体験の回避と心理的ストレス過程との関連

○松本 明生¹

(1 北里大学獣医学部)

キーワード: 体験の回避, コーピング, 心理的ストレス反応

Experiential avoidance and psychological stress process

Akio MATSUMOTO¹

(1 School of veterinary medicine, Kitasato University)

Key Words: experiential avoidance, coping behavior, psychological stress response

問題と目的

回避的コーピングの有害性についてはこれまで多くの研究で指摘されてきた(例えば Penley et al., 2002)。一方, アクセプタンス&コミットメント・セラピーに関する研究では, 体験の回避が多くの心理的不適応と関連していることが示されている(Hayes et al., 2006)。体験の回避は「人が特定の内的な私的出来事(身体感覚や情動, 思考, 記憶, イメージ, 行動傾向)を体験することを嫌悪し, こうした私的出来事の頻度や形態を変えようとする, またそれが生じる文脈を変えようとする」と定義されているが, これは回避的コーピングとして扱われている概念と類似したものであるように思われる。これについて Karekla & Panayiotou(2011)は, コーピング尺度のBCOPEと体験の回避を測定するAAQ-IIの項目を合わせて因子分析を行ったところ, 体験の回避は独立した因子ではなく, 回避的なコーピングとして抽出されたと報告している。しかしながら体験の回避は, コーピングの機能軸としては同一であっても, 方略としては独自のものである可能性がある。そこで本研究ではKarekla & Panayiotouの研究の組織的な追試を行うが, まず, 因子分析の際, 多様なストレスコーピング方略が抽出できるコーピング尺度を用いて, 体験の回避とコーピングとの構成概念上の重なりを再検討する。さらに, 体験の回避と機能的に類似していると考えられる回避的・接近的コーピングの影響を統制した上で, 体験の回避が心理的ストレス反応に与える影響を検討する。

方 法

1. 調査対象者と手続き

学部学生に調査用紙を配布して回答を依頼した。欠損値および無効データが認められない男性 241 名(M=20.72 歳, SD=2.39 歳)と女性 338 名(M=19.88 歳, SD=2.27 歳)の計 579 名を分析の対象とした。

2. 調査項目の構成

(1) 日本語版 AAQ 松本・大河内(2012)による体験の回避を測定する 7 件法 10 項目の尺度である。この尺度は Action 項目群と Willingness 項目群の 2 つの下位尺度で構成されており, 得点が低いほど体験の回避が高いことを示す。

(2) Tri-Axial Coping Scale-24(TAC-24; 神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野, 1995) 心理的ストレスへのコーピングを測定する 8 つの下位尺度によって構成される, 5 件法 24 項目の尺度である。この尺度を採用した理由は, 因子分析により 8 つのコーピングが抽出されていることから, 本研究においても因子として抽出されることが予想されること, また体験の回避と関連が示されている回避的コーピングと接近的コーピングを測定することが可能なためである。

(3) 心理的ストレス反応を測定するために, Stress Response Scale-18(SRS-18; 鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野, 1998)を用いた。抑うつ・不安, 不機嫌・怒り, 無気力の 3 つの下位尺度からなる 4 件法 18 項目の尺度である。

結果と考察

日本語版 AAQ と TAC-24 の各項目の得点を z-score に変換した値をもとに, 主因子法プロマックス回転による探索的因子分析を行った。因子負荷量が 2 以上の因子に対して .35 以上ある項目と, どの因子に対しても .35 未満を示している項目を除外した上で, 固有値落差および解釈可能性を考慮し, 最終的に日本語版 AAQ の「自分に生じる不安や, 心配, 感情といったものをコントロールしようと悩むようなことはめったにない」という項目を除外した 33 項目から 9 因子解を得た(累積寄与率は 47%)。TAC-24 の項目は第 1 因子に原尺度の「放棄・諦め」と「責任転嫁」に属する 6 項目が 1 つの因子になった他は, 原尺度の下位尺度項目と同一の 6 つの因子(第 2 因子: カタルシス, 第 3 因子: 肯定的解釈, 第 5 因子: 情報収集, 第 6 因子: 計画立案, 第 7 因子: 気晴らし, 第 8 因子: 回避的思考)が抽出された。日本語版 AAQ の項目は原尺度の Action 因子の 5 項目すべてが第 4 因子に入っており, また Willingness 因子の 4 項目は第 9 因子として抽出された。この結果は, Karekla & Panayiotou(2011)ではコーピングの機能面が抽出されたのに対し, 本研究の因子分析では多様なコーピング方略が抽出されたため, 体験の回避も独自の因子として抽出されたものと考えられた。

次に, SRS-18 の下位尺度を目的変数とし, TAC-24 の回避的コーピングと接近的コーピングのそれぞれの項目群の合計得点, および日本語版 AAQ の下位尺度の合計得点を説明変数とした重回帰分析を行った(Table1)。その結果, SRS-18 のいずれの下位尺度に対しても TAC-24 の接近的および回避的コーピングの標準偏回帰係数は有意でなく, 日本語版 AAQ の 2 つの下位尺度のそれが有意であり, 積極的コーピングなどの影響を認めた Karekla & Panayiotou(2011)とは異なっていた。この相違は目的変数を PSS というストレスラーを含むストレス反応を指標とした Karekla & Panayiotou に対し, 本研究では心理的ストレス反応のみを指標としたことによって, 情動の増悪に対して作用すると考えられる体験の回避が強く心理的ストレス反応に影響し, 相対的にストレスラーへの作用も含むコーピングの影響が弱くなったことによるのかもしれない。これらの結果は, ストレスラーの影響を統制した研究を通して, 今後さらに吟味していく必要があるだろう。

Table1 Results of multiple regression analysis

	D/A	I/A	H
Encounter	.01	.04	-.07
Avoidance	-.02	.00	.03
Action	-.12**	-.12**	-.28**
Willingness	-.31**	-.22**	-.24**
R ²	.12**	.07**	.18**

** p<.01

Note. D/A: Depression-Anxiety, I/A: Irritability/Anger, H: Helplessness.