

心理的ストレス過程における対処行動後の認知について

— 受験を控えた高校生を対象として —

内 藤 和 代

問題と目的

人間が環境に対していかに適応していくか、特にストレスフルな環境に対してどのように適応していくかに関して、これまで様々な研究が行われてきた。現在、ストレス対処研究において、中心的役割を担っているのが Lazarus & Folkman, 1984 ; Lazarus, 1999) の提唱した心理的ストレス理論である。この理論では、環境と個人の相互作用に焦点を当て、ストレス状況に対する個人の認知的評価と評価の内容に従って産出される対処行動を重視する。認知的評価の過程は、ストレスフルな状況を脅威と捉えるかどうかという第一次評価と、自己のもつ対処資源の中から何を選択するかという第二次評価に分かれる。そして、このような認知的評価とそれに導かれる対処行動がストレス状況における個人差を生み出すと考えられ、適切な対処行動は、ストレスの衝撃を緩和し、ストレス反応の軽減に効果があることが報告されている。Lazarus らのストレス理論・モデルは、その過程のどの部分に対してどのように働きかけたらよいかという手がかりを与えている点から、ストレスマネジメントの分野へ応用されている。

従来、心理的ストレスモデルにおける対処行動の研究では、状況と対処行動との関連、対処行動の組み合わせ、レパトリという面から検討がなされてきた。しかし、いずれも研究者間で結果が一致しておらず、問題が指摘されている。そこで、本研究では、対処行動が進行してからの評価（「体験内容の評価」）をモデルに加えることで、環境と個人との連続的な相互作用過程により迫ることとする。体験内容の評価とは、対処行動を起こしたのちに、対処行動以前の状況と比較して個人が行う、自己の内的状況と外的な状況の関連性が変化したか否かという認知的な評価である。つまり、対処行動前にたてた目標や予測と実際に対処している中で起こる結果とを照合したときに生じる評価のことである。Lazarus (1999) は、状況の展開に応じて認知的評価を変化させることが適応にとって重要であると述べている。つまり使用している対処行動が環境にとってどのような影響を及ぼしているかを常にチェックし、必要に応じて柔軟に変更することが重要であると述べている。このチェックする過程が体験内容の評価に当たると思われる。対処行動はその定義からすると、外界や個人内に向けての働きかけであ

り、その結果を個人が受け取る過程は含めていない。しかしながら、最終的にはこの対処行動の結果をどのように受け取るかという個人差が、ストレス反応に大きく関わると考えられる。例えば、同じ期間、同じ対処行動を続けている人がいても、対処の結果を振り返る頻度や期間の違いによって現れるストレスの度合いが異なると考えられる。つまり、環境や個人内への働きかけの後、その結果をどのように受け取るかという認知の質と、行動に伴い状況を見返す量がストレス反応に影響を及ぼしていることが予測される。これまで、対処行動後の認知的評価を明確に設定した上で、モデルを検討した研究はほとんどなされておらず、こうした観点から、対処行動のストレス反応に及ぼす役割について検討を行うことは意義があることと考えられる。心理的ストレスは個人とストレス状況との相互作用の過程で生じるというトランスアクションモデル (Lazarus & folkman, 1984) を踏まえて対処の過程を捉えるために、特定の場面、本研究では高校生の受験前の状況において採用される対処行動について測定することとした。

研究1

研究1では、対処行動 → 体験内容の評価 → 心理的ストレス反応という因果モデルを検討する。加えて、体験内容の評価と性格特性との関連も検討する。

方法

2003年9月に、東海地方の公立高校2校と関東圏の私立高校1校の3年生418名を対象に質問紙調査を実施し、392名（男性178名、女性212名、不明2名）の有効回答を得た。質問紙の内容は、① 対処行動尺度（三浦・坂野・上野, 1997）② 体験内容の評価尺度（予備調査により作成）③ 心理的ストレス反応尺度（尾関, 1993の一部）④ 桜井・大谷（1997）による新完全主義尺度の下位尺度である自分に高い目標を課する傾向（PS）、失敗を過度に気にする傾向（CM）、自分の行動に漠然とした疑いを持つ傾向（D）であった。

結果と考察

因子分析の結果から対処行動後の評価は、対処行動によって状況が改善したと判断する「ポジティブな評価」と状況が改善していないという否定的な評価をしている「ネガティブな評価」、対処行動によって他者と自分の状況を比較し状況を判断する「他者との比較」という3因

子が得られた。心理的ストレスモデルの中に対処行動後の評価を導入する妥当性を検討するために、対処行動と体験内容の評価の各下位尺度を説明変数、ストレス反応を従属変数とした重回帰分析をした。その結果、体験内容の評価のうちネガティブな評価がストレス反応を高めており、ポジティブな評価がストレス反応を低減していることが示され、その影響力は、どの対処行動よりも大きいことが示された。よって、対処行動と心理的ストレス反応との関係を検討する際に、対処行動の種類にのみ着目するのではなく、対処行動を行なう中で状況の変化をどのように捉えるかといった質と、対処行動後、環境と個人との関係を見直す頻度の個人差にも着目する必要があることが示唆された。

そして、3種類の評価は、それぞれ性格特性と特徴的な関連を示していることが分かった。ポジティブな評価は、完全主義の適応の側面であるPSと正の相関がみられたことから、自分に完全を求める傾向が強い人は、対処行動によって状況が改善されたと捉える頻度が高いといえる。また、ネガティブな評価は、CMやDといった完全主義のうち不完全を認めない傾向と正の関連があることから、不完全を認めない傾向が強い人は、対処行動の後に不全感を抱きやすいことが示された。

研究2

心理的ストレス過程に影響を与える諸変数が、時系列の中でどのように変化するかを検討する。また、同種に対処行動や体験内容の評価を行うことの長期的な効果について調べる。

方法

2003年9月から11月にかけて、一ヶ月毎に計3回、受験を控えた高校3年生を対象に質問紙調査を行った（1回目の調査のデータは研究1と同じ）。第2回目は343名（男性157名、女性184名）、第3回目は340名（男性155名、女性185名）の有効回答を得た。全ての調査に回答した対象者は274名（男性119名、女性155名）であった。調査内容は、①対処行動尺度（三浦・坂野・上里, 1997）②体験内容の評価尺度③心理的ストレス反応尺度（尾関, 1993の一部）であった。

結果と考察

受験期における高校3年生の心理的ストレス状態について調べたところ、9月から10月にかけてストレス反応が上昇することが示されたが、10月から11月にかけては変化がなかった。ストレス反応ごとにみると、いずれの月も不安や身体反応を多く表出していることが示された。受験を控えた時期に行う対処行動としては、いずれの月も、状況を具体的に变えていくという積極的に対処が最も多く、人に共感や援助を求める対処はあまり行なわない

ことが明らかにされた。中学生（三浦・上里, 1999）や大学生（新名・矢富, 1986）を対象とした研究でも、テスト前には積極的な対処を行うことが報告されており、本研究の結果は、受験期の高校生に特有の傾向というよりは、試験前の学生に共通してみられる特徴であると考えられるだろう。一方、体験内容の評価に関しては、ポジティブな評価のみ、9月より10月や11月の方が評価を行う頻度が高いことが示された。これは、入試までに残された日数が少なくなるにつれ、自分の持つ目標が明確になり、目標と現状とを照合して、対処行動によって改善された点にも目が向くようになるためと思われる。

近年、対処行動の効果を考える際には、対処行動の柔軟性（加藤, 2001）や持続性（杉浦, 2003）が重要であると指摘されているため、本研究においても、調査を実施した9月から11月までの対処行動の持続に注目して検討を行った。その結果、各月毎に対処行動の型によるストレス反応得点の差がみられたが、特定の対処行動を長期間続けることは、ストレス反応の増加につながらないことが示された。そして、体験内容の評価に関しても、体験内容の評価の型によって、各月のストレス反応得点は異なるが、特定の体験内容の評価を長期間継続することの累積効果は認められなかった。

総合考察

本研究の意義は、対処行動の種類によってストレス反応が規定されるというより、むしろ対処行動後の状況に対する認知の質と頻度の方が、強くストレス反応を規定しているということを示したことである。このことは対処行動の種類に注目するだけではなく、その体験内容の評価にも注目し、指導を行っていく必要性を示唆している。対処行動に関する先行研究では、状況に対して不適合な対処行動を行なっている人に対しては、対処行動の変容を促すアプローチが考えられていた。しかし、本研究の結果からは、たとえ対処行動が状況に対して適当であっても、改善されていないと認知する回数が多ければ、ストレス感が高まることが示された。今後は、これに関連する性格特性やその頻度を抑制することがひとつの焦点となりうるだろう。また、ネガティブな評価を抑制するだけではなく、対処行動によって状況が改善された点に積極的に目を向けるように促すことも必要であろう。そして、こうした認知を効果的な変容方法を明らかにする研究も期待される。一方、今回の縦断調査においては、一定の対処行動を長期的に継続することは、ストレス反応の増加には結びついておらず、先行研究の知見と異なったが、これについてはストレス状況や対象者の違いもあり、再検討を要する。今後は、本研究結果を予備的なものとして位置づけた上で、さらなる検討を重ねることが求められる。