

修士論文（要旨）

2010年1月

回避的コーピングの適応性の検討
—課題ストレス場面での対処方略について—

主査 中村 延江

桜美林大学大学院
国際学研究科
人間科学専攻 臨床心理学専修
208J5020
増成京子

目次

序論	1
第1部	
1. ストレスとは	3
1) ストレスの定義	3
2) ストレス研究の歴史と代表的な理論	3
2. ストレスと認知的評価	4
1) Lazarus らの認知的評価モデル	5
①一次的評価	5
②二次的評価	5
③再評価	5
2) ストレッサーが認知的評価に関わる要因	6
①コミットメント	6
②影響性	6
③脅威性	6
④コントロール可能性	6
3. ストレスコーピング	7
1) コーピングの概念と定義	7
2) コーピングの分類	7
①焦点による分類	7
i) 情動焦点型対処	7
ii) 問題解決型対処	7
②方法による分類	8
i) 認知-行動基準	8
ii) コントロール(積極)-回避(逃避)基準	8
iii) 社会-孤立基準	8
3) コーピング効果に関わる要因	9
①認知的評価	9
②状況の継続的变化	10
③緩衝効果・直接効果	10
④コーピングの組み合わせ	10
⑤人生における目的意識	11

4. ストレス反応	11
1) 情動的反応	11
2) 認知・行動的反応	12
5. 先行研究のまとめ	12
第2部 本研究	14
1. 目的	14
2. 方法	14
1) 対象者・手続き	14
2) 調査内容・質問紙構成	14
3. 結果	17
1) 認知的評価と回避的コーピングの相関について	17
2) 各下位尺度得点間相関の検討	18
① 回避的コーピングと他のコーピングとの相関	18
② 回避的コーピングとストレス反応との相関	19
③ 回避的コーピングと認知的評価の相関	21
④ 回避的コーピングと目的意識尺度との相関	22
⑤ 目的意識尺度と認知的評価の相関	23
⑥ ストレス反応と目的意識との相関	26
⑦ 認知的評価尺度と目的意識との相関	30
⑧～⑩ 認知的評価の高低群における回避的コーピングとストレス反応との相関	31
4. 考察	44
1) 各回避的コーピングと各尺度の関連について	44
2) 回避的コーピングの適応性の検討	49
5. 総合考察	56

総論

謝辞

参考・引用文献

質問紙

I. 問題と目的

回避的コーピングとは、諦めや思考回避等を行うことでストレスを低減しようとするコーピングスタイルである。回避的コーピングには、放棄、諦め、責任転嫁、回避的思考、気晴らしなどがある。

一般的に、ストレス反応を高めると言われている回避的コーピングであるが、その適応性を見出すことにより、ストレス場面に対して個人のストレス反応を低減させ、より幅広い選択肢を見出すことにつながると考えられる。例えば、容易に適応しきれない事態に対して、積極的努力では対処しきれない場合において、回避的な対処を行うことで、個人にとって混乱を引き起こす考えや感情を上手くコントロールすることができる可能性を見出すことに意味があるのではないかと思う。それは、従来の気晴らしとしての回避的コーピングの適応性だけでなく、「放棄・諦め」なども場合によっては適応的に働くのではないかということを検討したい。

回避的コーピングの適応性を見出すには、課題ストレス場面を設定し、その場面での、コーピングスタイル、認知、人生における目的意識がストレス反応にどのような影響を与えているかを検討することが必要である。例えば、森田(2008)ではストレス場面に対して、どのように場面を捉え、目的をもっているかによってストレス反応に変化があることが指摘されている。つまり、回避的コーピングが個人の認知的評価や目的意識との関連により、ポジティブに作用することもあると考えられる。

課題に直面するストレス場面において、回避的な行動がポジティブに働く可能性を見いだせたならば、課題ストレス場面にひたすら積極的に関わるだけでなく、回避的コーピングの有効性を検討することは適応的な生活を実現する可能性を見出す点において意義がある。

これらの回避的コーピングの適応性を検討するために以下のような目的を挙げる。

- 1)課題ストレス場面での回避的コーピングの適応性の検討
- 2)ストレス場面の認知的評価の検討
- 3)目的意識についての検討

以上の目的を総合すると以下のようなになる。

個人の回避的コーピングが認知的評価や個人の持つ将来の目的意識の違いにより、ストレス反応がどのように変化しているか。また、適応的に回避的コーピングを使用している人は、課題ストレス場面をどのように認知し、将来への目的意識をもっているのか、認知的評価と将来の目的意識が関連しているのかを検討する。回避的コーピングを適応的に用いているかどうかの指標として、ストレス反応によって検討する。

II. 方法

課題ストレス場面(「あなたは、大変重要で、責任の重い仕事を任せようとしています。その仕事は、多大な労力と日数を必要とするものです。断ることも可能ですが、その仕事

を成し遂げるかどうか、今後のあなたの評価に大きく影響しそうです。」を設定し、それについて①どのようなコーピングを行うか、②そうしたコーピングを行うことでどのようなストレス反応が生じるのか、③どういった認知スタイルをしているのか、そして④そういったコーピングスタイル、ストレス反応、認知スタイルの人はどういった生き方の目的をもっているのかについて回答を求める。

①コーピング (TAC-24:Tri-axial Coping Scale 24-item revised;神村ら,1995)

「問題焦点あるいは情動焦点」、「関与あるいは回避」、「認知系機能あるいは行動系機能」の3次元、8因子、24項目から構成。

②ストレス反応 (PSRS: Psychological Stress Response Scale;新名ら,1990)

「情動的反応」、「認知情動的反応」の2次元、13尺度、53項目から構成。

③認知的評価尺度 (CARS:Cognitive Appraisal Rating Scale;鈴木・坂野,1998)

「影響性の評価」、「脅威性の評価」、「コミットメント」、「コントロール可能性」の4因子8項目から構成。

④目的意識尺度(都筑,1993)

「将来への希望・不安」、「将来目標」、「時間管理」、「計画性の欠如」、「将来目標の渴望」、「空虚感」の6尺度、35項目から構成。

以上の4つの質問紙を使用し、A大学の大学生(1年~4年)に集団法にて実施し、271名を分析対象にSPSSを使用し分析した。

Ⅲ. 結果と考察

回避的コーピングの中でも「気晴らし」コーピングは多くの先行研究にあるようにストレス反応を低減させ、ストレス場面への問題解決的な態度をとるために、行っている対処であるということが示唆された。

他の回避的コーピングにおいても、ストレス低減をもたらすことは見出せなかったが、認知的な影響や、回避的コーピングの使用の強さによってはストレス反応を減らすことができることが考えられた。

回避的コーピングを適応的な1つの対処方法とするためには、ストレス場面に対してコントロール可能性があるという認知的評価を行い、さらに目的意識を持っている場合は、回避的コーピングを行うことによりストレス反応が低減すると考えられる。さらに、ストレス場面において、コントロール可能性を認知できない場合は、ストレス場面に関与しながらも「放棄・諦め」コーピングを使用することは、しない場合よりストレス反応が少ないことが見出された。

以上のことから、回避的コーピングが適応的に働くためには、ストレス場面において最終的な目的意識を持ちながら、ストレス場面を行動的に回避するのではなく、思考的に回避する場合において、適応的に働く可能性があるストレスコーピングの1つであることが考えられた。

参考・引用文献

- 阿部恒之 ストレスの仕組みと積極的対応 女性とストレス pp.237-243 藤田企画出版
- 新名理恵 坂田成輝 矢富直美 本間昭 1990 心理的ストレス反応尺度の開発
心身医 1990年1月第30巻第1号
- 諫山未央 2006 攻撃性と対人ストレスコーピングとの関連性 臨床教育心理学研究
32(1) pp.68
- 伊澤冬子 2004 楽観的説明スタイルおよび属性的楽観性が対人ストレス過程において果たす役割 日本パーソナリティ心理学会大会論文集(13),76-77.
- 伊澤冬子 2004 楽観的説明スタイルおよび属性的楽観性が対人ストレス過程における認知的およびコーピングに及ぼす影響-ハッピーネスの観点から- 社会心理学会代45回大会発表論文集 326-327
- 内田香奈子 山崎勝之 2008 大学生の感情表出によるストレスコーピングが抑うつに及ぼす影響の予測的研究 パーソナリティ研究 第16巻 第3号 378-387
- 及川恵 2003 再解釈と計画が気晴らしへの依存に及ぼす影響-ストレス状況の文脈を考慮して- 教育心理学研究 51, 319-327
- 加藤司 2006 対人ストレス過程における友人関係目標 教育心理学研究 54,
312-321
- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 1995 対処法略の3次元モデルと検討と新しい尺度(TAC-24)の作成 教育相談研究, 33, 41-47
- 小杉正太郎編著 2007 ストレス心理学 川島書房
- 斉藤瑞希・菅原正和 2008 ストレスとストレスコーピングの実行性と志向性(1)-ストレスコーピングの理論- 岩手大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要 第6号 231-243
- 杉浦義典 2001 ストレス事態に関する思考困難性と関連する対処方略 教育心理学研究,2001,49,186-197
- 高田美里 小杉正太郎 2006 企業従業員におけるコーピング方略の組み合わせと心理的ストレス反応との関連 カウンセリング研究 39(3),173-180
- 都築学 1993 目標意識尺度の作成 日本教育心理学会総会発表論文集(35),325
- 村山航 及川恵 2005 回避的な自己制御方略は本当に非適応的なのか 教育心理学研究,53,273-286
- パブリックヘルスリサーチセンター著 2004 ストレススケールガイドブック 実務教育出版
- 森田美登里 2008 回避型コーピングに用いられ方がストレス低減に及ぼす影響 九州大学大学院人間環境健康心理学研究 Vol.21 No.1,21-30
- 矢富直美 渡辺直登 1995 項目反応理論による心理的ストレス反応尺度(PSRS)の分析 経営行動科学 第10巻第1号 23-24