストレス低減要因 (stress reducer) と呼ぶことにする。

ところで、R.S. Lazarus は、信念、価値、コミットメント、知覚や思考のスタイルに差異をもつ人間と、予測可能、解釈可能である環境との、独特で絶えず変わり得る関係を反映するものが認知的評価であるとし、それをストレス過程において主要な役割を演じるものとしてとらえているが (Lazarus ら<sup>4)</sup>)、ストレス低減要因がこの認知的評価と密接に関わりをもつものであることはいままでもないだろう。

## 2. 目的

### 2. 1 目的

本研究の目的は、性格特性としての、Y-G 性格検査における「協調性欠如 (Lack of Cooperativeness)」尺度 (以下 Co 尺度と略記) によって測定される「協調性」がもつ、ストレス低減効果について検討することである。

### 2. 2 ストレス低減要因としての「協調性」

Co 尺度によって測定される「協調性」とは、塹江<sup>5)</sup>によれば、まさに「基本的対人信頼感」を表すものである。本研究において、この「協調性」をストレス低減要因として検討することとした理由は、以下の二点である。

#### (1) 「生きがい感」と「協調性」との関連性

「生きがい感」は、先に示した Lazarus ら<sup>4)</sup>によってあげられている、認知的評価に影響を与える信念、価値、コミットメントといった個人的要因と重なり合う部分すらあり、強い関連性をもつものと考えられることから、個人の認知的評価を規定する要因のひとつであるといえることができる。

さらに、この「生きがい感」と「協調性」との関連性について、塹江<sup>5)</sup>は E. H. Erikson の「精神発達論」を援用して、「基本的対人信頼感」こそ「生きがい感」を規定しうる性格特性であると結論づけている。

したがって、「協調性」は、本研究で検討するストレス低減要因との関連が推測される「生きがい感」と、強い結びつきをもつ性格特性であるといえる。

(2) 社会的関係と「協調性」との関連性

社会的関係はストレスを緩和する効果をもち、健康や適応と密接なかかわりをもつとされており (Sarasonら<sup>6)</sup>), また、それはストレス緩衝要因として注目されている (Bolgerら<sup>7)</sup>)。現在、多くの関心を集めている社会的支援は、社会的関係の機能的側面のひとつであるといえることができる。

一方、社会的関係に及ぼす性格特性、とりわけ「基本的対人信頼感」の影響の大きさについてはよく知られており、ここで改めて強調するまでもないものと思われる。

したがって、「協調性」は良好な社会的関係を形成する重要な性格特性のひとつであり、ひいては、ストレスの低減を促すものであると考えられる。

また、見田<sup>8)</sup>によれば、「生きがい感」は社会的関係と切り離して考えることのできないものである。以上から、「生きがい感」、社会的関係、「協調性」の三者は相互に関連をもつ概念であるといえる。

2.3 仮説

以上のことから導出される仮説は、以下のようなものである。

仮説1 ストレッサーとストレスとの間には有意な正の相関関係がみられる。

仮説2 「協調性」とストレスとの間には有意な負の相関関係がみられる。

仮説3 「協調性」はストレス抑止効果をもつ、すなわち、仮説1が支持されると同時に、ストレッサーと「協調性」との間に有意な負の相関関係がみられる。

仮説4 「協調性」はストレス緩衝効果をもつ、すなわち、ストレスに対するストレッサーと「協調性」との交互作用がみられる。

3. 方法

3.1 調査対象者

調査対象者は、N大学の学生104名(3年生52名, 4年生52名)及びA大学の学生69名(全て3年生)であった。

有効回答率は89.6%であり、有効回答数は表1のとおりであった。

表1 有効回答数

	男子	女子	計
N大学	82 (95.3)	4 (4.7)	86 (55.5)
A大学	54 (78.3)	15 (21.7)	69 (44.5)
計	136 (87.7)	19 (12.3)	155 (100.0)

( )内は%

3.2 調査票

3.2.1 ストレッサー

ストレッサーの測定は独自の「生活不満要因」質問紙票(表2)によった。

表2 「生活不満要因」質問紙

次の項目に対し、あなたが現在感じている不満について最も適当なところに○をつけてください

	全然不満ではない	少し不満である	わりと不満である	かなり不満である	非常に不満である
--	----------	---------	----------	----------	----------

1. 学業成績について	_ _ _ _ _ _ _
2. 就職及び職場生活について	_ _ _ _ _ _ _
3. 結婚及び結婚生活について	_ _ _ _ _ _ _
4. 現在の私生活について	_ _ _ _ _ _ _
5. 将来の人生について	_ _ _ _ _ _ _

これは、予備調査として、N大学の学生によって「生活不満要因」(以下「不満因」と略記)として列挙された事項の中から、最頻度の5項目を抽出して作成したものであり、5件法によってこれを単純に加算することで「不満因」を評価するものである。得点可能範囲は5点から25点であり、高得点であるほど「不満因」すなわちストレッサーの程度は高いといえる。信頼性係数 $\alpha$ は0.82であった。

3.2.2 ストレス

ストレスの測定は抑うつ性によった。抑うつ性は、不安、不満足とともに、従来のストレス研究で最も多く取り上げられている測定である。

抑うつ性尺度には、自己評価式抑うつ性尺度 (Self-rating Depression Scale) の日本版 (以下SDSと略記) を用いた。

SDSは、うつ状態ないしうつ症状の因子分析的研究に基づいて抽出された20の抑うつ状態像因子のそれぞれに対応した慣用語によって表現される20項目からなっ

おり、①主感情、②生理的随伴症状、③心理的随伴症状を4件法によって評価するものである(福田ら<sup>9)</sup>)。得点可能範囲は20点から80点であり、高得点ほど抑うつ性が強いことを示す。

### 3.2.3 性格特性

本研究で検討する性格特性は、前述のとおり「協調性」であり、Y-G性格検査のCo尺度によって測定した。

Y-G性格検査は、12の性格特性を、それぞれが10項目からなる尺度によって測定する、質問紙法形式の性格検査である。

Co尺度も10項目から成っており、3件法によって評価するが、ここでは理解を得やすくするために、重みづけの方向をY-G性格検査とは逆にした。したがって、高得点であるほど「協調性」があり、反対に低得点であるほど「協調性」がない、すなわち、不満が多い、人を信用しないとといった不満性と不信性の強い性格を表す(辻岡<sup>10)</sup>)。得点可能範囲は0点から20点である。

## 3.3 分析手続き

### 3.3.1 相関係数

まず、全要因の相関関係を検討するために相関係数を求める。

### 3.3.2 重回帰分析

次に階層的重回帰分析(Cohen<sup>11)</sup>)を行う。ただし、基準変数であるストレスの原因と考えられるストレスを最初の説明変数とする。

## 4. 結果

各要因に関するそれぞれの大学の平均値については、「協調性」のみ差がみられた( $t=3.49, p<.01$ )。しかし、両大学の値はY-G性格検査でいわれる5段階の標準点が共に3点(平均的)であることから、この尺度の性質上、「協調性」に関して、特に違いがあるとする必要はないと考える。こうしたことから、両大学を合わせて検討を進めていくことにする。

各要因に関する基本統計量として、平均値、標準偏差、及び得点範囲を表3に示した。

表3 基本統計量

要因	平均値	標準偏差	得点範囲
不満因	18.61	3.8	6-25
抑うつ性	38.03	7.2	21-59
協調性	10.89	4.0	0-20

各要因の相関関係は、表4の相関係数によって示される。

表4 相関係数

要因 \ 要因	不満因	抑うつ性	協調性
不満因	—		
抑うつ性	.32**	—	
協調性	-.26**	-.40*	—

\*\* : 1%有意

「不満因」と抑うつ性との間に有意な正の相関関係、抑うつ性と「協調性」との間、「不満因」と「協調性」との間に有意な負の相関関係がみられた(すべて有意水準1%)。

このことから、仮説1、仮説2、及び仮説3は支持されたといえる。

最後に、階層的重回帰分析の結果を表5に示す。

表5 階層的重回帰分析

説明変数	R	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	F
不満因	.32	.10	.10	17.21**
協調性	.45	.20	.10	18.64**
不満因×協調性	.45	.20	.00	.14

\*\* : 1%有意 R: 重相関係数 R<sup>2</sup>: 重決定係数

ΔR<sup>2</sup>: R<sup>2</sup>の増加分 F:F値

この結果から、「不満因」、「協調性」とともにストレスに対する有意な効果がみられ(有意水準1%)、説明変数として適当であるといえる。ストレスと「不満因」あるいは「協調性」との関係が確認されたといえるだろう。

しかし、「不満因」と「協調性」との交互作用はみられなかった。したがって、ストレスに対する「協調性」の緩衝効果は、ここでは存在したとしても問題にできない程度のものであり、仮説4は支持されないという結果となった。

## 5. 考察

### 5.1 結果について

ストレス——ストレス関係はすべてのストレス・モデルの基礎的部分であり、仮説1の支持によって、この関係を確認することができた。

本研究で性格特性として扱った「協調性」は、前述のとおり「基本的対人信頼感」のことであるから、人生の

比較的初期の段階で形成されるといえる (Erikson<sup>12)</sup>)。つまり、これは現在のストレスに先行する要因であると考えられ、したがって、仮説2の支持から、「協調性」はストレスを和らげる効果をもつということも可能であろう。

階層的重回帰分析の結果からも、仮説1及び仮説2の二者関係は支持されている。

「協調性」のストレス抑止効果については、仮説3の支持によって確認することができた。本研究独自の視点からこの効果の存在が確認されたことによって、ストレス過程の、特に環境—ストレス過程の理解を前進させることができたといえるだろう。

一方、「協調性」のストレス緩衝効果はみられなかった(仮説4)。この理由として、ストレスの測定に使用した「生活不満要因」質問紙票が、ストレスの測度として十分網羅的なものでなかったために、明確な交互作用をみだせなかった可能性が考えられる。

## 5. 2 今後の研究課題について

本研究では、ストレス過程におけるストレス抑止効果の存在を明らかにしたが、このことから、今後、ストレス—ストレス過程に比して、軽視されてきたといえる環境—ストレス過程にも着目した研究を進めていくべきであるといえよう。

さらに、定義づけの問題とも重なることであるが、環境、ストレス、ストレスの概念的区別を明確にしたうえで、モデルを作成することが、当然のことながら重要であると考えられる。このことがなされていないがために、ストレス概念の不明確さが助長され、また、ストレス抑止要因の存在が看過されてきたと考えることもできることから、ここで、この点についてあえて強調する。

今回の調査ではストレスをSDS(抑うつ性)のみで測定したが、不安、不満足といった他の心理的側面、SDSには盛り込まれていない、肩こり、めまいといった身体的症状に関する側面、あるいは、過剰な飲酒、浪費等の行動的側面、血圧、コレステロール比等の生理学的側面など、考えられるストレスの他の側面を同時に広く考慮することも必要であろう。

社会的関係、「生きがい感」、最近注目されてきている対処行動などは本研究において測定しなかったが、こういった要因を含めた包括的モデルの検討も必要であろう。

一方、測度に関する課題として、前述したストレス—尺度としての「生活不満要因」質問紙票に関する改善点があげられる。

調査対象者に関しては、まず、今回の対象者のほとんどが男性(87.7%)であったことから、生物学的性差や、

同時に関心もたれる心理学的性差についての検討ができなかった点、全員がほぼ同年齢であったことから、年齢による違いを考慮できなかった点などの問題が指摘できよう。

また、たとえば職場のような、より構造化された組織の中で、学生が経験できるものに比し、複雑な社会的相互作用がなされる場においてストレスフルな状況におかれる可能性を有する労働者に対する検討も必要であろう。

本研究でその重要性が明らかとなった、あるいはそれを検討した要因である、「協調性」すなわち「基本的対人信頼感」、「生きがい感」、社会的関係、といった相互に密接に関連しあう三者は、認知的評価に影響を及ぼす要因として、あるいはストレス低減要因として、ストレス・モデルを考えていくうえで無視できない要因であることから、ストレス低減効果とともに、今後のストレス研究において十分検討されるべきものであろう。

## 参考文献

- 1) 大沢仲昭：“ストレスとは”，からだの科学，pp. 18-21, No.134, (1987)
- 2) Selye, H. (杉靖三郎他(訳))：“現代社会とストレス”，法政大学出版局，pp. 17-102 (1988)
- 3) Cohen, S. and Wills, T. A.：“Stress, Social Support, and The Buffering Hypothesis”，*Psychological Bulletin*, pp. 310-357, Vol. 98, No. 2, (1985)
- 4) Lazarus, R. S. and Folkman, S. (本明寛他(監訳))：“ストレスの心理学”，実務教育出版，pp. 14-117 (1991)
- 5) 壺江清志：“企業従業員の「生きがい」意識と「性格特性」との関係について”，日本経営工学会誌，pp. 427-433, Vol. 40, No. 6 (1990)
- 6) Sarason, I. G., Sarason, B.R. and Sharin E. N.：“Social Support as an Individual Difference Variable: Its Stability, Origin, and Relational Aspects”，*Journal of Personality and Social Psychology*, pp. 845-855, Vol. 50, No. 4, (1986)
- 7) Bolger, N. and Eckenrode, J.：“Social Relationships, Personality, and Anxiety During a Major Stressful Event”，*Journal of Personality and Social Psychology*, pp. 440-449, Vol. 61, No. 3, (1991)
- 8) 見田宗介：“現代の生きがい”，日本経済新聞社，pp. 7-202 (1970)

- 9) 福田一彦, 小林重雄: 「SDS 使用手引」, 三京房, pp. 5-6 (1983)
- 10) 辻岡美延: 「新性格検査法」, 日本・心理テスト研究所, pp. 1-43 (1976)
- 11) Cohen, J. : "Multiple Regression as a General Data-Analytic System", *Psychological Bulletin*, pp. 426-443, Vol. 70, No. 6, (1968)
- 12) Erikson, E. H. (小此木啓吾 (訳編)) : 「自我同一性」, 誠信書房, pp. 61-73 (1973)