大学生の心理的ストレス過程の共分散構造分析¹⁾

久留米大学大学院比較文化研究科

尾関友佳子

久留米大学文学部

原口雅浩 津田 彰

A Covariance Structural Analysis to the Psychological Stress Process in University Students

Yukako Ozeki*¹ Masahiro Haraguchi*² Akira Tsuda*³

(*¹The graduate school of comparative studies of international cultures and societies, Kurume University,

*^{2,3}Faculty of literature, Kurume University, Miimachi, Kurume, Fukuoka 830)

This study tested the psychological stress process of university students (N=610) by administering the Stress Self-Rating Scale (SSRS; Ozeki, 1993), based on Lazarus and Folkman's (1984) transactional model of stress.

The SSRS consisted of stressors, the impacts of mental and physical complaints as stress responses and moderators such as perceived social support, a sense of humore and coping. A covariance structural analysis was applied to the model derived from the data of the results which had been obtained by a multivariate analysis and factorial analysis, respectively. The present results showed that (1)perceived stress responses increased as the aversiveness of stressors increased, (2)as perceived stress responses increased, active and passive coping also increased, (3)a sense of humore and active coping attenuated the perceived stress responses, (4)a sense of humore intensified perceived social support, (5)social support elicited active coping. These findings suggest that the model obtained by this study is useful for predicting the transactional process of psychological stress.

Key words : psychological stress process, covariance structural analysis moderator, humore, social support, coping

問 題

生活出来事（ストレッサー）体験による潜在的な影響性は、心理的ストレス、認知・行動面における混乱、そして身体の変調として自覚される（i.e., ストレス反応）。ストレッサーとストレス反応の関連性に関する膨大な量の研究は、ストレッサーの侵害性を示す

指針である。これまでに、疾病の発症とその悪化とか、病気関連行動の増加に対して促進的に作用するストレッサーの役割（Cohen, & Williamson, 1991）や、1ヶ月程前に体験していた生活出来事が分裂病再発の引き金となる（Ventura, Nuechterlein, Lukoff, & Hardesty, 1989）ことなどが分かってきている。

ここ十年来、ストレッサーと疾病との関係を緩和する要因（moderator）の役割について数多くの調査的研究が進められてきた（Holahan, & Moos, 1985）。緩和要因とは、ストレッサーとストレス反応の間に直接あるいは間接的に作用し、ストレッサーの水準の高まりとともにストレス反応が増強するのを抑制する

1) 本研究の一部は、日本心理学会第56回大会（早稲田大学）、日本健康心理学会第6回大会（早稲田大学）において発表した。

もので、これにより人間は環境への順応を調整・維持する。心理社会的資源いかにによってもストレスの自覚に差が生じることは、たとえば、ソーシャル・サポート (Cohen, & Wills, 1985; 田中, 1992; 浦, 1993) や、ユーモアのセンス (Lefcourt, & Martin, 1986; 上野・高下・原口・津田, 1992)、ハーディネス (Kobasa, Maddi, & Courington, 1981; Wiebe, 1991)、統制の位置 (Parkes, 1983)、コーピング (Krantz, 1983; Fleishman, 1984) などの研究から明らかである。しかも最近の研究によれば、ストレスサの脅威度の程度に応じて緩和効果の発現性が変化することが示されている。初産婦を対象とした研究において、ストレス水準が低いときは親密な関係を有する妊婦ほど抑うつ反応は少なくすむが、ストレス水準が高くなると、親密性の程度にかかわらず抑うつ反応が強まった (Hisata, Miguchi, Senda, & Niwa, 1990)。このことは、ストレスサとストレス反応の関係やこれに介在する要因 (mediator) の影響の仕方がダイナミックでトランスアクション的であることを示唆している (Lazarus & Folkman, 1984; Altman, & Rogoff, 1987; Folkman & Lazarus, 1988)。換言すれば、ストレス反応を惹起する条件はかならずしも絶対的なものではなく、ストレスサの心理社会的要請と個体の対処資源との間のトランスアクション的な不均衡からストレス反応が生じるのである (津田・磯・Fieldman, 1994)。

Lazarus (1966) や Lazarus and Folkman (1984) は関係性と過程を重視した独自のストレス理論を提唱している。この心理的なストレス過程の実証的検討を試みた Parkes (1984) は、看護学生を対象に4年間に亘る自己評価による調査を試みた。そして、内的統制者は外的統制者に比べて、問題を解決するような環境への働きかけが可能であると評価した場合に問題解決的コーピングをよく行い、そのようなコントロールが不可能な事態において否認などの抑制的コーピングをあまり行わなかった。すなわち、内的統制者は自らの認知的評価にあわせてコーピング・パターンを変化させていたと考えられる。

近年、長期的な研究デザインのもとに、LISREL 分析などの共分散構造分析を適用する予測的研究が可能となったことを受け、関連が示唆される変数について、これら要因間の相互関連性を考慮したモデルをあらかじめ想定して、分析することが試みられている。

この新しい解析技法を用いた Bolger (1990) は、アイゼンク・パーソナリティ・インベントリで評価された神経症的傾向とストレス状況下のコーピングとが連合して不安を増強すること、とりわけ希望的観測 (wishful thinking) と自責 (self-blame) コーピングによって入試前の不安が高まることを示した。これまでも神経症的傾向は不快なイベントと高い相関を有することのみならず、ストレス反応との関連性も指摘されているが、(尾関・原口・津田, 1991)、Bolger (1990) の結果は、パーソナリティ特性とコーピングとの結びつきによって不安の程度が変動することを示唆している。

さて、Lazarus and Folkman (1984) によるストレスのトランスアクションモデルを実証的に検討するためには、ストレスサに対するコントロール感の知覚や敏感感受性の相違によってもたらされるストレス反応における個人差の機序までが検証の対象となる。この目的のために筆者らは、大学生用ストレス自己評価尺度を開発してきた (SSRS: 尾関, 1990, 1993)。SSRS は、後述するように、ストレスサとストレス反応の測定に加えて、ストレスサに対する脅威度やコントロール感を評価するとともに、ストレスサの評価やストレス反応の発現過程に調整的に関与すると目されるユーモアのセンス、ソーシャル・サポート、コーピングといった個人的社会的特性を評価する。筆者らは従来より、重回帰分析をおもな手法として、心理的ストレス過程の検討をすることで、ストレスサの影響の蓄積がストレス反応に反映されること、積極的コーピングを数多く選択するほどストレス反応は低く、これとは対照的に、消極的コーピングを数多く選択することとストレス反応の増大が互いに結びついていること、心理的ストレス過程に有意な性差はみられないことなどを報告してきた (原口・尾関・津田, 1992; 尾関・原口・津田, 1991)。また、ソーシャル・サポートとユーモアのセンスの個人的社会的特性がストレス反応を直接緩和するという知見も得てきた (上野ら, 1992)。

しかしながら、重回帰分析によってデータの解析を行う場合、ストレス反応を説明する目的変数として適用することは問題はないけれども、説明変数間関係が独立していると先験的に仮定しなければならないという制約がある (豊田, 1992)。したがって、ストレスサ、コーピング、ソーシャル・サポート、ユーモアのセンスなどの諸説明変数間にいかなる関係がある

のか、詳細な分析をすることは不可能であった。すなわち、ストレスの調査的研究において、たとえ多くの緩和要因を重回帰分析で評価したとしても、それは所詮、特定のパーソナリティとカストレッサーの一次的性質が、ストレス反応の予測因子として可能性を有しているか否かを示唆するものでしかなかった。このようなことより、一組の説明変数によって複数の目的変数を任意に選択して予測する場合は、データ解析の連続性として重回帰分析を繰り返し多用するのではなく、共分散構造分析を適用した研究が行われるようになってきた。共分散構造分析は、近年注目を集めている多変量データを解析するための新しい技法である。豊田（1992）によれば、相関係数を集めた標本相関行列と共分散を集めた標本共分散行列を一度に分析すると、その中のいくつかの変数の組について因果の方向を示唆する母数が推定され、それにより目的変数を説明するために用いられた複数の説明変数間の関係を明らかにすることができる。

そこで本研究では、重回帰分析が本質的に内包する欠点を克服し、心理的ストレス過程の諸要因間の構造をより正しく理解するための一つの試みとして、共分散構造分析を自己評価による回顧的データ（ストレスとストレス反応）に適用する。この調査は予測的アプローチではなく、筆者らが従来行ってきた回顧的アプローチに準じているが、これはストレス反応の予測に関係のある要因が従来の研究と同様の再現性を有しているかを確認しながら、ストレス・コーピング・パラダイムのデータ投入を想定するモデルを、実際のデータに即して求めるためである。

方 法

1. 被検者

調査対象者は、福岡県の3つの4年制大学の学部学生（1, 2年生）である。610名（男性429, 女性181）の有効回答を得た。

2. 調査時期

1992年7月上旬～中旬にかけて、心理学の講義時間に集団法で施行した。質問紙の記入に要した時間は30～45分であった。

3. 評定尺度

下記に示す5つの尺度で構成された大学生用ストレス自己評価尺度（Stress Self-Rating Scale: 尾関, 1993）を使用した（付表参照²⁾）。①ストレス反応は、

情動的側面15項目（抑うつ, 不安, 怒り）、認知・行動的側面10項目（情緒的混乱, 引きこもり）、身体的側面10項目（身体的疲労感, 自律神経系の活動性亢進）の7下位尺度からなり、最近1週間の自覚的な心身の状態について4段階評定（0：あてはまらない←→3：非常にあてはまる）を求めた。②ストレスは、大学生が日常生活において体験するような35項目の出来事に対して、過去半年間の体験の有無および体験した出来事に対する不快度について4段階評定（0：なんともなかった←→3：非常につらかった）を求めた。③ユーモアは、ユーモアを感じとる能力（メタ・メッセージの感受性, 5項目）、ユーモアやユーモラスな役割や事態を享受する（ユーモアの好み, 5項目）程度について4段階評定（0：まったくそうではない←→3：かなりそうである）を求めた。④ソーシャル・サポートは、家族以外の信頼している他者との交流関係の程度（10項目）について4段階評定（0：まったくいない←→3：かなりの数いる）を求めた。⑤コーピングは、現在最もストレスを感じている出来事（最大ストレス）を自由記述させ、それに対する14項目のコーピング（問題焦点型5項目, 情動焦点型3項目, 回避・逃避型6項目）の選択頻度について4段階評定（0：まったくやらない←→3：いつもしている）を求めた。

結 果

Table 1に、SSRSで得られた尺度得点の結果を要約している。共分散構造分析に先立ち、重回帰分析によるデータの解析を行った。続いて、共分散構造分析ではあらかじめモデルを仮定する必要があること、複雑な心理的ストレス過程をより適切に理解するための準拠枠の提供と要因の単純化を目指すために探索的因子分析を試行した。そして最後に、これら重回帰分析と因子分析によって得られた各要因間の相関マトリックスに基づき、ならびに同一領域のモデルを参考にして、共分散構造分析（SAS, version 6.04, CALIS法）を施行するためのデータ投入モデルを作成

2) 大学生用ストレス自己評価尺度は、新名・坂田・矢富・本間（1990）、久田・丹羽（1987）、坂田（1989）および上野・高下・原口・津田（1992）を参考に、筆者らが行った調査データを項目分析して作成したものである。ソーシャル・サポート尺度に関しては、浦（1992）を一部修正して使用した。詳細は尾関（1993）を参照のこと。

Table 1 ストレス自己評価尺度の結果

尺 度	得点範囲	平 均	標準偏差
ストレッサー	(0～105)	16.94	11.40
ストレス反応	(0～105)	19.78	14.04
ソーシャル・サポート	(0～ 40)	20.17	6.30
ユーモア			
メタ・メッセージの感受性	(0～ 15)	10.10	2.80
ユーモアの好み	(0～ 15)	11.86	2.18
コーピング			
問題焦点型	(0～ 15)	5.60	3.11
情動焦点型	(0～ 9)	4.09	2.24
回避・逃避型	(0～ 18)	7.55	3.74

N = 610

し、共分散構造分析を試みた。

重回帰分析

ストレス反応³⁾を目的変数に、ストレッサー、ユーモア（メタ・メッセージの感受性、ユーモアの好み）、ソーシャル・サポート、コーピング（問題焦点型、情動焦点型、回避・逃避型）の7つの下位尺度の得点を説明変数として重回帰分析を行った（Figure 1）。重相関係数は0.676であり、これらの説明変数によってストレス反応の分散の約46パーセントが説明された。標準偏回帰係数の検定の結果、すべての説明変数は有意であった。すなわち、ストレッサーを数多く経験していた人ほどストレス反応は高かった。一方、ソーシャル・サポートとメタ・メッセージの感受性の高い人ほどストレス反応は低かった。さらに、問題焦点と情動焦点型コーピングを多く選択していた人ほどストレス反応は低く、回避・逃避型コーピングを多く選択していた人ほどストレス反応は高かった。

因子分析

ストレッサー、全ストレス反応、コーピング（3下位尺度）、ソーシャル・サポート、そしてユーモア

（2下位尺度）の8つの尺度の合計得点を対象に因子分析（主因子法解、バリマックス回転）を施行し、3因子を抽出した（Table 2 参照）。ストレッサーとストレス反応（寄与率16.5%）、コーピング（寄与率14.5%）、ソーシャル・サポートとユーモア（寄与率12.2%）が因子としてまとまった。この3因子の累積寄与率は43.2%であった。Figure 2 に模式的に示すように、今回の調査で検討した心理的ストレス過程は3因子構造であることが明らかとなった。

共分散構造分析

因子分析の結果をもとに、ストレス反応はストレッサーを数多く体験するほど高くなること、ストレス反応はユーモアとソーシャル・サポート因子、そしてコーピング因子により緩衝されること、そしてユーモアとソーシャル・サポートの複合特性があるほどコーピングを数多く行うことを仮定したデータ投入モデルを想定して共分散構造分析を行った（Figure 2）。モデルの適合性指標値は0.964、修正適合性指標値は0.927、モデルの安定度を示す情報量基準値（AIC）は60.02となった。実測値データへのモデルのあてはまり度を示す適合性指標は十分な値であり、修正値の極端な低下もみられなかった。潜在変数間の関係は、ストレス反応とコーピング因子との関係が有意でなか

3) ストレス反応尺度は7下位尺度からなるが、分析にはこれらの合計値を用いた。

った ($r=0.013$) ことを除くと、ストレス反応の程度はストレッサーから強く影響されること ($r=0.697$)、ユーモアとソーシャル・サポートの複合因子がストレス反応の増加を抑制 ($r=-0.314$) すると同時にコーピング因子の増加に対して促進的効果を持つことが示された ($r=0.317$)。

ところで、コーピング因子は問題焦点型、情動焦点型と回避・逃避型コーピングの3つの下位尺度より成立している。とくに回避・逃避型コーピングと、ユーモアとソーシャル・サポートとの間に負の相関関係があることより(尾関・原口・津田、1990)、問題焦点型と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つに分けるのが妥当と思われた。また、Figure 3 に示すようにユーモアとソーシャル・サポートも構成概念のうえで異なることより、実測値に即した形となるようモデルを改めて、これら要因間の関係を調べるために、投入モデルを修正して共分散構造分析を再度行ったところ、適合性指標値は0.960、その修正適合性指標値は0.904、情報量基準値は74.35を得た。この修正投入モデルにおける潜在変数間の関係は、ストレッサーとストレス反応との関係が前述した投入モデルの場合よりも強くなり ($r=0.733$)、ユーモア ($r=-0.249$) と積極的コー

ピング ($r=-0.165$) によりストレス反応の増加は抑制された。しかしながら、消極的コーピングとは無関係であった ($r=0.032$)。ソーシャル・サポートはユーモアからの影響 ($r=0.629$) を受けて、積極的コーピングの増加に対して効果的であったが ($r=0.492$)、消極的コーピングとは無関係であった ($r=0.098$)。そして、ストレス反応の自覚が強まるほどに、積極的コーピング ($r=0.333$) と消極的コーピング ($r=0.168$) が増加した。

考 察

本研究は、心理的ストレス過程の自己評価によるデータに重回帰分析と因子分析を施行した結果に基づき、この過程に調整的に作用することが示唆されているユーモアのセンス (Lefcourt, & Martin, 1986; Porterfield, 1987)、ソーシャル・サポート (Cohen, & Hoberman, 1983; Cohen, & Wills, 1985)、コーピング (Folkman, Lazarus, Gruen, & Delongis, 1986; Holahan, & Moos, 1985) の各要因間の構造を因果的に明らかにすることを試みた。

データの再現性

本研究ではまず重回帰分析を行った。前研究(尾関

Figure 1 重回帰分析の結果
(数値は標準偏回帰係数を示す)

Table 2 因子分析の結果

下位尺度	I	II	III	共通性
ストレス反応	0.889			0.870
ストレッサー	0.687			0.493
情動コーピング		0.938		0.911
回避コーピング		0.331		0.122
問題コーピング		0.325		0.218
メタメセージ感受性			0.507	0.270
ソーシャル・サポート			0.687	0.497
ユーモアの好み			0.255	0.084
寄与率 (%)	16.5	14.5	12.2	43.2

ら, 1991)と同様、ストレス反応の増強に対するストレッサーの強い影響を確認するとともに、ユーモアのセンス、ソーシャル・サポート、コーピングなどがストレス反応の自覚との間に強い関連性を有していることが追認できた。そこで、探索的因子分析を行って心理的ストレス過程の構造について検討したところ、本研究で評価された心理的ストレス過程は3因子構造であることが明らかとなった。まず、ストレッサーとストレス反応とが因子として抽出されたが、これらは概念的には別々に捉える必要があると思われた。これまでも生活出来事の蓄積より現在直面している問題とそのコーピングのあり方のほうが、ベック・デプレッション・インベントリで評価された抑うつ傾向に反映するとか (Nezu, & Ronan, 1985)、心理的ストレス反応の水準自体も将来の心理的ストレス反応に反映される可能性があるなどのストレスの循環性は問題にされてきた。この問題に対して因果論的分析は、初期 (prior) 常態時期における個人差のコントロールを一般に行う (Bolger, & Eckenrode, 1991; Lepore, Evans, & Schneider, 1991)。しかしながら、1回限りの調査でこれらを確認することはできない。そこで今回は、過去半年間に体験した出来事の不快性の蓄積に対して自覚された1週間のストレス反応をストレスとして捉えることとした。この他に、コーピング因子とユーモアのセンスとソーシャル・サポートの複合因子とが抽出された。これらの要因は調整要因として一律に論じられることが多かったが、ユーモアのセンスのようなパーソナリティ特性によるストレス反応緩和効果に対して、コーピングは情動の介在要因として作用するとも言われており (Folkman, & Lazarus,

1988)、これらの要因がそれぞれ因子としてまとまったのは、作用の仕方が質的に異なることを示唆するものかもしれない。

共分散構造分析

因子構造を参考にして、ストレッサー、ストレス反応、ユーモアのセンスとソーシャル・サポートの複合、およびコーピングを潜在変数とした共分散構造分析を行った。ここで想定されたデータ投入モデルは、ストレッサーとストレス反応との間に緩和要因を配置するものではなく、本研究の回顧的データの制限を考慮して、ストレス反応に調整的に作用する緩和要因の効果を検討することに焦点をあてている。モデルは観測値に対して十分高い適合値を有しており、潜在変数間の関係から、ユーモアとソーシャル・サポートがストレス反応を直接低減することが示された。すなわち、ストレス反応の個人差を、ユーモアのセンスやソーシャル・サポートなどのパーソナリティ特性によって説明する従来の知見を支持する結果である (Lefcourt, & Martin, 1986; Cohen, & Wills, 1985)。日常の出来事や人間関係に対してユーモラスな感じ方を抱いたり、ユーモラスな役割を享受できる人や、家族以外の周囲の人々からの援助に対して肯定的な捉え方をする人は、そうでない人に比べて自覚的なストレス反応が低かったことより、ストレッサー水準の高まりによる心身の健康への悪い影響が少なくすむと思われる。コーピング因子がユーモアとソーシャル・サポートの複合因子によって規定されることも特記すべきことのように思われる。予想に反して、コーピングとストレス反応との間に有意な関係はなかった。コーピングには、ストレス反応を調整的に緩和するより、むしろ特性要因とストレス反応との間に介在することでストレス反応を緩和する性質があるのかもしれない (Folkman, & Lazarus, 1988; Bolger, 1990; Bolger, & Eckenrode, 1991; Kwon, & Oei, 1992)。

つぎに、ユーモアのセンスとソーシャル・サポートとコーピングの関連性を詳細に検討するために、データ投入モデルを若干修正して共分散構造分析を再度試みた。その結果、ユーモアのセンスの自己評価が高い人はストレス反応の発現が直接抑制されるとともに、ソーシャル・サポートを提供する支援者の存在の多さとも関連のあることが明らかになった。さらに、ネットワークの支援要員の多い人は積極的コーピングを数多く行うという知見が得られたことより、ソーシャル・サポートがユーモアのセンスと積極的コーピ

Figure 2 共分散構造分析による心理的ストレス過程の因果モデル

x_1 ；ストレスサー

x_2 ；メタ・メッセージの感受性

x_3 ；ユーモアの好み

x_4 ；ソーシャル・サポート

x_5 ；ストレス反応

x_6 ；問題焦点型コーピング

x_7 ；情動焦点型コーピング

x_8 ；回避・逃避型コーピング

○；潜在変数

数値は潜在変数の標準解を示す。

→；直接効果

誤差変数は省略している。

グの媒介要因として機能することが示された。ソーシャル・サポートと消極的コーピングとの間に有意な関係はなかった。すなわち、積極的コーピングを行った人ほどストレス反応は低かったが、消極的コーピングを行う人ほどストレス反応が高いという関係はなかった。さらに、ストレス反応の高い人ほど積極的および消極的コーピングを多く行っていた。

このモデルで示された調整要因の効果について以下に考察する。第1に、ユーモアのセンスがある人ほどストレス反応が低く、ソーシャル・サポートの高さと関連していることが示された。Lefcourt and Martin (1986) は、日常生活において笑う頻度の高い人や、ストレスフルな状況にユーモアでコーピングする人ほど、不快な出来事を多く体験しても気分の変調が少な

かったと報告した。Nezu, Nezu, & Blissett (1988) の研究では、笑いの表出とコーピングは抑うつと有意に関連したが、不安とは関係していない。上野ら (1992) は、これらに Svebak (1974) の提唱したユーモアの認知能力的側面 (メタ・メッセージの感受性) と態度的側面 (ユーモアの好み) とを同時に測定し、ストレス水準にかかわらずこれらの要因がストレス反応を緩和することを報告した。ユーモアのセンスは、刺激に対する感受性だけでなく、状況に対する認知的な構造を転換する能力でもあることから、ストレス状況に対しても肯定的な構造へと認知的な転換を促したものと考えられる。また、ユーモアに価値を認めている人ほどストレス状況を含めたいろいろな場面でユーモアを積極的に用いると考えられる (上野

Figure 3 共分散構造分析による心理的ストレス過程の因果モデル
(潜在変数の説明は Figure 2 を参照のこと)

ら, 1992)。このことより、ユーモアのセンスによってストレスフルな状況を過度に脅威的に受けとめないで笑って気分転換をしたり、笑いで周囲からの援助を巧みに引き出せるようになることによって、ストレス反応を抑制できたと思われる。ユーモアのストレス緩和効果を検討した上野 (1992) は、ユーモアの機能を遊戯的、攻撃的、支援的の3つに分類したが、とくに自己客観視・自己洞察による支援的ユーモアが、主体性の維持や気分の平静さを回復させることで自己統制感を維持するのであろうとしている。

第2に、ユーモアのセンスが高い人ほど知覚されたソーシャル・サポートの評価は高く、このサポートは積極的コーピングを介してストレス反応の発現を抑制するけれども、消極的コーピングとは無関係であった。ソーシャル・サポートのストレス反応緩和効果に関するさまざまな報告には直接効果と緩衝効果がともに認められるが (Cohen, & Wills, 1985)、最近の予測的研究では、2ヶ月ほどの短期間では有効だったストレス反応緩衝効果が、慢性化した環境ストレスに対しては効果がなくなる (Lepore, Erans, & Schneider, 1991) とか、ストレス水準が低いときに比べて、ストレス水準が高い場合に、ソーシャル・サポートは問題解決的なコーピングを通じて精神的健康を促進すること (Holahan, & Moos, 1991) が言われている。また、女性の場合は、家族からのサポートの重要性が増すとストレス緩和効果が促進されるなど、文化的な性役割との関連性も報告されている (Holahan, & Moos, 1985)。社会的絆の欠如やその崩壊は、精神的安寧や精神衛生を大きく損なう原因になることを考えれば (Marcelissen, Winnubst, Buunk, & Wolff, 1988)、本研究の結果は、ソーシャル・サポートとコーピングの関連性を考慮したうえでストレス反応緩和効果を検討することの必要性を示唆している。

ところで、ストレス反応とコーピングとの関係は、部分的に従来の証拠を支持する結果となった。先行研究では、環境や感情を変化させるような前向きの取り組み、いわゆる積極的コーピングは直接的に心理的狀態を安定化させる方向に作用し (Krantz, 1983; Nezu, & Ronan, 1985; Folkman, & Lazarus, 1988; Holahan, & Moos, 1991)、これとは対照的に、環境からの要請を無視したかのような問題回避や自己非難などの消極的コーピングを用いる傾向は、不安や抑うつ程度を高め、精神安定剤やアルコールへの依存の

程度を強めるなどの心理面や適応面に望ましくない結果をもたらしている (Pearlin, & Schooler, 1978; Holahan, & Moos, 1985; Boumans, & Landeweerd, 1992)。従来、心理的ストレス反応の低減は積極的コーピングの望ましい効果としてのみ注目されてきたが、今回の結果は、積極的コーピングはストレス反応からの影響を受けることを示しており、コーピングとストレス反応との関係はまさしくトランスアクションな過程であることが明らかになった。消極的コーピングに関しては、回避・逃避型コーピングを行うことでストレス反応が高まる関係にはなかったが、ストレス反応の水準が高まるにつれて消極的コーピングが増える関係にあった。コーピングは、統制感、防衛そして適応までを含めた幅広い概念として知られてきた。しかし、意識された回避行動は、極度に抑圧的な人間にみられるような否認の過程ではなくて、人間にとって潜在的にストレスフルな生活出来事に対する一般的な反応としてみなされる。ストレス—コーピング過程では、思考侵害性のエピソードと回避体験の時期が存在し、回避行動や自我防衛機制などの特定の側面を評価するような一次元的アプローチによっては、コーピングのこれらの機能を評価できない (Horowitz, Wilner, & Alvarez, 1979)。

ラザルス (1992) によれば、心理的ストレスとはいくつかのブロックに区別されるものではなく、認知的評価を分岐点とする多様な変移性を内包するストレス反応生成の過程である。すなわち、同じ状況であるにもかかわらず情動という情緒的要因によってストレスと感じられたり感じられなかったり、統制の位置に即応して情動は特定のコーピングと関連する (戸根, 1990)。心理的ストレス過程とは、ストレスのみならず、コーピングやソーシャル・サポートなどの個人的社会的資源やコントロールの志向性 (preference) を含めた双方の関係性に準拠して、処理を実行するために認知的評価を行う一連の過程である (Krantz, 1983)。したがって、Lazarus ら (1984) の提唱する心理的ストレス過程を検討するためには、過程に作用する特定の要因を取り扱うのではなくて、過程全体を俯瞰するような体系的なアプローチを採択して自己評価によるストレス研究の弱点を最小限にするための工夫が求められている (Brenner, Sorbom, & Wallius, 1985)。たとえば、状況因子が特定のコーピング過程を形成し (Fleishman, 1984)、問題焦点型と情動焦点型コーピングは、積極的と消極

的にかかわらずストレス過程に作用する情動の役割を示すものとして、これらの関連性が検討されている (Folkman, & Lazarus, 1988; Bolger, 1990)。

全体的考察

最後に、ストレス研究における共分散構造分析の適用と、本研究の結果における制限について若干考察する。ここ10年の間に心理的ストレスに介入する要因間の関連を因果的に明らかにするために共分散構造分析を用いた試みが提出されるようになってきた (Norris, & Murrell, 1987; Holahan, & Moos, 1991)。ストレスサーとの関係性において各要因の機能関連を明らかにすることで、神経症的傾向などのパーソナリティや、日常の行動習慣などにストレス反応の原因を直線的に帰着するのではなく、これらの特性が心理的ストレス過程の中で果たす役割を分析することが可能となる。たとえば、精神的健康には有害なコーピングを特定することで、神経症者がどうしてストレスに過敏に反応するのか説明できるかもしれない (Bolger, 1990)、社会復帰期の分裂病患者に対して、精神的健康を損なうような認知的・行動的コーピングを抑えるよう訓練することで再発の予防ができるだろう (Ventura, Nuechterlein, Lukoff, & Hardesty, 1989)。

状況の多様性とストレス反応の個人差を捉えるための方法論として、時系列研究の手法である予測的研究が推奨されている。時系列研究には同一個人内比較のためのデータの収集と分析の手続きが必要とされる (田中, 1990)。そして、長期的パネル・デザインによる因果推論の検証は、測定 of 初期段階の効果をコントロールして行われるのが一般的である。ここでもし、個人の基線を設定するために回顧的データが使用できるならば、集団内の相対的評価ではない個人の蓄積性の状況要因を加味したうえで、さらに、継時的方法で採集された観測値に共分散構造分析を施行できるのではないだろうか。そうすることによって、目標とする構成概念の構造および機能に関する推論の有効性を高めることが可能になるとと思われる。

ストレス過程に共分散構造分析を適用した本研究は、従来の方法にはない利点があると同時に、いくつかの制限を含んでいる。第1に、本研究の心理的ストレス過程のモデルは、できるかぎり実測値に近いものを想定したが、これ以上に理論的にふさわしいモデルが存在する可能性がある。今回のモデルは Lazarus and Folkman (1984) の提唱した心理的ストレス過

程を直接検証するというよりも、ストレス緩和要因間の関連性についておもに検討を加えた。第2に、本研究の対象者は大学生 (1～2年生) であり、ストレスサーならびに心理的ストレス反応が、他の年齢集団に比べて低い水準にあったと思われる。第3に、本研究で測定されたコーピングは自由記述の最大ストレスサーに対する選択頻度であり、ストレスサーの持続性やコントロール可能性などの状況の多様性についての情報は割愛されている。第4に、ストレス反応はその強度や質が推移するので (新名・坂田・矢富・本間, 1990)、ストレス反応性の生物学的基礎 (津田・尾関・倉崎, 1993) も重要な内部環境要因として扱わなければならない。今後さらに、本研究で示唆された因果関係を特定するためには、ストレス—コーピング過程を継時的に検討する予測的研究が必要であろう。

引用文献

- Altman, I., & Rogoff, B. 1987 World views in psychology: trait, interactional, organismic, and transactional perspectives. In Stokols, D., & Altman, I. (Eds), *Handbook of Environmental Psychology* New York: John Wiley & Sons
- Bolger, N. 1990 Coping as a personality process: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, **59**, 525-537.
- Bolger, N., & Eckenrode, J. 1991 Social relationships, personality, and anxiety during a major stressful event. *Journal of Personality and Social Psychology*, **61**, 440-449.
- Boumans, N. P. G., & Landeweerd, J. A. 1992 The role of social support and coping behaviour in nursing work: main or buffering effect? *Work and Stress*, **6**, 191-202.
- Brenner, S.O., Sorbom, D., & Willius, E. 1985 The stress chain: a longitudinal confirmatory study of teacher stress, coping and social support. *Journal of Occupational Psychology*, **58**, 1-13.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. 1983 Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, **13**, 99-125.
- Cohen, S., & Williamson, G. M. 1991 Stress and infectious disease in humans. *Psychological*

- Bulletin, **109**, 5-24.
- Cohen, S., & Wills, T. A. 1985 Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, **98**, 310-357
- 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—ストレスフル・イベントに対するコーピングの分析—九州大学教養部心理学研究報告, **10**, 1-16.
- Fleishman, J. A. 1984 Personality characteristics and coping patterns. *Journal of Health and Social Behavior*, **25**, 229-244.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.T., & DeLongis, A. 1986 Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, **50**, 571-579.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. 1988 Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, **54**, 466-475.
- 久田 満・丹羽郁夫 1987 大学生の生活ストレスサー測定に関する研究—大学生用生活体験尺度の作成—慶応義塾大学大学院社会学研究紀要, **27**, 45-55.
- Hisata, M., Miguchi, M., Senda, S., & Niwa, I. 1990 Childcare stress and postpartum depression: an examination of the stress-buffering effect of marital intimacy as social support. *Research in Social Psychology*, **6**, 42-51.
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. 1985 Life stress and health: personality, coping, and family support in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, **49**, 739-747.
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. 1991 Life stressors, personal and social resources, and depression: a 4-year structural model. *Journal of Abnormal Psychology*, **100**, 31-38.
- Horowitz, M., Wilner, N., & Alvarez, W. 1979 Impact of event scale: a measure of subjective stress. *Psychosomatic Medicine*, **41**, 209-218.
- Kobasa, S. C., & Maddi, S. R., & Courington, S. 1981 Personality and constitution as mediators in the stress-illness relationship. *Journal of Health and Social Behavior*, **22**, 368-378.
- Krantz, S. E. 1983 Cognitive appraisals and problem-directed coping: a prospective study of stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, **44**, 638-643.
- Kwon, S. M., & Oei, T. P. S. 1992 Differential causal roles of dysfunctional attitudes and automatic thoughts in depression. *Cognitive Therapy and Research*, **16**, 309-328.
- Lazarus, R. S. 1966 Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1984 Stress appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company
- ラザルス, R. S. 1992 林峻一郎(編・訳) ストレスとコーピング—ラザルス理論への招待—星和書店 (Lazarus, R. S. 1988 Measuring stress to predict health outcome: a Lecture)
- Lepore, S. J., Evans, G. W., & Schneider, M. L. 1991 Dynamic role of social support in the link between chronic stress and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, **61**, 899-909.
- Lefcourt, H. M., & Martin, R. A. 1986 Humor and life stress: antidote to adversity. New York: Springer-Verlag
- Marcelissen, F. H. G., Winnubst, A. M., Buunk, B., & Wolff, C. J. de. 1988 Social support and occupational stress: a causal analysis. *Social Science and Medicine*, **26**, 365-373.
- Nezu, A. M., & Rohan, G. F. 1985 Life stress, current problems, problem solving, and depressive symptoms: an integrative model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **53**, 693-697.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M., & Blissett, S. E. 1988 Sense of humor as a moderator of the relation between stressful events and psychological distress: a prospective analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, **54**, 520-525.
- 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 心身医学, **30**, 29-38.
- Norris, F. H., & Murrell, S. A. 1987 Transitory impact of life-event stress on psychological symptoms in older adults. *Journal of Health and Social Behavior*, **28**, 197-211.
- 尾関友佳子 1990 大学生のストレス自己評価尺度—質問紙構成と質問紙短縮について—久留米大学

- 大学院比較文化研究, 1, 9-24.
- 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 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.
- 尾関友佳子・原口雅浩・津田 彰 1992 大学生の心理的ストレス過程—性差の検討— 日本心理学会第56回大会発表論文集, 656.
- Parkes, K.R. 1984 Locus of control, cognitive appraisal, and coping in stressful episodes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 655-668.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. 1978 The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.
- 坂田成輝 1989 心理的ストレスに関する一研究—コーピング尺度 (SCS) の作成の試み— 早稲田大学教育学部学術研究, 38, 61-72.
- Svebak, S. 1974 Revised questionnaire on the sense of humor. *Scandinavian journal of psychology*, 15, 328-331.
- 田中宏二 1992 ストレスとソーシャル・サポート研究の現状 日本労働研究雑誌, 394, 45-55.
- 田中潜次郎 1990 行動の時間特性に関する方法論的考察 医事学研究, 5, 71-90.
- 津田 彰・磯 博行・Fieldman, G. 1994 ストレスの精神薬理—パーソナル・コントロールの生物学的基礎— 老年精神医学雑誌, 5, 1311-1319.
- 津田 彰・尾関友佳子・倉崎信子 1993 不安研究における動物モデルの役割 心理学評論, 36, 50-63.
- 戸梶亜紀彦 1990 一時的なストレス要因と統制の位置及び対処行動との関係について *Doshisha Psychological Review*, 37, 6-14.
- 豊田秀樹 1992 SASによる共分散構造分析 竹内啓 (監修), 東京大学出版会
- 上野良重・高下保幸・原口雅浩・津田 彰 1992 ストレス緩和要因としてのユーモアのセンス 人間性心理学研究, 10, 69-76.
- 上野行良 1992 ユーモア現象に関する諸研究とユーモアの分類について 社会心理学研究, 7, 112-120.
- 浦 光博 1992 支えあう人と人—ソーシャル・サポートの社会心理学— セレクション社会心理学, 8, サイエンス社
- 浦 光博 1993 現代社会とソーシャル・サポート心理学評論, 36, 340-372.
- Ventura, J., Nuechterlein, K. H., Lukoff, D., & Hardesty, J. P. 1989 A prospective study of stressful life events and schizophrenic relapse. *Journal of Abnormal Psychology*, 98, 407-411.
- Wiebe, D. J. 1991 Hardiness and stress moderation: a test of proposed mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 89-99.

ストレス反応

以下の項目を読んで、ここ1週間のあなたの心と身体の状態や行動をよく表わすように回答用紙に該当する数字（0～3）を記入してください。

- 0 … あてはまらない
1 … ややあてはまらない
2 … かなりあてはまる
3 … 非常にあてはまる

[抑うつ]

- 1 悲しい気持ちだ。
4 泣きたい気分だ。
7 さみしい気持ちだ。
10 心が暗い。
13 気分が落ち込み、沈む

[不安]

- 2 重苦しい圧迫感を感じる。
5 不安を感じる。
8 びくびくしている。
11 恐怖感をいだく。
14 気がかりである。

[怒り]

- 3 不機嫌で、怒りっぽい。
6 怒りを感じる。
9 憤まんがつのる。
12 不愉快な気分だ。
15 いらいらする。

[認知的混乱]

- 16 頭の回転が鈍く、考えがまとまらない。
18 話しや行動にまとまりがない。
20 根気がない。
22 行動に落ち着きがない。
24 何も手につかない。

[引きこもり]

- 17 他人に会うのがいやでわずらわしく感じられる。
19 話すことがいやでわずらわしく感じられる。
21 自分の殻に閉じこもる。
23 生きているのがいやだ。
25 人が信じられない。

[身体的疲労感]

- 26 体が疲れやすい。
28 体がだるい。
30 脱力感がある。
32 動作が鈍い。
34 頭が重い。

[自律神経系の活動性亢進]

- 27 呼吸が苦しくなる。
29 動悸がする。
31 吐き気がする。
33 胸部がしめつけられる感じがする。
35 耳鳴りがする。

ストレッサー

あなたがここ半年間に、以下に記述した35の出来事を体験されたかどうかについてお聞きします。項目をよく読んで、体験したかどうかを考えてください。そして、体験していない項目については“0”を回答用紙に記入してください。出来事を体験した時を思い出して、その時あなたが感じた気持ちにあてはまると思われる数字（1～4）を記入してください。

体験なし	——	0
体験あり	└──	1 … なんともなかった
	└──	2 … ややつらかった
	└──	3 … かなりつらかった
	└──	4 … 非常につらかった

1 生活が不規則になった。	26 体重が増えた。
2 一人で過ごす時間が増えた。	27 自分の容姿が気になるようになった。
3 生活上の仕事（洗濯、炊事など）が増えた。	28 異性関係がうまくいかない(恋人ができない, 別れたも含む)。
4 現在専攻している学問分野に対する興味が失せた。	29 自分の性格について考えるようになった。
5 家族と過ごす時間が減った。	30 将来の職業について考えるようになった。
6 自分の経済状態(生活費、交際費など)が悪くなった。	31 自分の能力・適性について考えるようになった。
7 家族の誰かと議論、不和、対立があった。	32 周りの人から過度に期待された。
8 家族の経済状態が悪くなった。	33 体の調子が変わった（病気やけがも含む）。
9 家族または親しい親戚の誰かが病気やけがをした。	34 生活習慣（言葉やマナー）の違いにとまどった。
10 友人や仲間から批判されたり誤解された。	35 暇を持てあました。
11 友人や先輩とのつき合い。	
12 アルバイト先でトラブルを起こした。	
13 現在所属している学校について考えるようになった。	
14 興味の持てない授業を受けるようになった。	
15 クラブやサークルの活動で束縛される時間が増えた。	
16 クラブやサークルの活動内容について考えるようになった。	
17 いっしょに楽しめる友人が減った。	
18 単位を落とす、留年するなど学問上のことで失敗した。	
19 課題や試験が大変な授業を受けるようになった。	
20 自分の勉強、試験、卒業などがうまくいかない。	
21 仲間の話題についていけなかった。	
22 友人の悩みやトラブルにかかわった。	
23 通学中の朝夕のラッシュ。	
24 隣近所が騒がしくなった。	
25 寮生活で規則による束縛やプライバシーの侵害を受けた。	

コーピング

- (1) ストレスというのは、環境や周囲の状況から影響を受けて、抑うつ・不安・怒り・イライラなどの不快な気持ちを感じている状態です。あなたが、あなたの生活のなかで、現在、“最も強くストレスを感じていること”は何でしょうか？どんなことでも結構ですから、1つだけ回答用紙の空欄に記入してください。
- (2) 記述された“最も強くストレスを感じていること”に対して、あなたは現在どのように行動し、また、考えようとしているのでしょうか？
あなたの現状の姿勢にあてはまると思われる数字（0～3）を記入してください。

[問題焦点型]

- 1 現在の状況を変えるよう努力する。
- 7 人に問題解決に協力してくれるよう頼む。
- 9 問題の原因を見つけようとする。
- 11 自分のおかれた状況を人に聞いてもらう。
- 12 情報を集める。

[情動焦点型]

- 3 自分で自分を励ます。
- 5 物事の明るい面を見ようとする。
- 14 今の経験はためになると思うことにする。

[回避・逃避型]

- 2 先のことはあまり考えないようにする。
- 4 なるようになれと思う。
- 6 時の過ぎるのにまかせる。
- 8 たいした問題ではないと考える。
- 10 何らかの対応ができるようになるのを待つ。
- 13 こんな事もあると思ってあきらめる。

ユーモア

あなたがどのようにユーモラスなことを表現したり、体験したりしているかについて、また、あなたがユーモラスなことにに関してどのように思っているかについてお聞きします。項目を読んで、あなたにどの程度あてはまるかを表わすように、該当する数字（0～3）を記入してください。

- 0 … まったくそうではない
- 1 … あまりそうではない
- 2 … ややそうである
- 3 … かなりそうである

[メタ・メッセージの感受性]

- 1 相手がユーモラスなことを言ったり、したりしようとしていることを、その人の表情や話し方からわかる方である。
- 3 何かおかしいこと、ユーモラスなことを見つけることができる方である。
- 5 いろんなこと、いろんなところに笑いのネタを見つけたることができる。
- * 7 ユーモアのポイント（何がおかしいか）に気づいたり、冗談を理解したりするのが遅い方である。
- * 9 ある状況で何がおかしいかについて、他の人はわかっているのに自分にはわからないことがある。

[ユーモアの好み]

- * 2 ユーモアのある人は、信念のない人であると人から見なされることが多い。
- * 4 人を笑わせようとして冗談を言う人は、実際のところは自分を目立たせようとしてそうしているのである。
- * 6 ユーモアのある人は、ゆううつそうな人と外見は違って明るく見えても、人から好ましく思われない。
- * 8 ユーモアのある人は、しつこく人を笑わせようとするから、私は好きになれない。
- * 10 おもしろおかしく振舞う人は、実際のところは自信の無さを隠そうとしてそうしているのである。

註) *：逆転項目

ソーシャル・サポート

あなた自身と、家族以外の人びと（友人、親戚、近所の人など）とのかかわりにおいてお聞きします。あなたには、現在、以下のような事柄でかかわりのある人が、どれくらいいるでしょうか。該当する数字（0～4）を記入してください。

- 0…まったくいない
- 1…あまりいない
- 2…少しはいる
- 3…何人もいる
- 4…かなりの数いる

- 1 おりあるごとに行き来する友だちや親戚、が
- 2 一緒に会って、とても楽しくときを過ごせる人、が
- 3 安心して緊急の連絡や荷物の預かり、ペットの世話などを頼めるような人、が
- 4 家族の中でもめごとが起こったとき、どうしたらよいか気安く相談に行ける人、が
- 5 さびしいときなどに電話をしたり、訪ねていっておしゃべりができるような人、が
- 6 急に1万円程度のお金が必要になったとき、気がねなく借りられる人、が
- 7 あなた自身のことをかってくれたり、高く評価してくれる人、が
- 8 自分自身に個人的な心配事や不安があるとき、どうすればよいか親身に助言してくれる人、が
- 9 家族以外で「100パーセント信用できる」という人、が
- 10 引っ越しなど、人手がいるときに気軽に手伝いを頼める人、が