楽観性と認知的方略がストレス対処過程に及ぼす影響

高校生における学業ストレス知覚の検討

○合澤典子¹・大森美香²

(¹お茶の水女子大学大学院・²お茶の水女子大学)

キーワード：楽観性、認知的方略、ストレス知覚

The relationships between optimists' cognitive strategies and perceived stressor among adolescents

Noriko AIZAWA¹, and Mika OMORI²

(¹Graduate School of Ochanomizu University, ²Ochanomizu University)

Key Words: optimism, cognitive strategy, perceived stressor

問 題

楽観性がストレス状況における適応と関連することについては、以前から研究されてきており (Seligman, 1991)、楽観性の高い者のストレス状況における評価や対処に関しての研究が進められている。

一方、不安の高い者においては、対処的悲観主義 (Defensive Pessimism, 以下 DP) という認知的方略を採用することが効果的であることが示されてきている (光浪, 2010b)。認知的方略は、「個人が目標や行動に向かうための認知・計画・予期・努力の一貫したパターン」(Norem & Illingworth, 1993) と定義されており、領域に特化した概念と言われている (Norem, 2001)。DP 者は、あえて低い期待を設定することにより、不安をコントロールしたり、起こりうる可能性を熟考することから、課題に対して一生懸命準備する。ネガティブな期待でも成果につながる方略であるため、近年、DP 研究は注目を集めている。

これまでの楽観性や DP に関する研究の多くは、ストレス対処の過程に及ぼす影響について個別に検討してきた。したがって、楽観性の高い者の採用する認知的方略という観点で行われた研究は僅少である。例えば、楽観性が高い者であっても、状況によっては DP などの認知的方略を用いることも考えられるが、この点についてはまだ明らかではない。

楽観性と認知的方略のストレス対処過程との関連を明らかにするにあたり、楽観性および認知的方略と、自身の状況 (ストレス知覚) の知覚、ストレス状況の認知的評価、コーピング方略、ストレス反応等との関連を検討する必要がある。

本研究では、ストレス対処過程の中でも、ストレス知覚の知覚に焦点を当て、楽観性と認知的方略が自身のストレス状況の知覚におよぼす影響を検討した。同時に、楽観性の高い者の用いる認知的方略についても検討することとした。

方 法

調査方法：本研究は、高校生を対象に質問紙調査を実施した。

調査時期：調査は、2016 年 10 月から 11 月に実施

参加者：大分県の高등학교の生徒 795 名 (15~18 歳) の男女

手続き：参加者の所属する学校長の許可を得て、定期試験の 1 週間前に調査を実施した。なお、本研究は縦断的調査データの一部を使用して報告するものである。

質問内容：調査で用いた質問紙は以下の内容を含む。

- ・楽観性 (日本語版 LOT-R : 坂本・田中, 2002) フィラー4項目を含む 10 項目を使用した。
- ・認知的方略 (日本語版 DPQ : Hosogoshi & Kodama, 2005) フィラー2項目と判別項目 1 項目を含む 11 項目を用いた。
- ・ストレス知覚 (学業ストレス知覚尺度 : 神藤, 1998) 25 項目から構成され、経験頻度と嫌悪性の得点を乗算した平均値をストレス知覚点とした。

本研究はお茶の水女子大学倫理委員会の承認を得て実施した。利益相反開示：発表に関連して、開示すべき利益相反関係にある企業などはありません。

結 果

認知的方略の群分け：DPQ 得点の平均値により高群と低群に分けた。さらに、判別項目を用い、過去の成功認知の有無により、DPQ 高群と低群を、以下の認知的方略に分類した。

- ・方略的楽観主義 (SO, n=162) : DPQ 低・過去認知高
- ・対処的悲観主義 (DP, n=147) : DPQ 高・過去認知高
- ・非現実的楽観主義 (UO, n=172) : DPQ 低・過去認知低
- ・真の悲観主義 (RP, n=201) : DPQ 高・過去認知低

次に、2 要因分散分析 (楽観性：楽観・悲観×認知的方略：4 群) により、ストレス知覚における楽観性と認知的方略の影響を検討した。各群の人数は Figure1. に表示している。

Figure 1. 2要因分散分析結果：ストレス知覚

分析の結果、楽観性と認知的方略の交互作用は有意ではなく ($n.s.$)、楽観性の主効果 ($F(1, 674) = 8.09, p < .01$) と認知的方略の主効果が有意であった ($F(3, 674) = 6.08, p < .01$)。楽観性においては、楽観群のほうが悲観群よりも、ストレス知覚を低く知覚していた ($p < .01$)。認知的方略では、SO 群が DP 群・RP 群よりも、ストレス知覚が有意に低かった ($SO < DP, p < .01; SO < RP, p < .01$)。

考 察

本研究では、楽観性と認知的方略がストレス知覚に及ぼす影響を検討した。楽観性の高さは、ストレス知覚の低さと関連し、また方略的楽観主義 (SO) は、対処的悲観主義 (DP) や真の悲観主義 (RP) よりもストレス知覚を低く知覚していることが明らかとなった。特性的楽観性だけでなく、過去の成功認知や将来へのポジティブな期待を持つ方略 (SO) もストレス知覚の低さに影響することが明らかとなった。興味深いことに、楽観性が高い者においても、将来にネガティブな期待を設定する認知的方略 (DP・RP) を採用する者がいたり、楽観性が低い者においても、将来への期待はポジティブに設定する (SO・UO) 者が予想以上に存在した。したがって、特性的には楽観的な期待を持ちつつも、領域によってはネガティブな期待を設定する個人が存在することが示唆された。今後は、楽観性とネガティブな期待の関連や効果についての検討が必要だろう。