

回避的コーピング方略はいかにして心理的ストレス反応を強めるのか

仲嶺 裕子・前田 拓磨¹⁾・下田 芳幸²⁾・小川 亮³⁾

I. 問題と目的

Lazarus & Folkman (1984) の心理学的ストレス理論では、コーピングは「ストレスフルな刺激やその刺激によって生じた情動を処理する過程 (島津, 2002)」と定義される。コーピング方略は、まず情動焦点型と問題焦点型の2つに分類され (Folkman & Lazarus, 1980) さらに情動焦点型の中から回避的コーピング方略を特に分離して考えることが提唱された (Endler & Parker, 1990)。わが国では神村ら (1995) が、コーピングを分類するための3つの軸の1つに、問題に積極的に関わるのかあるいは回避・無視して距離をおくのかという「接近-回避」の軸を挙げている。このようにコーピングのなかでも、回避的なコーピング方略を他と区別する観点が一般的である。

回避的コーピング方略 (以下、回避的コーピングと省略する) とは、「ストレスフルな状況や直接的な葛藤を避けるコーピングである (加藤, 2008)」と定義できる。本来、コーピングとは、ストレスを処理し、ストレス状態を改善するための努力であるはずだが、回避的コーピングに関しては、それを行うことによってむしろ心理的ストレス反応を悪化させるという知見が蓄積されている。たとえば、Billings & Moos (1981) では、回避的コーピングがうつ症状、不安、心身症いずれにも正の影響を及ぼすと報告されている。また鈴木・神村 (2001) によれば、従来の研究ではおおむね、積極的に問題を解決しようとする積極的コーピング方略 (以下、積極的コーピングと省略する) は不安や抑うつといった心理的ストレス反応を緩和する作用がある一方で、嫌なことを考えないようにする、諦めるといったコーピング方略は心理的なストレス反応を増悪することが明らかにされている。たしかに、たとえば学校臨床における不登校という行動は、一種の回避的コーピングといえるが、それをすることによってさらに事態や見通しが悪化し、心理的ストレス反応が増すという悪循環があることは経験的にもうなずける。

しかし、一方では、回避的コーピングが必ずしも心理的ストレス反応を高めないことを示唆する先行研究もいくつかみられる。大迫 (1994) は、高校生を対象とした研究で、ストレスの質やストレス場面によっては、回避的コーピングが必ずしも心理的ストレス反応を高めない可能性を示唆した。また杉浦 (2001) では「情報回避」という回避的対処方略の実行度合いとストレス低減効果との相関を検討したところ、わずかながら両者の間に正の関連が認められた。Fennell & Teasdale (1984) は、ベックの認知モデル (Beck et al., 1979) に基づき、従来回避的コーピングのひとつと考えられている「気晴らし」が、抑うつをむしろ軽減することを実

証した。以上のように、回避的コーピングが心理的ストレス反応を高めるという知見とそれを否定する知見が認められる。

このような矛盾点を説明するためには、回避的コーピングが心理的ストレス反応にどのように影響を与えるのかというメカニズムの検討が必要だろう。ストレス対処とは、環境と人との連続的な相互作用過程である(杉浦, 2002)。よって、コーピングがある程度進行した時点で評価をモデルに加えることで、相互作用の過程をより詳細に検討できると考えられる(杉浦, 2002)。これに関連して、及川(2002)では、気晴らしのプロセスに注目して、気晴らしをした結果として、気分の緩和も悪化もありうることを示した。またその結果によって気晴らしへの依存の程度が異なることを示した。これらを参考にすると、回避的コーピングを行った後、ストレスをめぐり事態が改善されたのかに関する、いわば「コーピング結果の評価」によって、心理的ストレス反応への影響が異なるのではないかと考える。つまりこの点に関して、良い評価と悪い評価といった双方向への評価が混在するがゆえに、全体として上記のような知見の不一致が生じるのではないかと考える。そこで本研究では、回避的コーピングから心理的ストレス反応に至るプロセスに介在する要因として「コーピング結果の評価」を仮定したモデルをたてて、そのメカニズムを検討することを第1の目的とする。「コーピング結果の評価」としては、及川(2002)を参考に「気分緩和」「目標明確化」「未解決感」を取り上げる。

さて上述のプロセスに影響を与える要因として、「考え込み傾向」が考えられる。Burwell & Shirk (2007) は、反すうの下位尺度 (broodingとreflection) と抑うつとコーピング方略の両方の関係を検討し、「回避的コーピング」に該当すると考えられるコーピング方略(回避、否定、願望的思考)は考え込み (brooding) と有意な正の相関関係にあることを明らかにした ($r=.62, p<.001$)。また、及川(2002)は気晴らしに集中できないほど気晴らし後に気分が憂うつになることを示している。回避とは問題を無視して距離を置こうとすることなのだから、特定の思考を回避できたかどうかは重要であると考えられる。また、思考の抑制による逆説的効果、すなわち、抑制の試みによって、関連する思考がかえって増加するという現象が認められている(木村, 2004a)。Wegner, Schneider, Carter, & White (1987) の実験では、はじめに「白熊について考えないで下さい」と教示された参加者は、はじめにそう教示されていない統制群よりも、「白熊について考えて下さい」と指示すると、かえって白熊に関する思考を多く経験していた。木村(2004b)は、日常的な事象の抑制が侵入思考、感情、認知的評価に影響を及ぼすことを示した。以上のような思考の抑制の逆説的効果ということを経験すれば、回避的コーピングによって、ストレスとなっている事柄を考えないようにしようとすると、かえってそのことや関連することについて考えてしまうということが考えられる。以上から、ストレスとなっていることについて考え込む傾向を持つ者はそのことを回避しようとしてもうまくできないと考えられる。そのために、問題が解決していないという感覚をより強く意識して

回避的コーピング方略はいかにして心理的ストレス反応を強めるのか

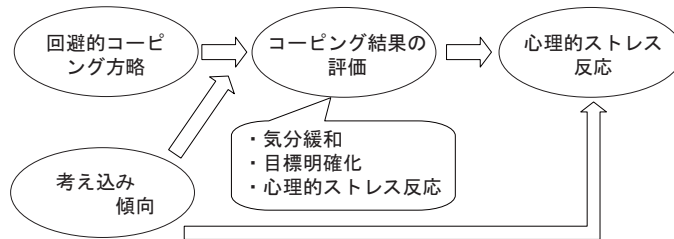


図1. 本研究の基本的モデル

気分が悪化してしまったり、別のコーピング方略を柔軟に用いることができなかつたりすることが考えられる。くわえて、「考え込み傾向」という特性が「心理的ストレス反応」に直接的に影響することも考えられる。そこで本研究では、考え込み傾向が心理学的ストレスモデル (Lazarus & Folkman, 1984) のプロセスに与える影響を検討することを第2の目的とする。

本研究のモデルと仮説は以下の通りである (図1)。①「回避的コーピング」が「心理的ストレス反応」に及ぼす影響は「コーピング結果の評価」によって異なる。②「考え込み傾向」は「コーピング結果の評価」にネガティブな影響を及ぼし、また、「心理的ストレス反応」にもネガティブな影響を及ぼす。

II. 方法

調査対象者 A大学の学生215名 (平均年齢20.12歳, SD=1.50) であった。男性81名 (平均年齢20.54歳, SD=1.71), 女性134名 (平均年齢19.86歳, SD=1.30) であった。なお、回答に不備のあった者35名を分析の対象から除外している。

調査時期 調査は2008年11月下旬から12月上旬にかけて、授業時間に一斉調査方式で行われた。同時に、個別に調査協力を依頼しての調査も行われた。

調査測度 質問紙は①ストレス場面の想起、②コーピング方略、③コーピング結果の評価、④心理的ストレス反応、⑤考え込み傾向を尋ねる質問項目から構成された。

①ストレス場面の想起 本研究では、コーピングを状況によって変化するものとして捉えるが、状況が変化しなければ比較的安定したものと捉えている^{註4)}。そこで、具体的な状況の想起を促進するために (杉浦, 2002), 「最近あなたがストレスを感じた出来事について、2, 3分かけて思い出して下さい。もしストレスを感じた出来事が複数ある場合には、その中で最もストレスを感じた出来事について思い出して下さい。その出来事を簡単に構いませんので下の回答欄に書いて下さい。」という教示のもと、調査対象者に最近経験したストレス状況について考えてもらった。

②コーピング方略 神村ら (1995) によって作成されたTri-axial Coping Scale 24-item

version (TAC-24)を用いた。TAC-24は、普段行うコーピング方略について尋ねていることから、特性としてのコーピングを測定していると考えられるが、本研究では教示文をストレス場面に合わせて変更して用いた。

③コーピング結果の評価 及川(2002)から「気分緩和」と「目標明確化」の質問項目、杉浦(2002)から「未解決感」の質問項目から、因子負荷量および本研究の目的に照らして選定し、「1:全く当てはまらない～6:非常に当てはまる」の6件法で回答を求めた。教示は杉浦(2002)を参考に、対処を行っている間の様子について尋ねた。

④心理的ストレス反応 尾関(1993)による「大学生用ストレス自己評価尺度」の中のストレス反応尺度を用いた。この尺度は、心理的な反応を測定する①情動的反応15項目(抑うつ, 不安, 怒り, 各5項目)と②認知・行動的反応10項目(情緒的混乱の5項目, 引きこもりの5項目), そして③身体的反応10項目(身体的疲労感, 自律神経系の活動性亢進, 各5項目)の7下位尺度からなる(尾関, 1993)。最近1週間の自覚的な心身の状態について、「0:あてはまらない～3:非常にあてはまる」の4件法で評定を求めた。尾関(1993)によれば、情動的反応は、ストレスサーが知覚されると比較的すぐに惹起されるようなイライラ, 不安などのストレス反応の中核をなす反応である。情動的反応に続いて、話や行動に落ち着きがないとか人と話すのがわずらわしいなどの認知面や行動面の反応が自覚される。長くこの状態が解消されない場合には、全身的な疲労感や肩こり, 目のつかれなど局所的な疲労感が自覚されるようになると考えられるという(新名・坂田・矢富・本間, 1990)。また、加藤(2001)も指摘しているように、一般にストレス状態にある人は、情動的, 認知的・行動的, 身体的変化を表出すると考えられていることから(岡安・片柳・嶋田・久保・坂野, 1993), 尾関(1993)のストレス反応尺度は多面的な側面から心理的ストレス反応を測定した尺度といえる。

⑤考え込み傾向 伊藤・上里(2001)によって作成され、妥当性と信頼性が確認された「ネガティブな反すう尺度」を用いる。この尺度は「ネガティブな反すう傾向」と「ネガティブな反すうのコントロール」の2因子構造である。

手続き

授業時間を利用しての調査は、調査の概要について簡単に説明した後で、一斉方式によって無記名式で行われた。最後に、本研究の解説用紙も配布した。個別に調査協力を依頼した場合には、本研究の趣旨を説明し、了解を得た上で質問紙に回答してもらった。

Ⅲ. 結果

1. 各尺度の検討

各尺度の因子構造の確認を行った。まず、男女別を実施し、ほぼ同様の因子構造が確認されたので、以後は男女込で分析を行うこととした。分析にはSPSS.15を用いた。

回避的コーピング方略はいかにして心理的ストレス反応を強めるのか

表1-1 TAC-24における因子分析結果

	1. カタルシス	2. 放棄・諦め・責任転嫁	3. 情報収集	4. 回避的思考	5. 肯定的解釈	6. 計画・立案	7. 気晴らし
10. 誰かに話を聞いてもらい、気を鎮めようとする	.89	.01	.06	.11	-.04	-.01	.03
2. 誰かに話を聞いてもらって冷静さを取り戻す	.77	-.10	.09	.00	.01	-.02	.07
18. 誰かに愚痴をこぼして、気持ちをほらす	.69	.15	-.08	-.16	-.06	.06	.07
8. 責任を他の人に押しつける	.06	.71	-.04	-.12	.09	.02	.03
24. 口からでまかせを言って逃げ出す	-.07	.69	.07	-.16	-.03	-.01	.10
23. 自分では手におえないと考え、放棄する	.07	.64	-.04	.17	-.06	-.01	-.12
7. 対処できない問題だと考え、諦める	-.08	.59	.07	.25	-.07	-.03	-.20
16. 自分は悪くないと言い逃れる	.18	.54	-.06	-.07	.08	-.02	.22
6. 詳しい人から自分に必要な情報を収集する	.03	-.05	.77	-.03	.05	-.03	.01
14. 既に経験した人から話を聞いて参考にする	.13	.06	.75	.02	.05	.03	-.15
22. 力のある人に教えを受けて解決しようとする	-.07	.00	.74	.03	-.12	.00	.24
3. そのことをあまり考えないようにする	-.07	-.12	-.08	.77	-.05	.04	.12
11. 嫌なことを頭に思い浮かべないようにする	.10	-.04	.07	.75	.11	-.04	-.04
19. 無理にでも忘れるようにする	-.14	.24	.05	.49	-.01	.06	.13
17. 悪いことばかりではないと、楽観的に考える	.00	.03	-.09	.06	.77	-.09	.11
9. 今後は良いこともあるだろうと考える	-.17	.02	.02	.03	.74	.05	.05
1. 悪い面ばかりでなく、良い面を見つけていく	.17	-.06	.12	-.06	.52	.07	-.17
13. 過ぎたことの反省をふまえて、次にすべきことを考える	.18	.00	-.16	.13	.02	.81	-.05
21. どのような対策をとるべきか綿密に考える	-.19	.04	.14	-.08	.00	.63	.02
5. 原因を検討し、どのようにしていくべきかを考える	.00	-.07	.10	-.05	-.02	.60	.06
20. 買い物や賭け事、おしゃべりなどで時間をつぶす	.15	-.05	-.05	.12	.02	-.02	.64
4. 友達とお酒を飲んだり好物を食べたりする	.13	.02	.08	.02	-.07	.01	.48
12. スポーツや旅行などを楽しむ	-.10	.07	.08	.03	.18	.04	.40
寄与率	17.31	14.07	6.93	5.33	3.84	2.81	2.51
累積寄与率	17.31	31.38	38.31	43.63	47.48	50.29	52.80
α係数	.84	.76	.80	.72	.70	.73	.61

表1-2 TAC-24における因子相関

	2	3	4	5	6	7
1. カタルシス	.07	.36	-.02	.36	.11	.36
2. 放棄・諦め・責任転嫁		-.16	.36	.01	-.28	.32
3. 情報収集			-.22	.28	.52	.22
4. 回避的思考				.14	-.17	.12
5. 肯定的解釈					.35	.23
6. 計画・立案						.11
7. 気晴らし						

(1)TAC-24

TAC-24の24項目について因子分析（主因子法，プロマックス回転）を行った。複数の因子に同程度の負荷量を示した1項目を削除して再度因子分析（主因子法，プロマックス回転）を行ったところ、「放棄・諦め・責任転嫁」「カタルシス」「情報収集」「回避的思考」「肯定的解釈」「計画・立案」「気晴らし」の7因子構造が妥当と考えられた（表1-1）。因子間相関は表1-2に示した。因子の命名は、神村ら（1995）を参考にしながら、因子1は「カタルシス」、因子2は、「放棄・諦め・責任転嫁」、因子3は「情報収集」、因子4は「回避的思考」、因子5は「肯定的解釈」、因子6は「計画・立案」、因子7は「気晴らし」とした。クローンバックのα係数は、.61~.84と内的整合性がやや十分とはいえない下位尺度があったものの、おおむね信頼性は認められた。なお、因子間相関は表1-2に示した。各因子間には弱い～中程度の相関関係がみられた。

(2)コーピング結果の評価

コーピング結果の評価尺度を因子分析（最小二乗法，プロマックス回転）したところ、「気分緩和」「目標明確化」「未解決感」の3つが得られた（表2-1）。因子間相関は表2-2に示した。「気分緩和」は「目標明確化」と正の相関関係を示し、「未解決感」は「気分緩和」と「目標明確化」

表2-1 コーピング結果の評価の因子分析結果

項目	1. 気分	2. 目標	3. 未解
	緩和	明確化	決感
11. 気分がすっきりした	.90	.00	.02
10. 嫌な気分を忘れた	.89	-.11	-.04
12. 嫌な気分が紛(まぎ)れた	.86	-.02	.03
9. 苦しい気分が和らいだ	.72	.18	-.03
6. 考えがまとまった	-.08	.89	-.02
8. 悩みに向き合えた	.03	.74	.03
5. やるべきことがはっきりした	-.15	.73	-.02
7. 気持ちを整理できた	.19	.59	-.06
4. 悩みに対して前向きになった	.17	.54	.05
2. この問題を解決できないような気がする	-.04	.10	.90
1. この問題を何とも出来ない	.09	-.09	.80
3. この問題を解決するためにしなければいけないことは、自分の能力を超えている	-.04	-.04	.68
寄与率	38.15	16.65	7.86
累積寄与率	38.15	54.80	62.67
α 係数	.91	.84	.84

表2-2 コーピング結果の評価における因子間相関

	2	3
1. 気分緩和	.45	-.19
2. 目標明確化		-.51
3. 未解決感		

表3-1 情動的反応尺度の因子分析結果

項目	1. 怒り	2. 抑うつ・不安	3. 奮え
	6. 怒りを感じる	.87	.01
15. いらいらする	.76	.01	.04
3. 不機嫌で、怒りっぽい	.76	.02	.02
9. 憤懣(ふんまん)がつのる	.74	-.01	.08
12. 不愉快な気分だ	.67	.13	.07
13. 気分が落ち込み、沈む	-.01	.81	.09
4. 泣きたい気分だ	.17	.71	-.06
7. さみしい気持ちだ	.06	.67	-.09
1. 悲しい気持ちだ	.21	.66	-.15
10. 心が暗い	-.02	.64	.19
5. 不安を感じる	-.17	.57	.33
11. 恐怖感をいだく	.15	-.13	.83
8. びくびくしている	.05	.00	.77
14. 気がかりである	-.12	.30	.43
寄与率	44.33	9.51	5.14
累積寄与率	44.33	53.83	58.98
α 係数	.89	.87	.74

表3-2 情動的反応尺度における因子間相関

	2	3
1. 怒り	.59	.43
2. 抑うつ・不安		.61
3. 奮え		

の両方と負の相関関係を示した。信頼性の確認のために、クローンバックの α 係数を算出したところ、因子1は.91、因子2は.84、因子3は.84であり、十分な信頼性が確認された。

(3)心理的ストレス反応

心理的ストレス反応尺度の情動的反応15項目、認知・行動的反応10項目、身体的反応10項目

回避的コーピング方略はいかにして心理的ストレス反応を強めるのか

表3-3 認知的・行動的反応尺度の因子分析結果

項目	1. 引きこもり 2. 情緒的混乱	
	1. 引きこもり	2. 情緒的混乱
17. 他人に会うのがいやでわずらわしく感じられる	.88	-.07
25. 人が信じられない	.71	.01
19. 話すことがいやでわずらわしく感じられる	.66	.12
21. 自分の殻に閉じこもる	.61	.16
23. 生きているのがいやだ	.56	.01
18. 話しや行動にまとまりがない	-.07	.84
20. 根気がない	.16	.61
22. 行動に落ち着きがない	-.04	.61
16. 頭の回転が鈍く、考えがまとまらない	.14	.59
24. 何も手につかない	.11	.50
寄与率	44.34	5.27
累積寄与率	44.34	49.61
α係数	.84	.81

表3-4 認知・行動的反応尺度における因子間相関

項目	2
1. 引きこもり	.73
2. 情緒的混乱	

表3-5 身体的反応尺度の因子分析結果

項目	1. 身体的疲労感 2. 自律神経系の活動亢進	
	1. 身体的疲労感	2. 自律神経系の活動亢進
26. 体が疲れやすい	.92	-.20
28. 体がだるい	.83	.00
30. 脱力感がある	.67	.09
32. 動作が鈍い	.58	.13
34. 頭が重い	.51	.29
31. 吐き気がする	-.12	.86
33. 胸部がしめつけられる感じがする	-.06	.81
29. 動悸がする	.01	.66
27. 呼吸が苦しくなる	.20	.64
35. 耳鳴りがする	.11	.49
寄与率	44.10	10.28
累積寄与率	44.10	54.38
α係数	.86	.82

表3-6 身体的反応尺度における因子間相関

項目	2
1. 身体的疲労感	.59
2. 自律神経系の活動亢進	

表4-1 ネガティブな反すう尺度の因子分析結果

項目	1. ネガティブな反すう傾向 2. ネガティブな反すうのコントロール不可能性	
	1. ネガティブな反すう傾向	2. ネガティブな反すうのコントロール不可能性
10. しばしば、嫌なことばかりを途切れなく考え続けることがある	.77	-.07
6. 何日もの間、嫌なことを考えるのに没頭することがある	.74	.00
1. 同じ嫌なことを何度も繰り返し考える傾向がある	.71	-.16
3. 一度嫌なことを考え始めると、そればかりを途切れなく考え続ける方だ	.71	.15
14. 一日中ずっと、嫌なことばかりを考え続けることがある	.62	.12
12. 嫌なことばかりを30分以上途切れなく考え続けることがある	.60	.01
11. 嫌なことなど全く考えない	.37	-.05
5. やらなければならないことがある時には、嫌なことを考えるのを中断して、それに取り組むことができる	-.15	.71
13. 嫌なことを考えていても、それに没頭せず何らかの行動をとることができる	-.07	.71
9. 楽しいことを考えれば、嫌なことが気にならなくなる	-.06	.62
7. 考えたくないと思えば、一時的にでも嫌なことを考えないことができる	.05	.57
2. 嫌なことを考えている時でも、頭を切り替えてそれ以外のことが考えられる	.12	.53
8. 嫌なことがあると、そのことが一日の内に何度も頭に浮かぶことはあるが、長い間考え続けることはあまりない	.26	.46
4. 楽しいことがあると嫌なことを忘れてしまう	-.02	.43
寄与率	32.40	7.85
累積寄与率	32.40	40.25
α係数	.84	.78

表4-2 ネガティブな反すう尺度における因子間相関

項目	2
1. ネガティブな反すう傾向	.60
2. ネガティブな反すうのコントロール不可能性	

のそれぞれについて因子分析（主因子法、プロマックス回転）を行った。

情動的反応では「怒り」「抑うつ・不安」「脅え」の3因子が得られた（表3-1）。因子間相関は表3-2に示した。認知的・行動的反応では「引きこもり」「情緒的混乱」の2因子が得られた（表3-3）。因子間相関は表3-4に示した。身体的反応では「身体的疲労感」「自律神経系の活動亢進」の2因子が得られた（表3-5）。クローンバックのα係数は.74～.89でありおおむね信頼性が確認された。因子間相関は表3-6に示した。因子間には比較的強い正の相関がみられた。

(4) 考え込み傾向

ネガティブな反すう傾向尺度について因子分析（主因子法、プロマックス回転）を行い、伊

表5 基本統計量

	平均	標準偏差
放棄諦め責任転嫁	2.24	0.75
カタルシス	3.30	1.07
情報収集	2.79	1.05
回避的思考	2.85	0.92
肯定的解釈	3.16	0.91
計画立案	3.14	0.92
気晴らし	2.76	0.92
気分緩和	3.08	1.23
目標明確化	3.43	1.03
未解決感	3.29	1.21
情動的反応	1.01	0.66
認知的行動的反応	0.75	0.65
身体的反応	0.61	0.58
ネガティブな反すう傾向	3.88	0.96
ネガティブな反すうのコントロール不可能性	3.50	0.83

表6 相関係数

	2	3	4	5	6	7	9	10	8	11	12
1. 放棄・諦め・責任転嫁	.10	-.10	.34 **	.02	-.23 **	.24 **	.41 **	-.18 **	.04	.06	.23 **
2. カタルシス		.38 **	-.02	.28 **	.11	.36 **	-.01	.16 *	.29 **	.01	-.08
3. 情報収集			-.12	.25 **	.43 **	.25 **	-.12	.29 **	.20 **	.13	.00
4. 回避的思考				.13 *	-.10	.19 **	.23 **	-.02	.21 **	-.17 *	.08
5. 肯定的解釈					.28 **	.24 **	-.23 **	.37 **	.44 **	-.37 **	-.19 **
6. 計画立案						.11	-.17 *	.51 **	.09	-.02	-.03
7. 気晴らし							.00	.11	.31 **	.02	.03
8. 未解決感								-.44 **	-.18 **	.13	.22 **
9. 目標明確化									.43 **	-.23 **	-.19 **
10. 気分緩和										-.25 **	-.24 **
11. 考え込み傾向											.39 **
12. 心理的ストレス反応											

*p<.10 **p<.05

藤ら (2001) とほぼ同様の 2 因子を抽出し (表4-1)。「ネガティブな反すう傾向」と「ネガティブな反すうのコントロール不可能性」とした。クローンバックの α 係数は因子 1 が.84, 因子 2 が.78であり, 信頼性がほぼ確認された。また, 因子間相関は表4-2に示した。因子間に中程度以上の正の相関関係がみられた。

2. 各尺度の基本統計量と相関関係

各因子の項目得点の平均値を, 下位尺度得点とした。表5に各下位尺度得点の平均値, 標準偏差を示した。ここから, コーピング方略についてはカタルシスが最も多く行われていることがわかる。心理的ストレス反応では情動的反応が最も報告されていた。

次に, 情動的反応, 認知・行動的反応, 身体的反応の各下位尺度得点を合計して, 「心理的ストレス反応」得点とした。さらに, ネガティブな反すう尺度の2因子は相関が高かったことから本研究ではこの2因子をまとめて「考え込み傾向」として扱うこととする。

以上のように各得点を算出して, 相関係数を求めた (表6)。まず, 「コーピング方略」間には, 弱いながらも多くの5%水準で有意な正の相関 ($r=.19\sim.43$) がみられた。また, 「放棄・諦め・責任転嫁」と「計画・立案」の間に弱い有意な負の相関関係がみられた ($r=-.23, p<.05$)。「コーピング方略」と「コーピング結果の評価」の間には弱い～比較的強い相関が認められた。「コー

ピング方略」と「心理的ストレス反応」との間には、「放棄・諦め・責任転嫁」と「心理的ストレス反応」の間に弱い正の相関 ($r=.23, p<.05$) と「肯定的解釈」と「心理的ストレス反応」の間に弱い負の相関 ($r=-.19, p<.05$) のみがみられ、あまり強い相関関係はなかった。「コーピング方略」と「考え込み傾向」との間には、「肯定的解釈」と「考え込み傾向」との間に弱い有意な負の相関がみられた ($r=-.37, p<.05$) のみであった。「コーピング結果の評価」は「心理的ストレス反応」と弱い相関が認められた。「目標明確化」と「気分緩和」はそれぞれ「考え込み傾向」と5%水準で有意な負の相関関係が認められた ($r=-.23, -.25$)。「心理的ストレス反応」は「考え込み傾向」と有意な正の相関関係にあった ($r=.39, p<.05$)。

さて、コーピング方略の7つの因子には相関関係が多く確認されたため、各因子に含まれる項目の合計得点をベース値として、二次因子分析を行い、7因子相互の関連を確認した。各因子の下位尺度得点をベースとした因子分析（主因子法、プロマックス回転）を行い、2因子を抽出した。その結果を表7-1と表7-2に示す。因子1は「情報収集」や「カタルシス」に高い因子負荷量を示し、「積極的コーピング」とした。因子2は「放棄・諦め・責任転嫁」や「回避的思考」に対して高い負荷量を示し、「回避的コーピング」とした。従来、回避的コーピングとして扱われることの多かった「気晴らし」は「放棄・諦め・責任転嫁」や「回避的思考」などの他の回避的コーピングとは若干性質が異なると考えざるをえない。クローンバックの α 係数は、因子1が.65、因子2が.52であり、十分とはいえなかった。しかし、尾関・原口・津田（1994）においても、問題焦点型および情動焦点型を含めた積極的コーピングと、回避・逃避型の消極的コーピングの2つに分けることが妥当としていることから、この分類にはある程度の論理的な妥当性があるとみなした。

表8には、「積極的コーピング」と「回避的コーピング」と「コーピング結果の評価」、「心理的ストレス反応」、「考え込み傾向」の相関関係を示した。「積極的コーピング」は「目標明確化」と「気分緩和」とそれぞれ5%水準で有意な中程度の正の相関 ($r=.44, .41$) を示したが、「心理的ストレス反応」や「考え込み傾向」とはあまり相関関係がみられな

表7-1 TAC-24の二次因子分析の結果

	1. 積極的コーピング方略	2. 回避的コーピング方略
	情報収集	.68
カタルシス	.55	.15
気晴らし	.51	.38
計画立案	.47	-.33
肯定的解釈	.46	.08
放棄・諦め・責任転嫁	.03	.67
回避的思考	.02	.47
寄与率	20.87	14.24
累積寄与率	20.87	35.11
α 係数	.65	.49

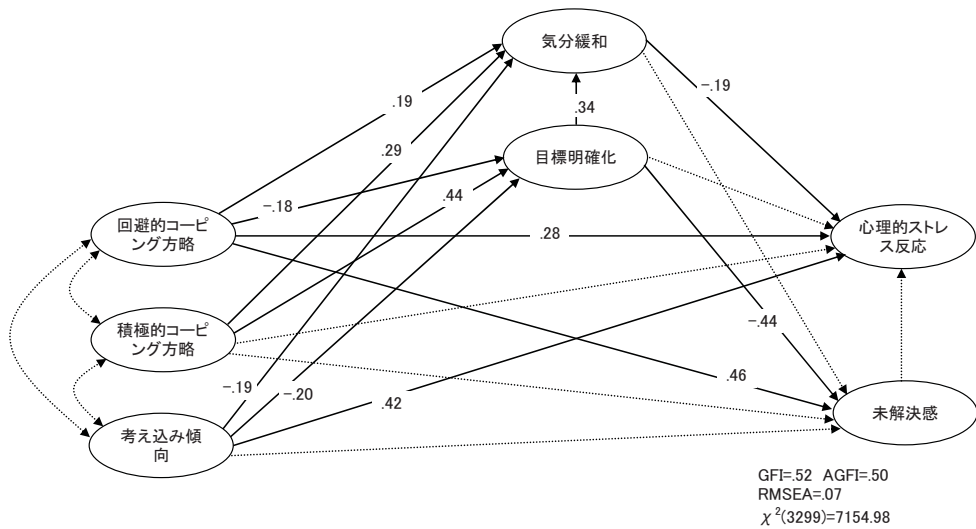
表7-2 因子間相関

	2
1. 積極的コーピング方略	-.04
2. 回避的コーピング方略	

表8 相関係数

	2	3	4	5	6	7
1. 積極的コーピング方略	.02	-.16 *	.44 **	.41 **	-.06	-.08
2. 回避的コーピング方略		.41 **	-.14 *	.13	-.04	.21 **
3. 未解決感			-.44 **	-.18 **	.13	.22 **
4. 目標明確化				.43 **	-.23 **	-.19 **
5. 気分緩和					-.25 **	-.24 **
6. 考え込み傾向						.39 **
7. 心理的ストレス反応						

* $p<.10$ ** $p<.05$



単方向の矢印の数値は標準化された因果係数、双方向の矢印の数値は相関を表す。5%水準で有意でなかったパスの数値は省略した。

図2 共分散構造分析の結果

かった。「回避的コーピング」は「未解決感」と5%水準で有意な中程度の正の相関 ($r=.41$)、「心理的ストレス反応」と5%水準で有意な弱い正の相関 ($r=.21$)を示した。

3. コーピングのプロセスの検討

(1)モデルの構成

因子分析と相関関係の結果、「積極的コーピング」と「回避的コーピング」、「未解決感」、「目標明確化」、「気分緩和」、「心理的ストレス反応」、「考え込み傾向」の7つの変数でモデルを構成することとし、これらの各質問項目の得点を観測変数とした。

前述のモデルに基づき、共分散構造分析を行った(図2)。共分散構造分析には、Amos.16が用いられた。その結果、以下の通り、当初のモデルとはやや異なったモデルが妥当と判断された。適合度指標の値は、GFI=.52, AGFI=.50, RMSEA=.07と、十分とは言い難いものであったので、考察は慎重に行うこととする。(a)各コーピングから「心理的ストレス反応」までのプロセス、(b)「コーピング結果の評価」から「心理的ストレス反応」までのプロセス、(c)「未解決感」と「目標明確化」、「気分緩和」の関係、(d)「考え込み傾向」の与える影響について順に述べる。

(2)モデルの検討

(a)「各コーピング方略」から「心理的ストレス反応」までのプロセス

「回避的コーピング」は「心理的ストレス反応」に正の影響(.28)、「気分緩和」や「目標明確化」、「未解決感」を介しては負の影響(-.03)を及ぼし、直接効果と間接効果がやや相殺されていたといえる。また、「回避的コーピング」は「気分緩和」に正の影響(.19)、「目標明確化」

に負の影響 (-.18), 「未解決感」に正の影響 (.46) を与えていた。

「積極的コーピング」から「心理的ストレス反応」への影響 (-.02) は有意ではなかった。「積極的コーピング」は「心理的ストレス反応」に、「気分緩和」や「目標明確化」, 「未解決感」を介しては負の影響 (-.07) を及ぼしていた。また, 「積極的コーピング」は「気分緩和」に正の影響 (.29), 「目標明確化」に正の影響 (.44) を与え, 「未解決感」に及ぼす影響 (.06) は有意ではなかった。

(b) 「コーピング結果の評価」から「心理的ストレス反応」までのプロセス

「気分緩和」は「心理的ストレス反応」に負の影響 (-.19) を及ぼし, 「目標明確化」と「未解決感」から「心理的ストレス反応」への影響 (.01 -.02) は有意ではなかった。

(c) 「未解決感」と「目標明確化」, 「気分緩和」の関係

「目標明確化」は「気分緩和」に正の影響 (.34) を及ぼし, 「未解決感」に負の影響 (-.44) を与えていた。「気分緩和」から「未解決感」への影響 (-.03) は有意ではなかった。

(d) 考え込み傾向の与える影響

「考え込み傾向」は, 「気分緩和」と「目標明確化」にそれぞれ負の影響 (-.19, -.20), 「心理的ストレス反応」に正の影響 (.42) を及ぼしていた。「未解決感」に対しての影響 (.02) は有意ではなかった。

IV. 考察

共分散構造分析の結果, 当初のモデルを若干修正した点があった。すなわち「未解決感」を当初は, 「コーピング方略」と「心理的ストレス反応」を媒介する「コーピング結果の評価」の一要因として想定していたが, 結果的には未解決感「心理的ストレス反応」にほとんど影響を及ぼしておらず, 一方で他の「コーピング結果の評価」からの影響を受けていた。そこで本研究では未解決感を, 「心理的ストレス反応」のなかでも比較的軽度な状態を示す指標として, コーピングの最終的な結果と位置づけ直した。このような結果が得られた背景として, 本研究での「心理的ストレス反応」を測定する項目が, 「29. 動悸がする」「31. 吐き気がする」などの重篤なストレス反応を含んでおり, 一方で, 本研究の調査対象者であるA大学の学生は, おしなべてストレスの低い状態にあったといえる^{注5)}したがって, 「未解決感」はそれほど重篤なストレスを感じていない本研究の調査参加者における, より軽度な閉塞感としてのストレス反応を拾ったと考えられた。

次に回避的コーピングが心理的ストレス反応にどのように影響を及ぼしていたか述べる。

第1に, 回避的コーピングは心理的ストレス反応を直接的に強めていた。つまりストレスとなりうる問題から逃げることで、心理的ストレス反応を強めるといえる。くわえて, 回避的コーピングは「目標の不明確化」を介して未解決感を強めていた。回避的コーピングは問題

から距離を置くコーピング方略であるので、問題の直接的な解決を遠ざけると同時に、何をすべきなのかという目標をも曖昧にして、さらに未解決感を高めるといえる。したがって、回避的コーピングを用いると、心理的ストレス反応が高まるとともに、問題がなんら解決されていないという未解決感も強まると考えられる。

一方で、回避的コーピングには、「気分緩和」を介して心理的ストレス反応を弱める側面も認められた。「問題と距離をとる態度」が精神的健康と関連することを示した研究（福盛・森川，2003）からも理解できるように、回避的コーピングには、問題から一旦離れることによって気分を和らげ、嫌な気分を緩和し、心理的ストレス反応を弱める効果があると考えられる。従来の研究で回避的コーピングと心理的ストレス反応の関係に見解の不一致が認められた背景には、このような正負の影響性の混在があると考えられた。

ただし「気分緩和」は、「未解決感」に対して影響を及ぼしていなかった。嫌な気分が和らいだからといって、未解決感が弱まるわけではないようだ。未解決感を弱めるには、目標が明確になることが重要である。また、全体として回避的コーピングが「気分緩和」に及ぼす影響は、それが「心理的ストレス反応」や「未解決感」に及ぼす影響よりも弱かった。したがって、回避的コーピングの正負の影響性を比較した場合、負の影響性が上回るといえる。正の影響を生かして効果的に心理的ストレス反応の低減につなげるためには、回避によってうまく気分を緩和しながら、同時に、解決すべき目標から離れすぎてしまわないことが必要だといえる。

積極的コーピングは、直接的には「心理的ストレス反応」や「未解決感」には影響していなかったが、「目標明確化」と「気分緩和」を介して「心理的ストレス反応」を弱めていた。積極的コーピングとは、問題となっていることを解決しようとするコーピング方略である。問題に積極的に働きかけることで、今何をすべきのかなどが明確になり、問題に対する考えがまとまると考えられる。そして、その結果、嫌な気分は和らぎ、心理的ストレス反応が減少すると考えられる。以上は、先行研究で、積極的コーピングが心理的ストレス反応を弱めると実証されてきたことに対して、そのメカニズムの一部を明らかにしたといえる。また、積極的コーピングは「目標明確化」を介して「未解決感」を弱めていた。問題に積極的に関わることで、すべきことがはっきりとして、問題を解決できそうだという感覚につながると考えられる。

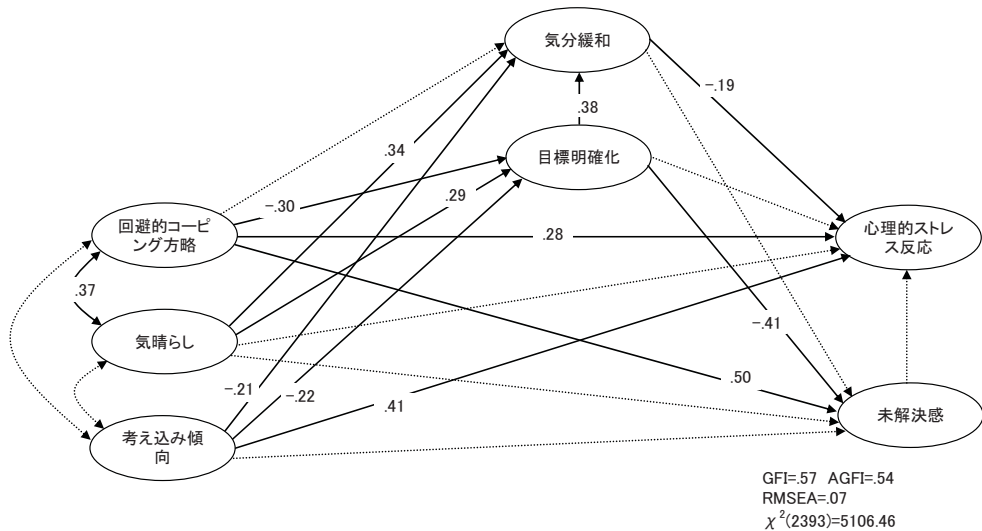
嫌なことを考え続けてしまう「考え込み傾向」は、心理的ストレス反応を直接高めると同時に、「気分緩和」と「目標明確化」を介しても心理的ストレス反応を高めていた。考え込み傾向の高い人は、それ自体の要因によって、心理的ストレス反応に陥りやすいと考えられる。これは考え込み反応を多く行う者は軽度の抑うつを維持するという先行研究（松永，2007）とも一致する。

以上から本研究の仮説はおおむね支持された。ただし、共分散構造分析において適合度指標の値は決して満足できるものではなかった。その理由のひとつとして、今回は場面想起法を採

回避的コーピング方略はいかにして心理的ストレス反応を強めるのか

用したが、調査対象者のストレス状態がもともと低いことも重なり、ストレス場面をうまく想起してもらうことができず、コーピングとストレス反応との関連を、実態に則した正確なデータとして収集できていなかった可能性がある。今後は実験参加者になんらかのストレスを与える、もしくは試験期間や卒業論文提出時期など現実にストレスの多い時期に質問紙に回答してもらうといった、データ収集上の工夫が望まれる。ふたつめの理由はより本質的な課題であるが、本研究で想定した以外の重要な要因がなかったか、今後検討しなければならない。

本研究では2次因子分析の結果、コーピングを「回避的コーピング」と「積極的コーピング」の2つに分けて考えた。その際、回避的コーピングに該当したのは、今回得られたTACの7下位因子のうち、「放棄・諦め・責任転嫁」と「回避的思考」の2因子であり、その他の因子は積極的コーピングに位置づけられた。その結果、従来では回避的コーピングの一種と捉えられることの多かった「気晴らし」は、今回のデータでは積極的コーピングに含められた。しかし2次因子分析の因子負荷量を細かく検討すると、気晴らしには回避的要素も備えながら（回避的コーピングへの因子負荷量が.38）、相対的には積極的要素がそれを上回っている（因子負荷量が.51）という特徴があり、一義的に捉えることのできない興味深いコーピング方略であるといえる。そこで、本研究の目的とは異なるが、「気晴らし」と「回避的コーピング方略」、「未解決感」、「目標明確化」、「気分緩和」、「心理的ストレス反応」、「考え込み傾向」の7つの変数でモデルを構成し、これらの各質問項目の得点を観測変数とし、「回避的コーピング方略」と「気晴らし」から「心理的ストレス反応」のそれぞれプロセスを比較し検討するために、共分散構造分析を行った（図3）。モデルの適合度指標の値は、GFI=.57, AGFI=.54, RMSEA=.07とやはり十分ではなかった。



単方向の矢印の数値は標準化された因果係数、双方向の矢印の数値は相関を表す。
5%水準で有意でなかったパスの数値は省略した。

図3 「回避的コーピング方略」と「気晴らし」から「心理的ストレス反応」へのプロセスに関する因果モデルと分析結果

「気晴らし」は直接的には「心理的ストレス反応」や「未解決感」にはほとんど影響を及ぼしてはいなかったが、「気分緩和」を直接的間接的に高めることで、結果的には「心理的ストレス反応」を低減していると分かった。これは心理的ストレス反応や未解決感を悪化してしまう他の回避的コーピング方略とは異なるメカニズムであった。しかし、気晴らしには「気晴らしへの依存」という弊害もある（及川, 2002）。及川（2002）は、気晴らしに集中できないほど、また気分をうまく変えられないと思うほど、気晴らしの後、気分が憂鬱となり、気分が憂鬱であるほど、非効果的な気晴らしが続いてしまうというプロセスを明らかにしている。よって気晴らしをいかに短期的かつ効率的に遂行するかが、心理的ストレス反応を軽減する鍵といえる。

今回、適合度の点で課題は残されたものの、本研究は、回避的コーピングの効果と弱点の両面を示し、臨床実践に対して一定の基礎的示唆を提供したと考える。すなわち、問題からひたすら逃げて心理的ストレスの悪循環にある者に対しては、気分が少しでもやわらぐような効果的な逃げ方をまずはともに考え安心を保障する。そのうえで、次は、目標を明確にし、積極的コーピングを取り入れることを主眼とした支援を導入することで、心理的ストレス反応の悪化を防ぐことができると考える。今後は、考え込みすぎることの弊害を防ぐ要因や方法を検討するとともに、どのような動機や必要性によって考え込まずにはいられなくなるのかを理解していくことが課題として残された。また、今回は、健康でストレスの低い大学生を調査対象としたが、ここで得られた結果がそのまま重篤なストレスに悩む人々に当てはまるとは考えにくい。その点も今後の課題として残されたことを指摘しておきたい。

引用文献

- Billings, A.G., & Moos, R.H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139-157.
- Burwell, R.A., & Shirk, S.R. (2007). Subtypes of rumination in adolescence : Associations between brooding, reflection, depressive symptoms, and coping. *Journal of clinical child and adolescent psychology*. 36, 56-65
- Campas, B.E., Forsythe, C.J., & Wagner, B.M. (1988). Consistency and Variability in Casual Attributions and Coping with Stress. *Cognitive Therapy and Research*, 12, 305-320.
- Endler, N.S., & Parker, J.D.A. (1990). Multidimensional assessment of coping : A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- Fennell, M.J., & Teasdale, J.D. (1984). Effects of distraction on thinking and affect in depressed patient. *British Journal of Clinical Psychology*, 23, 65-66.
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1980) An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- 福盛英明・森川友子 (2003). 青年期における「フォーカシング的態度」と精神的健康との関連－「体験過程尊重尺度 (The Focusing Manner Scale ; FMS) 作成の試み－ 心理臨床学研究, 20, 580-587.
- 布施美和子・小杉正太郎 (1996). 心理ストレスにおけるコーピング研究の展望－その概念の変遷とストレスモデルにおける役割－ 早稲田心理学年報, 29, 11-20.
- 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－ストレスサーに対する認知的評価とコーピングおよびストレス反応－ 九州大学教養部心理学研究報告, 10, 1-16.
- 伊藤 拓・上里一郎 (2001). ネガティブな反すう尺度の作成およびうつ状態との関連性の検討 カウンセリング研究, 34, 31-42.
- 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.
- 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 (2001). 対人ストレス過程の検証 教育心理学研究, 49, 295-304
- 加藤 司 (2008) 『対人ストレスコーピングハンドブック 一人間関係のストレスにどう立ち向かうか』, ナカニシヤ出版
- 木村 晴 (2004a). 未完結な思考の抑制とその影響 教育心理学研究, 52, 44-51.
- 木村 晴 (2004b). 望まない思考の抑制と代替思考の効果 教育心理学研究, 52, 115-126.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer Publishing Company.
- (リチャード S. ラザラス, スーザン・フォルクマン. 本明 寛・春木 豊・織田正美 (監訳) (1991). ストレスの心理学－認知的評価と対処の研究－ 実務教育出版)
- 松永美希 (2007). 大学生における抑うつ気分への反応スタイルが抑うつ持続に与える影響 吉備国際大学社会福祉学部研究紀要, 12, 83-92.
- 新名理恵・坂田成輝・矢宮直美・本間 昭 (1990). 心理的ストレス反応尺度の開発 心身医学, 30, 29-38.
- 西田 安哉美 (2002). 学年差から見た大学生のストレスにおける認知的評価と対処－発達課題としてのストレス－, 名古屋大学大学院教育発達科学科紀要. 心理発達科学専攻修士学位論文概要, 49, 322-324.
- 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.
- 大迫 秀樹 (1994). 高校生のストレス対処行動の状況による多様性とその有効性 健康心理学研究, 7(1), 26-34.

- 岡安孝弘・片柳弘司・嶋田洋徳・久保義郎・坂野雄二 (1993). 心理社会的ストレス研究におけるストレス反応の測定, 早稲田大学人間科学研究, 6, 125-134.
- 尾関友佳子 (1993). 大学生用ストレス自己評価尺度の改訂—トランスアクション的な分析に向けて— 久留米大学大学院比較文化研究科年報, 1, 95-114.
- 尾関友佳子・原口雅浩・津田彰 (1994). 大学生の心理的ストレス過程の共分散構造分析 健康心理学研究, 7(2), 20-36.
- Rebecca A.Burwell & Stephen R.Shirk (2007). Subtype of Rumination in Adolescence : Associations Between Brooding, Reflection, Depressive Symptoms, and Coping, *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36(1), 56-65.
- 島津明人 (2002) 心理学的ストレスモデルの概要とその構成要因 小杉正太郎編著, 『ストレス心理学—個人差のプロセスとコーピング』, 川島書店, 31-58.
- 杉浦 義典 (2001). ストレス事態に関する思考の制御困難性と関連する対処方略—情報回避・情報収集・解決産出と心配— 教育心理学研究, 49, 186-197.
- 杉浦 義典 (2002). 問題焦点型対処方略と思考の制御困難性の関連—問題解決過程を評価・制御する認知に着目して— 教育心理学研究, 50, 271-282.
- 鈴木伸一・神村栄一 (2001). コーピングとその測定に関する最近の研究動向 ストレス科学, 16(1), 51-64.
- Wegner, D.M., Schneider,D.j., Carter,S.R., & White, T.L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 5-13.

注

- 1) 株式会社アドマック
- 2) 3) 富山大学人間発達科学部附属実践教育研究センター
- 4) コーピングの捉え方は大きく2つに分けることができる (Lazarus & Folkman, 1984 ; 布施・小杉, 1996)。1つは, Lazarus & Folkman (1984) にならって, コーピングを, プロセスであり状況によって変化するものとする立場である。もう1つは, Compas, Forsythe & Wagner (1988) が, 同じストレス状況では個人の用いるコーピング方略は一貫していることを実証したように, コーピングを特性やスタイルとして捉える立場である。これをふまえて加藤 (2000) は, コーピングをパーソナリティのように各発達過程を通じて安定したものではないが, 個人の置かれている状況が変化しない限り, 比較的安定したものと理解している。本研究では加藤の理解にしたがってコーピングを捉えることとする。
- 5) 表5より, 「心理的ストレス反応 (情動的反応, 認知・行動的反応, 身体的反応)」の下位尺度得点はかなり低く, 「情動的反応」がca. 1.00を超えているものの, 「認知・行動的反応」と「身体的反応」に関しては1.00を下回っている。それに対して, 「未解決感」はある程度の人たちが感じていた。

本稿は, 第1筆者の指導および第3, 第4筆者を交えた研究会での討論を参考に, 第2筆者が作成した平成20年度富山大学人文学部卒業論文「回避的コーピング方略が心理的ストレス反応に与える影響のメカニズムの検討」をもとに, 大幅な加筆修正を加えて作成された。