

ストレスとストレスコーピングの実行性と志向性 (II)

—実行性と志向性—

齊藤 瑞希*・菅原 正和**

(2008年3月3日受理)

Mizuki SAITO and Masakazu SUGAWARA

Stress and Stresscoping (II)

I 問題と目的

ストレスは心身の健康状態に重要な影響を及ぼすが、同一の状況下においてもストレス反応には個人差がある。Folkman & Lazarus (1988) は、経験した出来事に対する認知的評価 (cognitive appraisal) とコーピング (coping) という、個人の認知・行動的過程に焦点を当てた心理的ストレス理論を展開した。認知的評価は個人の対処行動の選択やストレス表出の程度を規定する (Folkman & Lazarus, 1986, 1988; 嶋田ら, 1995; 三浦・坂野, 1996)。また、ストレス反応の個人差には、ストレスに対するコーピングの違いが強く関与していることも明らかにされている。コーピングは、機能の違いによっていくつかの下位分類がなされている。その先駆けとして、Folkman & Lazarus (1980) による情動焦点型対処と問題解決型対処の分類がある。情動焦点型対処とは、具体的な問題解決ではなくストレス状況で喚起された不快な情動状態を鎮め、調整するための対処方略群のことを指し、問題解決型対処とは、その状況において生じている問題を解決することを通してストレスを減らすことを目的とした対処方略群を指している。

また、コーピングがストレス反応に及ぼす影響

についても数多くの研究が行われている。Billings & Moos (1981) はコーピングを①積極的—行動的対処方略、②回避的対処方略、③積極的—認知的対処方略 (再評価) に分類し、ストレス低減効果は積極的—行動的対処で大きく、回避的対処では小さいということを示している。その一方で、問題への接近的な対処過程を表す effort 次元は心理的ストレス反応を高める方向に作用しており、一貫した結論が得られていないのが現状である。コーピングが心理的ストレスとストレス反応とを媒介する変数の一つであることはさまざまな研究において言及されているが (Lazarus & Folkman, 1984; 坂田, 1989; 児玉ら, 1994など)、コーピングが、実際どのようにしてストレス反応に影響を及ぼすのかについては、まだ明らかにされていない。すなわち、ある特定の状況に対して有効であると思われるコーピングが存在し、それを行うことでストレス反応が軽減するのか、あるいは、ある状況において自分が選択可能であると考えたり、実行することが可能であるコーピングの種類が多いことによってストレス反応に影響を受けるのか、さらには、コーピングそのものよりは、むしろコーピングに対する有効感がストレスの軽減に関連しているのか、等のようにコーピングが心理的ストレスを軽減するプロセスはいく通

りも考えられる。これまでのストレス研究は、あるストレスフルな出来事に対し、どのようなコーピングを実行し、あるいは認知し、それがストレス反応とどのように結びつくかについて主に論じてきた。

しかし、ここで実行するコーピング以外に、もう一つの視点が存在すると考える。それは、各個人がもつコーピングへの見通し、期待や希望といった、コーピングに対する志向性である。というのも、コーピングを行う際、必ずしも自らの期待通りに、確信をもって実行しているとは限らないからである。そのため、実行するコーピングと、各個人がストレス低減に見通しをもつコーピングとを分けて検討する必要がある。同一のコーピングを用いるにしても、自らの志向通りにコーピングを実行している場合と、自らの志向とは異なるコーピングを行う場合とでは、ストレス反応に違いが出ると予想される。本研究では、大学生を対象とし、個人が実際に行う「実行」コーピングと、個人がストレスサーに対して行いたいと感じている「志向」コーピングとに分けて精査し、それぞれのコーピング及びその差がストレス反応に及ぼす影響について分析した。

1) 研究の意義

本研究では、コーピングを「実行するコーピング」と「志向するコーピング」とに分類し、両者の差、すなわち「コーピングのずれ」が心理的ストレス反応とどのような関連をもつのかについて検討する。先行研究において、コーピングとストレス反応との関連性について論じる研究は多数見られるが、これらの研究の多くは実際に行う、あるいは認知するコーピングがストレス反応へどのような影響を及ぼすのかについて扱うものが大半であった。しかし、特定のコーピングの一般的効果に関する一致した見解は得られていない (Folkman & Lazarus, 1988)。一方、コーピングの直接効果について扱う研究や、複数のコーピングの組み合わせ (児玉ら, 1994; 三浦ら, 1998) についての研究など、これまでとは異なる視点による研究も見られる。これからのコーピング研究

は、個々のコーピングの効果を測定する研究からコーピングを操作・調整するプロセスを探求する研究へと展開されつつある。そのため本研究においても、実際に行うコーピングのみではなく、各個人がもつと予測されるコーピングの志向性についても視野に入れることにより、より個人差について考慮したコーピング研究の視点が得られるのではないかと考える。

2) 心理的ストレス反応の定義

ストレス反応とは、端的に言えば「心身の不健康状態」と言い表すことができる。一口にストレス反応といっても、短期的な情動変化、あるいは長期にわたって持続する身体的疾患、意欲や社会的機能の低下など多種多様である (岡安ら, 1993)。また、ストレス反応の指標としても、生理的覚醒、行動評定、免疫抵抗性、主観的な自己評定などさまざまなものが挙げられる。この中でも、主観的評定による測度は、簡便かつ信頼性も高く、臨床医学、臨床心理学の現場において多く使用されている。

ストレス反応の尺度に関しては、(a)特定のストレス反応 (例えば抑うつ・不安) のみを測定する一次元的尺度と、(b)多様なストレス反応を包括的に調べることを目的とした総合的尺度に大別することができる。また、一次元的尺度のみを使用した研究は漸減傾向にあり、これまでに開発されてきた尺度は臨床領域のサンプルを対象としたものが主だったので、今後は一般健常者が示す微妙な反応の変化をとらえることのできる多面的なストレス反応尺度の開発が重要である。ストレス反応の内部にも因果関係があり、「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「無気力」等の心理的ストレス反応の高まりが、身体的ストレス反応を予測する一方、コーピングと身体的ストレス反応との直接的な因果関係は示されていない。これらのことを踏まえ本研究では、多様なストレス反応を視野に入れること、心理的ストレス反応と身体的なストレス反応の因果関係よりも、コーピングと心理的ストレス反応との関連を重視する、ということを目的とするため、心理的ストレス反応を「ストレッ

サーによって個人に生じた心理的にネガティブな反応」と定義する。

3) コーピングの定義

Folkman & Lazarus (1988) は、コーピングを「負荷をもたらす、もしくは個人のあらゆる資源を超えたものとして評定された特定の外的、内的な要求に対応するためになされ、それは絶えず変動する認知的、行動的な努力」と定義している。また彼らは、コーピングの概念においていくつかの点を強調している。①コーピングはプロセスであり、特性とは明確に区別される、②コーピングのプロセスは単なる自動的な適応行動とは異なり、自らの評価に基づいて起こるものである、③対処は処理しようとしてなされる努力であり、そのような努力の結果ではない、という3点を述べている。Folkman & Lazarus (1980) は上記の点に基づいて、Ways of Coping を作成した。日下部ら (2000) が過去10年に掲載されたコーピングに関する論文を検索したところ、Ways of Coping の使用件数が圧倒的に多いことを指摘し、近年のコーピング研究では、Ways of Coping に基づいたものが大半を占めていると述べている。しかし、一方で、コーピングの下位分類に関して一致した見解が得られているとはいえない。Folkman & Lazarus (1980) はコーピングを「問題焦点」「情動焦点」の2種類に分類している。一方、Endler & Parker (1990) は Multidimensional Coping Inventory (MCI: 多次元性コーピング調査票) を作成し、コーピングを課題型、情動型に回避型を加えた3つの分類を行っている。さら Otten et al (1989) はコーピングを12項目に細分するなどし、現在のところ一貫した分類は行われていない。日本では、嶋田 (1998) はストレス反応の軽減を目的とした行動すべてをコーピングととらえる必要があると考え、コーピングを「個人がストレス反応の軽減を目的として行う行動、あるいは認知」と定義している。以上のことを踏まえ本研究では、結果に関わらず心理的なストレス反応の軽減を目的とすること、行動だけではなく認知的活動も含むことを強調し、コーピングを「個人が心

理的ストレス反応の軽減を目的として行う行動、あるいは認知」と定義する。

4) コーピング概念の区分

なお、本研究では上記のコーピングの概念を3つに区分した。すなわち、「実行するコーピング」と「志向するコーピング」及び「コーピングのずれ」である。「実行するコーピング」は、上記の定義によるコーピングを実際に行うことである。「志向するコーピング」は、実行の程度に関わらず、個人がコーピングに対してもつ期待のことである。「コーピングのずれ」は、コーピングの実行と志向との間に生じる差、不一致のことである。そこで、3つに区分されたコーピングをそれぞれ「個人が実際に行うコーピング」「個人の信念や社会的価値に基づいて抱くコーピングに対する希望あるいは期待」「コーピングの実行と志向との間に生じる不一致」と定義する。

II 研究仮説

本研究は、コーピングの概念を実際に行う「実行するコーピング」、どの程度個人がそのコーピングを行いたいかととらえる変数である「志向するコーピング」、そして「実行するコーピング」と「志向するコーピング」との間に生じる差、すなわち「コーピングのずれ」とに分類し、それぞれが心理的ストレス反応とどのような関連性をもつのかについて検討するものである。「実行するコーピング」についてはこれまでの先行研究で検討されてきた大半の心理的ストレス研究におけるコーピングのとらえ方と同様のものであると思われる。コーピングが心身に及ぼす影響については、必ずしも一致した結果が得られていないのが現状である。コーピングの測定方法や質問項目の内容、あるいは他の要因との関連により、コーピングの影響性は変化すると考えられるからである。

「志向するコーピング」についてであるが、「志向するコーピング」そのものは心理的ストレス反応とほとんど関連性をもたないと思われる。なぜなら、コーピングを“実行した、あるいは実行し

なかった”場合に初めて心理的ストレス反応へ影響を及ぼすと考えられるからである。コーピングに対する志向はコーピングを実行する場合でないときにももっていると考えられるため、コーピングへの志向と心理的ストレス反応との直接的な結びつきはみられないと思われる。「コーピングのずれ」については、これまでの文献研究において、コーピングを実行と志向とに分類し、そのずれについて検討した研究はみあたらない。しかし、コーピングの実行の程度だけではなく、それ以外の視点からコーピングをとらえる研究もみられるようになってきている。その中の一つが、コーピングに対する有効感 (Aldwin & Revenson, 1987) である。心の健康はどのようなコーピングを行ったかだけではなく、それがどの程度役立ったかというコーピングの有効性との相互作用によって規定されるとし (Aldwin & Revenson, 1987), 問題への接近型コーピングを行っても、その有効性が低ければ逆にストレス反応を増大させる可能性が高いことを示唆した。コーピングの実行とコーピングの志向とは、それぞれ別の要因により規定されると考えられ、互いに独立したものであると考えられる。そして、両者の間の差 (ずれ) が大きくなるほど、コーピングに対する有効感が得られないために、心理的ストレス反応は増大するのではないかと予想される。また、「実行するコーピング」にくらべ、「コーピングのずれ」は、各個人の「志向するコーピング」との関連により変動するため、より強く心理的ストレス反応との関連性がみられるのではないかと予想される。以上の点を踏まえ、本研究における仮説は以下の3点である。

仮説1. それぞれのコーピングを実行することは、心理的ストレス反応を低減あるいは増悪させる効果をもつ。

仮説2. それぞれのコーピングを志向することそのものは、心理的ストレス反応とほとんど関連をもたない。

仮説3. コーピングに対する実行とコーピングの志向との間にずれが生じると、心理的ストレス反応を増悪させる。

Ⅲ 方 法

(1)調査対象：I県内のA大学、B大学に在籍する大学生319名

(2)調査時期：2004年1～2月。

(3)測定：心理的ストレス反応の測定には、「Stress Response Scale 18: SRS-18」(鈴木ら, 1997)を使用。ストレス反応に関する尺度は国内外において様々なものが開発され使用されている。しかし、これまでの尺度は、多様なストレス反応の一側面しか測定することができない、また項目数が多く、回答者への負担が大きいなどという問題点が指摘されている(鈴木ら, 1997)。そこで、幅広い年齢層を対象として、簡便かつ日常多く経験される心理的ストレス反応の測定を可能にする目的で作成されたのがSRS-18である。本尺度は「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「無気力」の3因子から構成されている。回答は「その通りだ」「まあそうだ」「いくらかそうだ」「全く違う」の4件法で行われた。

コーピングの測定には、「Tri-axial Coping 24-item version: TAC-24」(神村ら, 1995)を使用した。この尺度は、コーピングの分類の次元として①「ねらいとしているのは具体的問題解決か、あるいは情動調整か」とする「問題焦点 - 情動焦点」の軸、②「積極的に関わる態度か - 回避あるいは無視して距離を置こうとする態度か」とする「接近 - 回避」の軸、③「機能は認知系か - 行動系か」とする「反応系」の軸の3軸で構成されている。そして、3つの軸で構成される8空間に対応する8因子が抽出されており、それぞれ「情報収集」「放棄・諦め」「肯定的解釈」「計画立案」「回避的思考」「気晴らし」「カタルシス」「責任転嫁」と命名されている。また、8つの因子には相互に因子間相関が高いものも含まれていることが確認されているため、二次因子分析を行い、因子間の関連性を検討している。その結果、「問題解決・サポート希求」「問題回避」「肯定的解釈と気晴らし」の3つの二次因子が確認されている。回答は5件法で行われた。

(4)手続き：調査対象の大学生にストレス反応尺度、及びコーピング尺度を実施した。なお、コーピング尺度に関しては、「実際に行うコーピング（実行するコーピング）」と「行うことが大切であると考えられるコーピング（志向するコーピング）」とに分類し、各々のコーピングの測定を行った。実行するコーピングは「いつもそうしている」から「まったくそうしていない」の5件法で、志向するコーピングは「非常にそう思う」から「まったくそう思わない」の5件法で回答を求めた。この際に、各項目の実行するコーピングと志向するコーピングの差の絶対値を「実行と志向との差（以下コーピングのずれ）」として以下の分析を行った。

IV 結 果

調査用紙については、記入漏れや記入ミス、また回答が偏っているものを除いた。その結果、277名（男子137名、女子140名、有効回答率86.8%）を以下の分析の対象とした。

(1) 各尺度の因子分析

心理的ストレス反応尺度（以下 SRS-18）及びコーピング尺度（以下 TAC-24）に対し、探索的因子分析を行った。第一に、SRS-18の因子分析を行った。因子抽出は主因子法を用い、回転軸に関しては先行研究に基づき直交回転（バリマックス回転）で行った。その結果、いずれの因子負荷量も、400未満の項目、また複数の因子において因子負荷量が、400を超える項目合わせて4項目が除外されたが、先行研究とほぼ同様の項目で構成された3因子が抽出された。因子1は「怒りを感じる」「いらいらする」などの項目で構成されていた。よって、先行研究の「不機嫌・怒り」因子と解釈した。因子2は「悲しい気分だ」「気持ち沈んでいる」などの項目で構成されていた。よって先行研究の「抑うつ・不安」因子と解釈した。因子3は「何かに集中できない」「根気がない」などの項目で構成されていた。よって先行研究の「無気力」因子と解釈した。Cronbach の α

係数はそれぞれ、.85、.87、.72と比較的高い内的整合性を示していた。したがって、本研究では先行研究と同様の形で得点化することとした。第二に、TAC-24の因子分析を行った。TAC-24に関しては、2種類のストレス状況（対人的ストレス状況、社会的評価ストレス状況）においてそれぞれ因子分析を行った。また、TAC-24に関しては、「実行するコーピング」「志向するコーピング」及び「コーピングのずれ」においてもそれぞれ因子分析を行った（Table 3～Table 8）。因子分析はともに主因子法を用いた。回転軸に関してであるが、先行研究では斜交回転（オブリミン回転）を行っているが、本研究では直交回転（バリマックス回転）を行った。理由は後述する。その結果、「実行」「志向」「ずれ」の、2つのストレス状況においていずれの因子負荷量も、400未満の項目、また複数の因子において因子負荷量が、400を超える項目合わせて4項目が除外され、先行研究とは異なる5因子が抽出された。因子1は「自分では手に負えないと考え、放棄する」「責任を他人に押しつける」など、先行研究の「放棄・諦め」因子、「責任転嫁」因子の6項目が同一の因子として認められた。よって、「放棄・あきらめ」因子と命名した。因子2では先行研究の「カタルシス」因子の3項目が同様に抽出された。よって先行研究に基づき「カタルシス」因子と解釈した。因子3は「どのような対策をとるべきか綿密に考える」「力のある人に教えを受けて解決しようとする」など、先行研究の「情報収集」因子、「計画立案」因子から各2項目、計4項目が同一の因子として認められた。よって「積極的問題解決」因子と命名した。因子4は「嫌なことを頭に浮かべないようにする」「今後はよいこともあるだろうと考える」など、先行研究の「肯定的解釈」因子、「回避的思考」因子から各2項目、計4項目が同一の因子として認められた。よって「認知的情動焦点」因子と命名した。因子5では先行研究の「気晴らし」因子の3項目が同様に抽出された。よって先行研究に基づき「気晴らし」因子と解釈した。

また、本研究において抽出された5因子に対して二次因子分析を行ってみたが、解釈不可能な2因子が抽出された。以上のように、本研究の因子分析では先行研究の8因子構造とは異なる5因子構造となった。因子構造が異なった理由は2つ考えられる。一つ目は、先行研究ではTAC-24作成の際には1041名という多数の被調査者への回答を求めており、調査対象には大学生の他に専門学校生も含まれていた。一方、本研究では277名を調査対象としており、また対象も大学生のみである。以上のように、調査対象の標本数または属性に違いがみられたことが考えられる一つ目の理由である。二つ目は、TAC-24作成の際の因子分析で、複数の因子において因子負荷量が.400を超える項目がいくつか見られたことである（例えば「情報収集」因子と「計画立案」因子に重複する項目、「放棄・諦め」因子と「責任転嫁」因子に重複する項目など）。その上で、より因子負荷量の高いほうの因子を採用しているのである。そのため、本研究において因子構造が異なった理由はおおむね納得できるものと考えられる。

本研究で先行研究と因子構造が異なったのは、「放棄・あきらめ」因子（先行研究の「放棄・諦め」因子と「責任転嫁」因子）、「積極的問題解決」因子（先行研究の「情報収集」因子と「計画立案」因子）、「認知的情動焦点」因子（先行研究の「肯定的解釈」因子と「回避的思考」因子）であった。この中で、「放棄・あきらめ」因子の項目は、先行研究においてすべて因子負荷量が.400を超えていた。また、「積極的問題解決」因子の項目もすべて.350以上の因子負荷量であり、本研究において同一の因子になったことを部分的に支持しているといえる。「認知的情動焦点」因子に関しては先行研究の2因子（「肯定的解釈」と「回避的思考」因子）において重複した因子負荷量を示している項目はなく、先行研究の結果と異なっている。しかし、この2因子に共通することとして、ともに前述した3つの軸における「情動焦点」型のコーピングであり、「認知系」の反応系である。違いは前者は「接近」的であり、後者は「回避」

的であるということである。神村ら（1992）は、認知的対処方略の概念のほとんどは、①脅威から心理的に遠ざかろうとする対処（回避）と、②脅威に注意を向け、問題解決的な対処に備えようとする対処（接近）に大別できることを指摘している。そのため、先行研究の「肯定的解釈」因子と「回避的思考」因子を統合して「認知的-情動焦点」のコーピングとみなすことは妥当であると考えられる。

Cronbachの α 係数は、「実行するコーピング」において対人的ストレス状況では.62～.85、社会的評価ストレス状況では.72～.85と、比較的高い内的整合性を示した。「志向するコーピング」では対人的ストレス状況において.64～.84、社会的評価ストレス状況において.69～.89、「コーピングのずれ」においても、対人的ストレス状況において.59～.76、社会的評価ストレス状況において.65～.83と、まずまずの内的整合性を示した。

また、本研究は3軸の構造からコーピングをとらえるという視点が主要ではない。実際に行う、あるいは認知するコーピングと、そのようにしたいと考えている（志向している）コーピングとの違いを扱うことが本研究の目的である。以上のことから総合的に判断し、本研究では二次因子分析を行わずに5因子構造を採用することとした。また、各々の因子は独立していると考えたため、先行研究による斜交解ではなく直交解を使用した。

(2) 心理的ストレス反応尺度（SRS-18）の基本統計量及び性差

心理的ストレス反応尺度（以下、SRS-18）によって得られた3因子の各項目の得点を合計し、性差を検討した。SRS-18における性別ごとの基本統計量をTable 1に示す。

t検定を行った結果、「無気力」において、女子が男子にくらべて有意に得点が高いことが示された。鈴木ら（1997）の先行研究においても女子が有意に「無気力」得点が高いことが示されており、本研究の結果と一致する。また、鈴木ら（1997）の研究では、「抑うつ・不安」得点があり、女子が高く、「不機嫌・怒り」得点があり男子

が高いことが示されているが、本研究では有意差はみられなかった。しかし、「抑うつ・不安」得点は女子、「不機嫌・怒り」得点は男子が高い傾

向にあり、鈴木ら (1997) の研究結果を部分的に支持するものである。

Table 1 ストレス反応尺度得点の平均値, 性差

	男子 n = 137	女子 n = 140	t
抑うつ・不安	12.70 (5.19)	13.79 (4.98)	-1.78 n. s.
不機嫌・怒り	9.53 (4.24)	9.14 (3.87)	0.81 n. s.
無気力	6.12 (2.49)	6.97 (2.68)	-2.75**

** p < .01

(3) コーピング尺度 (TAC-24) の基本統計量及びストレス状況間における違い

コーピング尺度 (以下, TAC-24) によって得られた5因子の各項目の得点を合計した。また、本研究で扱った対人的ストレス状況 (以下, 対人状況), 社会的評価ストレス状況 (以下, 評価状況) の2種類のストレス状況におけるコーピングの違いを検討した。具体的には、実行するコーピング, 志向するコーピング及びコーピングのずれにおいて、ストレス状況間の得点の違いを検討するために、対応のあるt検定を行った。

その結果、実行するコーピングにおいては、「カタルシス」「放棄・あきらめ」が対人状況において有意に高く、「積極的問題解決」が評価状況において有意に高かった (Table 2)。

志向するコーピングにおいては、「認知的情動焦点」「放棄・あきらめ」が対人状況において有意に高く、「積極的問題解決」が評価状況において有意に高かった (Table 3)。

コーピングのずれにおいては、「カタルシス」「放棄・あきらめ」が対人状況において有意に高かった (Table 4)。

Table 2 ストレス状況間における実行するコーピングのt検定

	対人的ストレス状況	社会的評価ストレス状況	t
積極的問題解決	12.57 (3.44)	13.77 (3.35)	-6.94***
カタルシス	10.44 (3.28)	10.14 (2.96)	1.99*
認知的情動焦点	12.79 (3.64)	12.83 (3.59)	-.27 n. s.
気晴らし	9.51 (3.02)	9.35 (3.19)	-1.36 n. s.
放棄・あきらめ	13.76 (4.54)	12.69 (4.87)	-5.10***

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001

Table 3 ストレス状況間における志向するコーピングのt検定

	対人的ストレス状況	社会的評価ストレス状況	t
積極的問題解決	15.64 (3.04)	16.81 (2.84)	-7.22***
カタルシス	10.88 (2.74)	10.92 (2.50)	-.34 n. s.
認知的情動焦点	14.36 (3.26)	13.87 (3.39)	-3.19**
気晴らし	10.68 (2.66)	10.43 (2.87)	-1.90 n. s.
放棄・あきらめ	9.35 (3.95)	9.01 (3.93)	-2.11*

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001

Table 4 ストレス状況間におけるコーピングのずれのt検定

	対人的ストレス状況	社会的評価ストレス状況	t
積極的問題解決	7.96 (2.88)	7.77 (2.97)	-1.31 n. s.
カタルシス	5.75 (2.27)	5.50 (2.05)	2.12*
認知的情動焦点	8.05 (2.74)	7.81 (2.98)	1.81 n. s.
気晴らし	5.75 (2.03)	5.55 (2.13)	1.72 n. s.
放棄・あきらめ	11.56 (4.22)	10.82 (4.27)	3.81***

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001

(4) 各下位尺度得点間相関の検討

各下位尺度の得点間の相関をストレス状況ごとに検討した。その結果、以下のような特徴がみられた。①心理的ストレス反応間の相関：心理的ストレス反応の3因子「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「無気力」は、互いに正の相関関係がみられた。②コーピング間の相関：実行するコーピ

ングの間の相関について検討した結果、対人状況において、「積極的問題解決」と「認知的情動焦点」「気晴らし」「放棄・あきらめ」との間を除き、正の相関関係がみられた。評価状況においては、「積極的問題解決」と「認知的情動焦点」「気晴らし」「放棄・あきらめ」との間を除き、正の相関関係がみられた。また、評価状況において「積極的問題解決」と「放棄・あきらめ」との間には

負の相関関係がみられ、志向するコーピングの間の両ストレス状況において、「積極的問題解決」と「カタルシス」、「カタルシス」と「認知的情動焦点」「気晴らし」、「認知的情動焦点」と「気晴らし」との間に正の相関関係がみられた。また、「積極的問題解決」と「放棄・あきらめ」との間に負の相関関係がみられた。コーピングのずれの間の両ストレス状況において、すべてのコーピングのずれの間に正の相関関係がみられた。実行するコーピングと志向するコーピング、及びコーピングのずれの間の相関については、煩雑さを避けるため特徴のみ記述する。同一の実行するコーピングと志向するコーピングの間にはすべて正の相関があり、同一の実行するコーピングとコーピングのずれの間には、「積極的問題解決」「カタルシス」「認知的情動焦点」「気晴らし」において負の相関関係がみられ「放棄・あきらめ」において正の相関関係がみられた。同一の志向するコーピングとコーピングのずれの間には、「積極的問題解決」「認知的情動焦点」において正の相関関係がみられ、「カタルシス」において負の相関がみられたが「気晴らし」「放棄・あきらめ」の間には相関はなかった。

③実行するコーピングと心理的ストレス反応：両ストレス状況において、「放棄・あきらめ」と心理的ストレス反応3因子との間に、「カタルシス」と「不機嫌・怒り」との間に正の相関関係がみられ、「認知的情動焦点」と「抑うつ・不安」との間に、「積極的問題解決」と「無気力」との間に負の相関関係がみられた。状況別にみると、対人状況において「カタルシス」と「抑うつ・不安」との間に、「無気力」と「不機嫌・怒り」との間に正の相関関係がみられ、評価状況において、「認知的情動焦点」と「抑うつ・不安」との間に負の相関関係がみられた。志向するコーピングと心理的ストレス反応との間の相関について検討する。両ストレス状況において、「積極的問題解決」「カタルシス」「放棄・あきらめ」と「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」との間にも正の相関関係がみられた。コーピングのずれと心理的ストレス

反応との間の両ストレス状況において、「認知的情動焦点」「放棄・あきらめ」とすべての心理的ストレス反応との間に、「積極的問題解決」「気晴らし」と「抑うつ・不安」「無気力」との間に正の相関関係がみられた。状況別にみると、対人状況において「積極的問題解決」と「不機嫌・怒り」との間に、「カタルシス」と「抑うつ・不安」との間に正の相関関係がみられた。また、評価状況において、「カタルシス」と「無気力」との間に正の相関関係がみられた。

(5) コーピングと心理的ストレス反応との関連

コーピングと心理的ストレス反応との関係を検討するため、実行するコーピング、志向するコーピング、及びコーピングのずれを独立変数、心理的ストレス反応を従属変数とした一要因分散分析を行った。コーピングの各因子ごとに合計得点を算出し、±1標準偏差によりL群、M群、H群の3群に分類した。ただし、志向するコーピングにおける「放棄・あきらめ」因子においては分布に極端な偏りがみられたため、対数変換により偏りを修正した上で3群に分類した。多重比較にはTukey法（5%水準）を用い、また、2種類のストレス状況（対人状況、評価状況）ごとに別々に分析を行った。

① 実行するコーピングによる心理的ストレス反応の比較（対人状況）

対人状況における、実行するコーピングの程度による心理的ストレス反応の得点の平均値と標準偏差をTable 25に示した。その結果、「積極的問題解決」では、L群がH群とくらべて有意に「無気力」得点が高く、「カタルシス」では、H群がL群、M群とくらべて有意に「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」得点が高かった。「認知的情動焦点」では、いずれの心理的ストレス反応得点においても有意な差はみられなかった。「気晴らし」では、M群、H群がL群とくらべて有意に「不機嫌・怒り」得点が高かった。「放棄・あきらめ」では、H群、M群、L群の順で有意に「抑うつ・不安」「無気力」得点が高く、H群がM群、L群とくらべて有意に「不機嫌・怒り」得点が高かった。以

上の結果から、対人状況においては、「積極的問題解決」による「無気力」得点のみに低減がみられ、それ以外では有意な差はみられないか、あるいはコーピングの実行により心理的ストレス反応の増加がみられることが示唆された。

② 実行するコーピングによる心理的ストレス反応の比較（評価状況）

評価状況における、実行するコーピングの程度によるストレス反応の得点の平均値と標準偏差を Table 26 に示した。その結果、「積極的問題解決」では、対人ストレス状況と同様、「無気力」得点において L 群が H 群とくらべて有意に高かった。

「カタルシス」では、H 群が L 群とくらべて有意に「不機嫌・怒り」得点が高く、「認知的情動焦点」では、M 群、H 群が L 群とくらべて有意に「抑うつ・不安」得点が高かった。「気晴らし」では、いずれの心理的ストレス反応得点においても有意な差はみられなかった。「放棄・あきらめ」では、H 群、M 群、L 群の順で有意に「抑うつ・不安」得点が高く、H 群が M 群、L 群とくらべて有意に「不機嫌・怒り」「無気力」得点が高かった。以上の結果から、評価状況においても、「積極的問題解決」による「無気力」得点のみに低減がみられ、それ以外では有意な差はみられないか、あるいはコーピングの実行によりストレス反応の増加がみられることが示唆された。

③ 志向するコーピングによる心理的ストレス反応の比較（対人状況）

対人状況における、志向するコーピングの程度による心理的ストレス反応の得点の平均値と標準偏差を Table 27 に示した。その結果、「積極的問題解決」では、H 群が L 群とくらべて有意に「抑うつ・不安」得点が高く、H 群が L 群、M 群とくらべて有意に「不機嫌・怒り」得点が高かった。「放棄・あきらめ」では、H 群が M 群とくらべて有意に「不機嫌・怒り」得点が高かった。「カタルシス」「認知的情動焦点」「気晴らし」においては、心理的ストレス反応と関連性はみられなかった。

④ 志向するコーピングによる心理的ストレス反応の比較（評価状況）

評価状況における、志向するコーピングの程度による心理的ストレス反応の得点の平均値と標準偏差を Table 28 に示した。その結果、「積極的問題解決」において、H 群が M 群とくらべて有意に「不機嫌・怒り」得点が高かった。その他のコーピングにおいては心理的ストレス反応との関連性はみられなかった。

⑤ コーピングのずれによる心理的ストレス反応の比較（対人状況）

対人状況における、コーピングのずれの程度による心理的ストレス反応を分析した結果、「積極的問題解決」では、H 群が L 群、M 群とくらべて有意に「抑うつ・不安」「無気力」得点が高く「カタルシス」では、H 群が M 群とくらべて有意に「不機嫌・怒り」得点が高かった。「認知的情動焦点」では、すべての心理的ストレス反応得点において H 群が L 群、M 群とくらべて有意に高く「気晴らし」では、H 群が L 群とくらべて有意に「無気力」得点が高かった。「放棄・あきらめ」では、H 群、M 群、L 群の順に有意に「抑うつ・不安」「無気力」得点が高く、H 群が L 群、M 群とくらべて有意に「不機嫌・怒り」得点が高かった。以上の結果から、対人状況においては、コーピングのずれの程度が大きいとストレス反応を増大させる傾向がみられることが分かった。

⑥ コーピングのずれによるストレス反応の比較（評価状況）

評価状況における、コーピングのずれの程度によるストレス反応を分析した結果、「積極的問題解決」では、H 群が L 群、M 群とくらべて有意に「抑うつ・不安」「無気力」得点が高く且つ「カタルシス」では、H 群が M 群とくらべて有意に「抑うつ・不安」得点が高く、H 群が L 群、M 群とくらべて有意に「無気力」得点が高かった。「認知的情動焦点」では、H 群、M 群、L 群の順に有意に「抑うつ・不安」「無気力」得点が高く、H 群が L 群、M 群とくらべて有意に「不機嫌・怒り」得点が高かった。「気晴らし」では、H 群が L 群とくらべて有意に「無気力」得点が高かった。「放棄・あきらめ」では、H 群、M 群、L 群の順に有

意に「抑うつ・不安」「無気力」得点が高く、H群がL群とくらべて有意に「不機嫌・怒り」得点が高かった。以上の結果から、評価状況においても、コーピングのずれの程度が大きいとストレス反応を増大させる傾向がみられることが分かった。

(6) コーピングの実行及びずれと心理的ストレス反応との関連

実行するコーピング（以下、実行）とコーピングのずれ（以下、ずれ）が、どのように関わり合いながら心理的ストレス反応と関連しているのかを検討するために、実行するコーピング及びコーピングのずれを独立変数、心理的ストレス反応を従属変数とする二要因分散分析を行った。実行するコーピング及びコーピングのずれにおいて、各因子ごとに合計得点を算出し、平均値により低群、高群の2群に分類した。また、対人状況、評価状況ごとに分析を行った。「カタルシス」と「抑うつ・不安」得点、「気晴らし」と「不機嫌・怒り」「無気力」得点、及び「放棄・あきらめ」とすべての心理的ストレス反応得点との関連において、実行の主効果がみられ、実行高群が有意に心理的ストレス反応が高かった。また、「積極的問題解決」「カタルシス」「認知的情動焦点」とすべての心理的ストレス反応得点、「気晴らし」と「抑うつ・不安」「無気力」得点、及び「放棄・あきらめ」と「無気力」得点との関連において、ずれの主効果がみられ、ずれ高群のほうが有意に心理的ストレス反応が高かった。さらに、「カタルシス」と「抑うつ・不安」「無気力」得点、「放棄・あきらめ」と「抑うつ・不安」得点との関連において交互作用がみられた。「カタルシス」において単純主効果の検討を行ったところ、「カタルシス」のずれ低群において実行高群が有意に「抑うつ・不安」得点が高く、実行低群においてずれ高群が有意に「抑うつ・不安」得点が高かった。また、「カタルシス」の実行低群においてずれ高群が有意に「無気力」得点が高く、「放棄・あきらめ」において単純主効果の検討を行ったところ、実行高群においてずれ高群のほうが有意に「抑うつ・不安」得点が高かった。

「積極的問題解決」と「抑うつ・不安」得点、「認知的情動焦点」と「抑うつ・不安」「無気力」得点との関連においては、実行の主効果がみられ、実行高群が有意に心理的ストレス反応が低かった。「気晴らし」と「不機嫌・怒り」得点、「放棄・あきらめ」と「無気力」得点との関連において実行の主効果がみられ、実行高群が有意に心理的ストレス反応が高かった。また、「積極的問題解決」「カタルシス」と「無気力」得点、「認知的情動焦点」「気晴らし」とすべての心理的ストレス反応得点、及び「放棄・あきらめ」と「抑うつ・不安」得点との関連において、ずれの主効果がみられ、ずれ高群が有意に心理的ストレス反応が高かった。評価状況においては交互作用はみられなかった。

V 考 察

本研究は、「実行するコーピング」「志向するコーピング」及び「コーピングの実行と志向とのずれ（以下コーピングのずれ）」が、心理的ストレス反応とどのような関連性をもつのかについて検討するものであった。そして、「実行するコーピング」と心理的ストレス反応との関連、「志向するコーピング」と心理的ストレス反応との関連、「コーピングのずれ」と心理的ストレス反応との関連、そして「実行するコーピング」と「コーピングのずれ」との関連についての結果が得られた。そのため、以上に挙げられた4つの結果についてそれぞれ考察をし、最後にすべての結果を総合的に扱った全体的な考察をする。

1) 実行するコーピングと心理的ストレス反応との関連

(1) 「積極的問題解決」と心理的ストレス反応との関連性：対人状況、評価状況において「無気力」との関連が見られた。「積極的問題解決」H群はL群と比べて有意に「無気力」得点が低かった。「積極的問題解決」と「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」との関連は見られなかった。問題焦点型のコーピングと心理的ストレス反応との関連性につ

いては多数の研究が報告されているが、一貫性のある結果が得られていないのが現状である。たとえば、原口ら（1992）は、積極的なコーピングを数多く選択するほどストレス反応は低いと述べている。また、児玉ら（1994）は、問題焦点型コーピングの得点が高く、希望的観測コーピングが自己非難コーピングの得点が低い群は、状態不安や抑うつ得点が最も低いことを示しており、問題焦点型のコーピングの有用性が論じられている。問題への接近型のコーピングを用いても、その有効性が低ければ逆にストレス反応を増大させることがあり、問題焦点型コーピングは、長期的にみるとストレス低減効果をもつ一方、短期的にみると、かえってストレスを増強させることが指摘され（Carver & Scheier, 1994; Marco et al, 1999）、時間の流れによる効果の変化について論じられている。

「積極的問題解決」と「無気力」との負の関連性について説明するものとして、先行する解決不可能課題を経験すると、後続する解決可能課題の遂行が減少するという学習性無力感（Hiroto, 1975）の概念が挙げられる。また、失敗経験を内的・安定的・全体的に帰属する者は無気力感に陥りやすく（Abramson et al, 1978）、そのような帰属は活動から注意をそらせ、活動の遂行が低下することが報告されている（Snyder & Higgins, 1988）。さらに、連続する失敗経験は統制感の期待を低下させること（青柳・細田, 1996）、無気力感の高い者は問題焦点型コーピングの使用が少ないこと（青柳・細田, 1996; Mikulincer, 1989）も明らかにされている。すなわち、「無気力」がH群の者は、「積極的問題解決」コーピングを行うことにより体験する失敗経験を、より強く内的・安定的・全体的に帰属してしまうと考えられる。そのことにより無気力感が高まり、それがストレスに対する対処可能感を減少させ、フィードバックを繰り返すうち徐々に問題焦点型コーピングの実行が減少するのではないかと考えられる。

一方、「積極的問題解決」と「抑うつ・不安」「不

機嫌・怒り」との関連性が見られなかった理由として考えられるのが、コーピングの組み合わせによるストレス低減効果の違いである。コーピングは必ずしも単一で使用されるとは考えにくく、複数のコーピングを同時あるいは交互に行う。児玉ら（1994）も、同じく問題焦点コーピングを多用する一方で、希望的観測コーピングや自己非難コーピングの使用頻度により、抑うつや不安に差が見られることを示している。本研究では他のコーピングとの組み合わせについては扱わなかったため、「積極的問題解決」と「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」との関連性が見られなかったという可能性が考えられる。次に考えられる理由として、問題解決型コーピングとストレス反応との間に媒介過程が存在するということである。問題焦点型コーピングを使用することにより、考え続けることの義務感が高まり、そのため問題の未解決感が高まることで、結果的に考えることがやめられなくなるという思考の制御困難性に陥る。問題の解決に要する時間は問題により異なると考えられるため、どれだけ「問題を解決した」という感覚や認識が得られるか、または Carver et al (1989) が指摘するように、時間的経過により問題解決コーピングの効果が異なるということにより、抑うつや怒り感情などといったストレス反応への影響も異なってくると考えられる。

(2)カタルシス」と心理的ストレス反応との関連性：対人状況においてH群が有意に「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」得点が高く、評価状況においてH群が有意に「不機嫌・怒り」得点が高かった。「カタルシス」は、他者に話を聞いてもらうことで自らの情動を調節しようとするコーピングであり、Folkman & Lazarus (1988) の分類における情動焦点型コーピングの一種である。「カタルシス」は、その特徴から大きく二つの側面が考えられる。情動を表出するという側面と、他者に情緒的なソーシャル・サポートを求めるといった側面である。前者の情動を表出するという側面について、牧野・山田 (2001) は、本研究と同様に「カタルシス」と心理的ストレス反応との関連性を検

討している。その中でも「カタルシス」を行うことにより心理的ストレス反応を全般的に高める結果となっており、本研究の結果を支持している。牧野・山田 (2001) は、考えられる理由として、単に感情を吐露するだけであっては問題の解決には至らないためであること、さらに、自分のストレスラーとなった物事を人に話すとき、再度自分の中でその経験を繰り返してしまうためにストレス反応が高まると述べている。本研究の結果もこれらのような理由によるものと考えられる。

後者の情緒的なソーシャル・サポートを求めるといふ側面について、Brown et al (1987) は、ソーシャル・サポートの受け取りの不足と抑うつ・不安、心身の自覚症状との間に正の相関関係が存在し、ソーシャル・サポートを求めた量よりもソーシャル・サポートを受け取った量の方が少ないほど、抑うつなどのネガティブな兆候が多いことを報告している。ソーシャル・サポートの受け取りの不足、特に情緒的なサポートの受け取りが不足することにより、不適応度や精神的自覚症状が増加する。つまり、「カタルシス」を多用することにより、過度に情緒的サポートを求めることになり、その結果情緒的サポートの受け取りが不足し、精神的自覚症状が高まると考えられる。

(3) 「認知的情動焦点」と心理的ストレス反応との関連性：対人状況では関連性はみられず、評価状況において、L群がM群、H群に比べて有意に「抑うつ・不安」得点が高かった。「認知的情動焦点」因子は、TAC-24 (神村ら, 1995) における「肯定的解釈 (関与・情動焦点・認知)」と「回避的思考 (回避・情動焦点・認知)」が合わさってできた因子である。児玉ら (1994) は、肯定的な思考は抑うつや不安と負の相関があることを見出し、抑うつ的な思考に対して、「誰にでもある失敗である」などといった肯定的な思考を自ら引き出せることが抑うつを予防する上で重要であることを指摘している。また、佐々木・山崎 (2002) は、肯定的側面を見出そうとすることにより、ストレスラーを低減する可能性を高め、結果としてストレス反応が軽減する可能性を高める

ことを示唆している。対人状況では「抑うつ・不安」との有意な関連性はみられなかったが、評価状況と同様に「抑うつ・不安」得点は漸減傾向にあった。すなわち、ストレスラーに対して肯定的に解釈をしたり楽観的にとらえることは、抑うつや不安感情を低減する効果があることが示唆された。

一方、「認知的情動焦点」が「不機嫌・怒り」「無気力」の関連性が見られなかったのは、肯定的な解釈が心理的ストレス反応と負の関連性がある一方で、回避的な思考が心理的ストレス反応と正の関連性ももっているために、互いの影響を相殺すると考えられる。嫌なことを考えないようにするなどといった情動に焦点をあてたコーピングは、心理的なストレス反応を増悪する。いずれにしても、どのようなコーピングがストレス反応を低減、あるいは上昇させるのかを詳しく検討するには、情動焦点型コーピングといった大まかな枠組みでとらえることは困難であること、具体化したコーピングの内容により検討することが重要である。

(4) 「気晴らし」と心理的ストレス反応との関連性：対人状況において、M群、H群はL群と比べて有意に「不機嫌・怒り」得点が高いが、評価状況においては関連性はみられなかった。M群、H群の方が「不機嫌・怒り」得点が高かった理由として、気晴らしの対象が考えられる。本研究の「気晴らし」の質問項目には、飲酒や食事、買い物や賭け事などが含まれていた。Nolen-Hoeksema & Morrow (1993) は、ストレスラーから注意をそらすために飲食や飲酒、危険な運転などといった衝動的で代償 (リスクやコスト) を伴う気晴らし対象は逆効果であるとしている。また、Baumeister et al (1994) は、気晴らしは短期的には気分を和らげるが、長期的にはさらなる情動悪化を引き起こし、過度の気晴らしにつながる可能性を指摘している。このような気晴らしに対する依存的側面の存在により、「不機嫌・怒り」得点が上昇しているのではないかと思われる。

(5) 「放棄・あきらめ」と心理的ストレス反応との関連性：「放棄・あきらめ」は、対人状況、評

価状況のすべての心理的ストレス反応において関連性が見られた。「抑うつ・不安」は両ストレス状況ともH群、M群、L群の順に得点が高く、「不機嫌・怒り」は両ストレス状況ともH群がL群、M群と比べて有意に得点が高かった。また、「無気力」は、対人状況においてH群、M群、L群の順に得点が高く、評価状況においてH群がL群、M群と比べて有意に得点が高かった。「回避・逃避型」のコーピングを多く行う大学生はストレス反応の表出が高いという研究は数多く見られる（Billings & Moos, 1981；尾関ら, 1991；名倉・橋本, 1999など）。また、小中学生を対象とした研究においても、「回避」や「諦め・静観」などのコーピングを多く行う児童生徒はさまざまなストレス反応を表出しやすいことを示しており（嶋田ら, 1995；嶋田, 1998）、本研究もこれらの報告を支持している。

2) 志向するコーピングと心理的ストレス反応との関連

研究仮説は「志向するコーピングと心理的ストレス反応との間に関連性はみられないだろう」であった。結果として、「カタルシス」「認知的情動焦点」「気晴らし」においては関連性はみられず、これらのコーピングに関しては仮説は支持された。しかし、「積極的問題解決」「放棄・あきらめ」コーピングにおいて、心理的ストレス反応と正の関連性がみられ、仮説とは異なる結果が得られている。そこで、以下2つのコーピングについて考察をする。

(1) 「積極的問題解決」と心理的ストレス反応との関連：対人状況においてH群がL群にくらべて有意に「抑うつ・不安」得点が高く、H群がL群、M群にくらべて有意に「不機嫌・怒り」得点が高かった。また、評価状況においてH群がM群にくらべて有意に「不機嫌・怒り」得点が高くなるという結果を得た。コーピングの志向は、コーピングの実行にくらべ、より個人の特性が色濃く反映されると思われる。コーピングの実行はストレス状況の違いやストレス状況の継時的変化、ストレスラーの種類により影響を受ける（岡安, 1992；

Folkman & Lazarus, 1985）のに対し、志向は各個人ごとのコーピングの好みや必要性により生起すると考えられるからである。

「積極的問題解決」の志向性の高さや心理的ストレス反応との関連性を説明するものとして、「Type-A」（Friedman & Rosenman, 1959）の概念を用いることができる。Friedman & Rosenman（1959）は、冠状動脈疾患（以下、CHD）患者に多い性格・行動パターンとして、①目標達成が強く持続的な動機がみられる、②時間的な切迫を覚えながらも積極的に関与しようとする傾向、③敵意や攻撃性の強さ、などがみられることを明らかにし、これらの性格・行動型をType-Aと呼ぶことはよく知られている。また、Type-Aは、「敵意的で攻撃的なコーピングの採用の偏り」がみられ、「怒りや敵意・焦り」といった陰性情動を抱くことが多い（神村・松岡, 1999）。これらのことから、一貫して「積極的問題解決」コーピングを志向する者は、Type-Aに近い性格をもつために「不機嫌・怒り」感情が強いという可能性がある。

(2) 「放棄・あきらめ」と心理的ストレス反応との関連：対人状況において、H群がM群にくらべて有意に「不機嫌・怒り」得点が高かったが、評価状況においては関連性はみられなかった。「回避・逃避型」のコーピングを多く行う大学生はストレス反応の表出が高いことを述べたが、「放棄・あきらめ」コーピングは、たとえ実行しなくとも志向するだけでも「不機嫌・怒り」感情が高まることを示唆される。ストレス状況間による違いがみられた理由は、対人ストレスは、他者との関わりの中で生起するストレスラーであるためである。すなわち、ストレスラーとなる他者に「不機嫌・怒り」感情を抱いているために、その感情が認知的評価、あるいはコーピングにフィードバックされ、その相手に対して責任転嫁などのコーピングを行使したいという欲求が生じることにより、「放棄・あきらめ」コーピングの志向が相乗的に増加するのではないかと推測される。「放棄・あきらめ」コーピングを志向することと「不機嫌・怒り」

感情とがどのような結びつきをもつのかについては、今後の課題である。

3) コーピングのずれと心理的ストレス反応との関連

一つの仮説、即ち「コーピングの実行と志向とのずれが大きいほど心理的ストレス反応は高い」を中心として考察を進める。それ故、それぞれのコーピングと心理的ストレス反応との関連を個別に検討するのではなく、結果の特徴から大きく3つに分類して考察を進める。

(1)「積極的問題解決」及び「認知的情動焦点」：実行するコーピングでは心理的ストレス反応との関連が見られなかったのに対し、コーピングのずれにおいて関連が見られたコーピング、すなわち「積極的問題解決」「認知的情動焦点」について考察する。両ストレス状況において、「積極的問題解決」と「不機嫌・怒り」との関連を除いて、H群の方がL群やM群よりも心理的ストレス反応が高かった。この二つのコーピングにおいては、本研究の仮説を最も支持する結果が得られた。「実行するコーピング」における「積極的問題解決」や「認知的情動焦点」コーピングと心理的ストレス反応との関連をみると、H群が低減傾向にあるものの、有意な関連性はみられない。その一方で、「コーピングのずれ」に関しては心理的ストレス反応に顕著な差がみられた。すなわち、これらのコーピングはいかに自分自身のもつ志向に合わせて実行するかどうかを選択することが重要であることを示している。「積極的問題解決」や「認知的情動焦点」といったコーピングはストレス反応を低減する効果があるといった報告が多い。しかし、そのようなコーピングに対して、志向性が低い、すなわち「行いたくない」と感じている者も存在すると思われ、そのような意識をもつ者についての視点も含まれている可能性がある。

(2)「放棄・あきらめ」：「放棄・あきらめ」については、多くの個人が、志向したくない、志向するべきではないと感じているためであると考えられる。つまり、「放棄・あきらめ」のずれが高群の者は、ほとんどが「実行したくない（志向し

ていない）と考えているにも関わらず、実際には行ってしまっている」可能性がある。このことは逆説的にいえば、「放棄・あきらめ」を多く行うということは、コーピングのずれという概念を媒介せずとも、直接的に心理的ストレス反応を高めることを示している。

(3)「カタルシス」「気晴らし」：「カタルシス」は、対人状況においてH群がM群に比べて有意に「不機嫌・怒り」が高かった。評価状況においてH群がM群に比べて有意に「抑うつ・不安」得点が高く、H群がL群、M群に比べて有意に「無気力」得点が高かった。「気晴らし」においては、両ストレス状況ともH群がL群に比べて有意に「無気力」得点が高くなるという結果を得ている。「カタルシス」においては、ストレス状況により関連のある心理的ストレス反応に違いがみられる。外山・桜井(1999)は、対人関係に関するネガティブな出来事は、ストレス反応の中でも特に不機嫌・怒り感情を高める一方で、自分の能力や学業などに関するネガティブな出来事は、ストレス反応を全般的に高め、その中でも特に抑うつ・不安感情や無力的認知への影響が強いことを示している。これらの報告は、本研究におけるストレス状況による結果の違いを部分的に支持するものである。

また、「気晴らし」は、実行するコーピングにおいては「不機嫌・怒り」との関連がみられたのに対し、コーピングのずれにおいては「無気力」との関連がみられた。「気晴らし」における実行と志向とのずれと「無気力」との関連性について、坂本（1993）や及川（2002）は、気晴らしに集中する程度と気晴らしの効果との関連について検討している。及川（2002）によると、気晴らし時に集中困難であるほど気分の悪化が強まることを見出しており、この“気晴らしに対し集中困難である”という状況と、“気晴らしの実行と志向との間にずれが生じている”という状況は類似する点があると思われる。すなわち、自らが気晴らしをしたいと志向していないにも関わらず気晴らしをしてしまうと、集中して気晴らしを行うことがで

きず、かえって不快情動を喚起してしまうのではないかと考えられるのである。しかし、この推測は、“志向が少なく、実行が多い”というずれであることが前提であり、“志向が多く、実行が少ない”状況については触れていない。ここではこの2つの状況を分類して検討するのは困難であるので、改めて考察することにする。

4) 実行するコーピング及びコーピングのずれとの関連

実行するコーピング及びコーピングのずれを独立変数、心理的ストレス反応を従属変数とした二要因分散分析の結果について考察する。

(1)「積極的問題解決」と心理的ストレス反応との関連性：対人状況では、すべての心理的ストレス反応との関連においてずれの主効果のみがみられ、ずれ高群の方がストレス得点が高かった。一方、評価状況では、「抑うつ・不安」との関連において実行の主効果、無気力との関連においてずれの主効果がみられ、実行低群、ずれ高群の方がストレス得点が高い。コーピングのずれを独立変数とした一要因分散分析の結果と合わせて考えても、「積極的問題解決」は、いかに自らの志向に合わせて実行をすることが重要であるかが示された。「積極的問題解決」は、「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」との関連においてストレス状況による違いがみられた。問題解決型のコーピングは、一般に抑うつや不安と負の関連性が見出されている (Amirkhan, 1990; Billings & Moos, 1984; Carver et al, 1989)。ストレス状況による違いがみられた理由として、両状況における対処可能性の違いが考えられる。Metalsky et al (1982)によると、抑うつに陥りやすい特性(素質)には個人差があるが、その抑うつに陥りやすい素質に対処不可能なストレスが加わることにより抑うつが生じやすくなると述べている。また、鈴木ら(1998)は、本研究と同様に、「対人場面」と「課題遂行場面(本研究における評価状況)」の2つのストレス場面を設定して、effort, distress次元の変化について検討している。その中で、対人的なストレス場面に直面した者は、課題遂行場面ほど

積極的なコーピングを採用せず、ストレスを統制感の低いものとして評価していることを明らかにし、本研究の結果を支持している。

対人関係によるストレスは、他者が介在するものであるため、自分一人で問題を解決するには限界がある可能性がある。一方、社会的評価によるストレスは、自分自身の能力や努力、成果が試されることにより発生するストレスであると考えられる。このことにより、問題解決的なコーピングを実行できる余地は、評価状況においてより多く存在すると考えられる。そのため評価状況においては、「積極的問題解決」を実行することにより、「抑うつ・不安」の低減により直接的に働きかけているのではないと思われる。

(2)「カタルシス」と心理的ストレス反応との関連性：対人状況では、「抑うつ・不安」との関連において実行の主効果、すべての心理的ストレス反応においてずれの主効果がみられ、実行高群、ずれ低群の方がストレス得点が高かった。また、「抑うつ・不安」「無気力」との関連において交互作用がみられた。実行低群においてずれ高群の方が「抑うつ・不安」が高く、ずれ低群において実行高群の方が「抑うつ・不安」得点が高かった。また、実行低群においてずれ高群の方が「無気力」得点が高い。一方、評価状況においては、「無気力」とのずれの主効果のみがみられた。すなわち、対人状況においては、志向と実行との間にずれが生じると、「カタルシス」の実行の程度に関わらずその時点で心理的ストレス反応が上昇する。

(3)「認知的情動焦点」と心理的ストレス反応との関連性：「認知的情動焦点」は、両ストレス状況の、すべての心理的ストレス反応との関連において、ずれの主効果がみられ、ずれ高群の方がストレス得点が高かった。コーピングの実行、及びずれを独立変数とした一要因分散分析の結果と合わせて考えても、「認知的情動焦点」は、実行そのものの程度よりも、いかに自らの志向の通りに実行することが重要であることを示している。また、評価状況においては、「抑うつ・不安」「無気力」との関連において実行の主効果もみられ、実

行高群の方がストレス得点が低かった。「認知的情動焦点」においても「積極的問題解決」と同様に、評価状況は対人状況に比べて個人がコーピングを実行できる余地が多く残されているために、実行によるストレス低減効果がみられる。

(4)「気晴らし」と心理的ストレス状況との関連性：対人状況では「抑うつ・不安」との間にずれの主効果、「不機嫌・怒り」との間に実行の主効果、「無気力」との間に実行とずれの主効果がみられ、実行高群、ずれ高群の方がストレス得点が高かった。一方、評価状況では、「不機嫌・怒り」との間に実行の主効果、またすべての心理的ストレス反応との間にずれの主効果がみられ、実行高群、ずれ高群の方がストレス得点が高い。「気晴らし」においても、ずれが生じてしまうと実行の程度に関わらず心理的ストレスは上昇する。また、実行の程度が高まると、やはり心理的ストレス反応は上昇する。

「気晴らし」コーピングと心理的ストレス反応との関連性について、前項では、自らが志向していないにも関わらず気晴らしをしてしまうと、集中して気晴らしを行うことができず、かえって不快情動を喚起してしまうのではないかと述べた。しかし、この考察は、“志向が少なく、実行が多い”というずれであることが前提であり、“志向が多く、実行が少ない”状況については触れていない。けれども、二要因分散分析における4群を比較すると、両ストレス状況のいずれの心理的ストレス反応との関連においても、実行高群のずれ高群、すなわち“ずれが大きい（志向が少ない）にも関わらず、実行が多い”群が最も心理的ストレス反応得点が高いという結果が得られている。これらの結果からも、上記の考察は妥当であると思われる。

(5)「放棄・あきらめ」と心理的ストレス反応の関連性：対人状況においては、すべての心理的ストレス反応との関連において実行の主効果がみられ、実行高群の方がストレス得点が高かった。また「無気力」においてはずれの主効果もみられ、ずれ高群の方がストレス得点が高かった。これら

のことから、「放棄・あきらめ」においては、実行、ずれともに関連はあるものの、実行の程度が心理的ストレス反応に対してより強い規定因をもつことが示唆された。一方、評価状況においては、実行の主効果は「無気力」との関連においてのみみられた。また、「抑うつ・不安」においてずれの主効果がみられた。そして、いずれも高群の方がストレス得点が高かった。

「放棄・あきらめ」における、実行とずれの高低による4群には、非常に興味深い群がみられた。それは、実行が低群で、ずれが高群の1群である。すなわち、責任転嫁やあきらめの実行の程度は少ないにも関わらず、これらのコーピングを志向しているのである。

他の3群がいずれの心理的ストレス反応得点においても比較的似た位置関係にあるのに対し、この群に関しては「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」得点がストレス状況間において大きく異なっている。このことは、ストレス事態を責任転嫁する相手が存在するか否かが関わっているように思われる。対人状況においてはストレスターとなる他者の存在が仮定されるのに対し、評価状況においては、必ずしも他者が介在するとは限らない。そのため、たとえ実行していなくても、責任を転嫁する他者が存在しない状況で「放棄・あきらめ」を志向してしまうことそれ自体が新たなストレスターとなり、心理的ストレス反応を高めてしまうのかもしれない。また、かかる群は対人状況において277名中19名（7%）、評価状況において25名（9%）と少数であったため、結果に多少のずれが生じた可能性も考えられる。いずれにしても、この群に関して上記の考察のみでは不十分であると思われる。この群は非常に特異的であり、他にもさまざまな要因が存在すると考えられるので、今後の課題としたい。

5) 全体的な考察とまとめ

「コーピングの志向性」または「コーピングのずれ」という概念が、心理的ストレス過程においてどのような意味をもつのかについて考察する。Folkman & Lazarus (1986, 1988) は、個人を取

り巻くストレスの様々な刺激を、その個人の安定が保たれるのか、それとも脅かされるのかという観点による一次的評価、どのようなコーピングが可能か、そのコーピングは効果が期待できるのかなどの観点による二次的評価、そしてコーピングの結果を評定する再評価の3つの認知的評価の過程を示した。そして、二次的評価から一次的評価へのフィードバックループが構成され、二つの認知的評価が経時的に反復を繰り返す中で、ストレス反応が形成されるとした。本研究で示した「コーピングの志向」という概念は、認知的評価理論の中の「二次的評価」に近い概念として考えられる。Folkman & Lazarus (1986, 1988) の提起する二次的評価、即ち「環境刺激への対処の評定・検討」は、対処に対する期待可能性などが考慮される過程であり、各個人が心理的ストレスの低減を目的としてコーピングを実行する際に、どのコーピングが効果があるか、自分はどのようなコーピングを行いたいかという評定を事前に行っているのではないかと考えられる。

また、Folkman & Lazarus (1986, 1988) は、心理的ストレス理論の中で、Bandura (1977) の社会的学習理論を用いている。Bandura (1977) は、ある結果を生み出すために必要な行動をどの程度うまく行うことができるかという個人の確信を自己効力感 (self efficacy) と呼んでいる。多くの臨床的研究において、個人がこの自己効力感をどの程度身につけているのかを知覚することが、個人の行動の変容を予測し、情動的な反応を抑制する重要な要因の一つとなることが明らかにされてきた (前田・坂野, 1987; 坂野ら, 1988)。そして、この自己効力感を規定する要因の一つに、本研究で示された「コーピングのずれ」の概念が該当する。

「コーピングの志向」と「コーピングの実行」との間にずれがみられないということは、自らが効果があると評定している通りにコーピングを実行した、あるいは自ら行うべきではないと評定したコーピングを実行しなかったということを意味する。このことが個人の自己効力感を高め、スト

レスラーをコントロールすることが可能であるという認知的な再評価を繰り返す中で、ストレス反応の低減に影響を及ぼすと考えられる。また、自己効力感には、①遂行行動の達成、②代理的経験、③言語的説得、④情動的喚起、という4つの情報源から得られることが知られているが (Bandura, 1977)、この中の①遂行行動の達成、を認識する規定要因の一つに、「コーピングのずれ」が存在し、ずれの程度が少なく、自らの志向通りのコーピングが実行できたということと、遂行行動の達成ということは、非常に類似した意味をもつと考えられる。自己効力感には、ある行動の実現可能性という課題特異的な側面と、個人の行動に長期的に影響を及ぼすとされる一般的な側面があり、この二つの水準から概念が構成されている (嶋田, 1998)。上記の考察は主に課題特異的な側面から述べてきたが、一般的な自己効力感と「コーピングのずれ」との関連性も十分に考えられる。すなわち、一般的な自己効力感の高い者は、コーピングのずれが少なく、自らの志向通りにコーピングを実行すると予測される。コーピングの実行の程度及び、コーピングの志向と実行との間に生じるずれの程度が、心理的ストレス反応とどのような関連性をもつのかについて検討した。その結果について以下にまとめる。

- ① コーピングの志向と実行との間に生じるずれは、多くの結果において心理的ストレス反応との関連がみられ、ずれの程度が大きいほど心理的ストレス反応が高まった。特に「積極的問題解決」コーピングや「認知的情動焦点」コーピングは、ずれの程度により心理的ストレス反応が大きく異なることが示された。一方、「放棄・あきらめ」コーピングに関しては、コーピングのずれよりも実行の程度によって心理的ストレス反応がより強く規定されることが示された。
- ② 多くのコーピングと心理的ストレス反応との関連において、ストレス状況による結果の違いがみられた。概して対人的ストレス状況においてはずれの効果が強くみられるが、社会

的評価ストレス状況においては実行の効果も同様に優勢であるか、あるいは関連性がみられなかった。このことから、ストレス状況によるコーピングの効果の違いが明らかとなった。

本研究では、各個人がもつ「コーピングへの志向性」を考慮し、コーピングの実行の程度だけではなく自らの志向通りにコーピングを行うことの効果について検討した。その結果、多くのコーピングは自らの志向通りに実行しないために心理的ストレス反応が高まることが示唆された。

6) 今後の課題

(1)「コーピングのずれ」のより詳細な検討：本研究では、個人がコーピングを実行する程度及び志向する程度を測定し、その差の程度が心理的ストレス反応とどのように結びついているかについて検討するものであった。そこでは、実行と志向との間の変数の差を絶対値として換算し、その変数を「コーピングのずれ」として扱った。しかし、実際には、同じく両者の間に差が生じる際には、実行の程度が高く志向の程度が低い場合と、実行の程度が低く志向の程度が高い場合の2通りの状況があると考えられる。本研究では、コーピングのずれが存在することと心理的ストレス反応との関連性について検討することが第一の目的であったため、2通りの状況の分類については行わなかった。そこで、今後は「コーピングのずれ」が生じている状況をより詳細に分析することにより、心理的ストレス反応との関連性をより具体的に明らかにすることが課題となると考えられる。

(2)ストレス状況ごとによる詳細な検討：最近のストレス研究では、人はあらゆる状況に対して同じ反応を示すわけではなく、状況に応じて反応が変わるため、ストレス状況の要因についても考慮する必要があることが指摘されている。本研究においても、「対人的ストレス状況」「社会的評価ストレス状況」の2つのストレス状況を設定し、ストレス状況によりコーピングの選択頻度や心理的ストレス反応との関連が異なることが明らかに

なった。しかし、実生活においてストレスを感じる状況は他にも多数存在すると思われる。

References

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P. & Teasdale, J. D. 1978 Learned helplessness in human : Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. 1987 Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 337-348.
- Amirkhan, J. H. 1990 A factor analytically derived measure of coping : The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1066-1074.
- 青柳 肇・細田一秋 1996 学習性無力感に関する研究 その11, —無力感とコーピング・ストラテジー及び統制感の期待との関係— 早稲田大学人間科学研究, 9, 93-99.
- Bandura, A. 1977 Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. 1994 *Losing control : How and why people fail at self-regulation*. San Diego, CA : Academic Press.
- Billings, A. G., & Moos, R.H. 1981 The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139-157.
- Billings, A. G., & Moos, R.H. 1984 Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 877-891.
- Brown, S. D., Brady, T., Lent, R. W., Wolfert, J., & Hall, S. 1987 Perceived social support among college students : Three studies of the psychometric characteristics and counseling uses of the social support inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 34, 337-354.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintaub, J. K. 1989 Assessing coping strategies : A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. 1994 Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 184-195.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. 1990 Multidimensional

- assessment of coping : A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. 1986 An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. 1988 If it changes it must be a process : Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Friedman, M., & Rosenman, R. H. 1959 Association of specific overt behavior pattern with blood and cardiovascular findings. *Journal of American Medical Association*, 96, 1286-1296.
- 原口雅浩・尾関友佳子・津田 彰 1992 大学生の心理的ストレス過程 九州大学教養部研究報告, 10, 1-16.
- Hiroto, D. S., & Seligman, M. E. P. 1975 Generality of learned helplessness in man. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 311-327.
- 神村栄一 1996 ストレス対処の個人差に関する臨床心理学的研究 風間書房.
- 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 教育相談研究, 33, 41-47.
- 神村栄一・松岡洋一 1999 ストレスと性格 河野友信・石川俊男 (編) 現代のストレス・シリーズI ストレス研究の基礎と臨床 至文堂.
- 神村栄一・山野美樹・岡孝孝弘・嶋田洋徳・坂野雄二 1992 認知的対処のタイプと恐怖・不安反応に関する実験的検討 早稲田大学人間科学研究, 5, 159-170.
- 児玉昌久・片柳弘司・嶋田洋徳・坂野雄二 1994 大学生におけるストレスコーピングと自動思考・状態不安・および抑うつ症状との関連 ヒューマンサイエンス, 7, 14-26.
- 日下部典子・千田若菜・陳 峻文・松本明生・筒井順子・尾崎健一・伊藤 拓・中村奈々子・三浦正江・鈴木伸一・坂野雄二 2000 コーピング尺度の開発とその信頼性の検討に関する展望 早稲田大学ヒューマンサイエンスリサーチ, 9, 313-328.
- 前田基成・坂野雄二 1987 登校拒否の治療過程における SELF-EFFICACY の役割の検討 筑波大学臨床心理学論集, 3, 45-58.
- 牧野由美子・山田幸恵 2001 セルフ・エフィカシーとストレスコーピングおよびストレス反応の関連性の検討 聖徳大学児童学研究紀要, 3, 11-19.
- Marco, C. A., Neale, J. M., Schwartz, J. E., Shiffman, S., & Stone, A. A. 1999 Coping with daily events and short-term mood changes : An unexpected failure to observe effects of coping. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 67, 755-764.
- Metalsky, G. I., Abramson, L. Y., seligman, M. E. P., Semmel A., & Peterson, C. 1982 Attributional styles and life events in the classroom : Vulnerability and invulnerability to depressive mood reactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 612-617.
- 三川俊樹 1988 青年期における生活ストレスとコーピング行動に関する研究 カウンセリング研究, 21, 1-13.
- Mikulincer, M. 1989 Causal attribution, coping strategies, and learned helplessness. *Cognitive Therapy and Research*, 13, 565-582.
- 三浦正江・坂野雄二 1996 中学生における心理的ストレスの継時的変化 教育心理学研究, 44, 368-378.
- 三浦正江・坂野雄二・上里一郎 1998 中学生が学校ストレスに対して行うコーピングパターンとストレス反応の関連 早稲田大学ヒューマンサイエンス・リサーチ, 7, 177-190.
- 名倉祥文・橋本 宰 1999 ストレス・コーピングが心身の健康度に及ぼす影響について 同志社心理, 46, 23-31.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. 1993 Effect of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7, 561-570.
- 及川 恵 2002 気晴らし方略の有効性を高める要因プロセスの視点からの検討— 教育心理学研究, 50, 185-192.
- Ottens, A. J., Tucker, T. L. K. R., & Robbins, S. B. 1989 The construction of an academic anxiety coping scale. *Journal of College Student Development*, 30, 249-256.
- 尾関友佳子・原口雅浩・津田 彰 1991 大学生の生活ストレス、コーピング、パーソナリティとストレス反応 健康心理学研究, 4, 1-9.
- 嶋田洋徳 1998 小中学生の心理的ストレスと学校不適応に関する研究 風間書房.
- 嶋田洋徳・坂野雄二・上里一郎 1995 学校ストレスモデル構築の試み 早稲田大学ヒューマンサイエンスリサーチ, 4, 53-68.
- 清水秀美・今栄国晴 1981 STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY の日本語版 (大学生用) の作成 教育心理学研究, 29, 62-67.
- Snyder, M. L., & Higgins, R. L. 1988 Excuses : Their effective role in the negotiation of reality. *Psychological Review*, 104, 23-35.
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬楚力也・坂野雄二 1997 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, 4, 22-29.