

目標に纏わるストレスへの対処方略

杉山 成

未来展望 (future time perspective) の持つ心理的意味については、Lewin (1942) による概念化以降、抑うつや不安傾向、犯罪、達成動機等、さまざまな生活領域に関して検討されてきた。しかし、Thomae (1982) や Lens (1987) が指摘するように、これまでの研究の多くは展望の広がり (extension) という変数と適応状態との相関関係を示すに留まっており、現在の行動や適応にどのように影響を与えるのかというメカニズムについては未だ十分な理論化がされているとはいえない。

この点に関して、杉山 (1996) は、未来展望の行動調整効果という観点からの研究の必要性を主張し、動機づけに関する期待理論を緩用して、現在の心理状態に影響を持つような展望を「動機づけ的未来展望 (motivational future time perspective)」として概念化した。そして、その構造を、未来に対する誘意性を反映する「個人的未来に対する感情的態度」、個人的目標と未来の成果との結びつきを示す「個人的目標の道具性期待」、そして目標の実現可能性の評価である「個人的目標の遂行期待」という3つの認知要因によってとらえ、行動調整効果をそれらの相互作用によって説明するモデルを考察している。このモデルに基づいて、青年期の個人における目標に対する意識構造を検討した杉山 (1998) では、因子分析によって、個人的目標に対する期待が、未来の成功に対して個人的目標の持つ道具性期待とそれ自体の遂行期待という2つの因子として抽出された。そこで、それらを目標期待尺度として構成し、自我同一性尺度や矢田部ギルフォード性格検査との関連を調べたところ、それら2つの期待が適応のさまざまな側面と関連を持ち、とくに2つの期待を併せ持つ個人の適応性が高いことが確認され、この結果は、上述のモデルと一致するものと考えられた。

ところで、近年、適応という概念のとらえ方に変化がみられる。すなわち、従来のように単に疾病や障害がないという状態ではなく、積極性や問題解決能力等の側面も含めた、より包括的な概念としてとらえる傾向にあるのである。これは、個人を有機体システムとする観点から、個人に絶えず襲いかかるストレスに対して巧みに環境と自己を調整し、能動的に平衡状態を維持することを適応のメカニズムとしてとらえる考え方であり、この点において環境の変化に受動的に対応しようとする生物的なメカニズムである順応とは明確に区別される。

そこで、本研究では目標を達成していこうとする過程に生じる様々なストレスに対して個人がどのような対処を行うかという「対処方略」の選択を対象とし、能動的適応の側面に及ぼす動機づけの未来展望の行動調整効果を検討することとする。

ストレスへの対処方略 (coping strategy) は、Lazarus & Folkman (1984) のストレスのシステムモデルで提唱された概念であり、ストレッサーとストレス反応の関係を媒介するものと想定されている。これまで行われた多くの調査研究によって、対処方略の型には、ストレス事象の問題解決を直接行おうとする問題焦点型対処と、ストレッサーによって引き起こされた情動を調節しようとする情動焦点型対処、そして、逃避・回避の対処やあきらめのような消極的対処の3種があり、これらの選択とその後に経験するストレス反応の大きさと間に密接な関連があることが確認されている。

方 法

被験者 大学生 60 名 (男性 43 名, 女性 17 名)。

質問紙の構成 未来展望の尺度としては、杉山 (1998) で作成した目標期待尺度 (目標遂行期待尺度, 目標道具性期待尺度) の 17 項目を 6 件法, および未来に対する態度を測定する 25 項目を 5 件法によって実施した。各尺度のとりうる得点の範囲は、目標遂行期待尺度で 7 - 42 点, 目標道具性期待尺度で

10-60点, 未来に対する態度尺度で25-125点となる。

目標の達成に関わるストレスとそれへの対処方略に関しては「ストレスとは、環境や周囲の状況から影響を受けて、抑うつ（気分の落ち込み）、不安、怒り、イライラなどの不快な気持ちを感じている状況です。あなたが自分の目標を達成しようというなかで、そうしたストレスを感じることがありますか。もしありましたら、最も強くストレスを感じていることについて以下の質問にお答え下さい」と質問紙上で教示し、そのストレスの内容を自由記述させた。そして、その後それへの対処の方略を尾関・原口・津田（1994）のコーピング尺度を用いて測定した。この尺度は14項目の対処方略（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、「まったくやらない」から「いつもしている」までの4件法による回答を求めたものである。

調査手続き 心理学の授業中に質問紙を配布し、回答させた。

結果と考察

自由記述されたストレスの内容はTABLE.1のようになった。最も多いのは対人関係に関するものであり、仲間と比して自分の目標や意見が確立されたものではないというような劣等意識に関わるようなものや、自分の目標を親に理解してもらえないことへの苛立ちであった。その他には、目標の

TABLE.1 目標達成に纏わるストレスの内容

内 容	頻度
周囲（両親・友人）との人間関係	25 (42%)
自己の無力さ	14 (23%)
達成できるかどうかの不安感情	8 (13%)
時間の足りなさ	5 (8%)
アルバイトと勉強の両立	3 (5%)
勉強（資格試験など）の難しさ	3 (5%)
無回答	2 (3%)

達成のための準備にとりかかることが出来ないことや、目標の達成に残された時間が十分でないことに関する不安や焦りに関するものが多く記述されていた。

コーピング尺度に関しては、尾関・原口・津田（1994）に従って得点化を行い、内的整合性を求めたところ、かなり低いものがあった（問題焦点方略において $\alpha = .36$ 、情動焦点型で $\alpha = .52$ ）ので、改めて主因子法による因子抽出を行った。因子固有値が1.0以上という基準、および固有値の落ち込みから4因子を推定し、バリマックス回転を施した。その結果をTABLE.2に記す。尾関・原口・津田（1994）の結果と比較すると、問題解決焦点型の対処とされていたものが、本研究においては、問題への積極的な取り組みや情報収集に関わる第4因子と、他者からの支援を求める第3因子という2つの因子に分かれて抽出されていた。そこで、第1因子を「回避・逃避型対処」、第2因子を「情動的対処」、第3因子を「社会的支援の探索」、そして第4因

TABLE. 2 対処方略の因子分析（バリマックス回転後）

No.	項 目	因 子				h^2
		I	II	III	IV	
6.	時の過ぎるのにまかせる	.86				.77
2.	先のことはあまり考えない	.74				.70
13.	こんな事もあると思ってあきらめる	.74				.69
4.	なるようになれと思う	.69				.54
10.	何らかの対応ができるようになるのを待つ	.63				.64
8.	たいした問題ではないと考える	.62	.46			.60
3.	自分で自分を励ます		.75			.67
5.	物事の明るい面を見ようとする		.70			.52
14.	今の経験はためになると思うようにする		.49			.32
11.	自分の置かれた状況を人に聞いてもらう			.85		.78
7.	人に問題解決に協力してくれるよう頼む			.75		.60
12.	情報を集める				.69	.55
9.	問題の原因を見つけようとする				.68	.59
1.	現在の状況を変えるよう努力する				.59	.42
		3.56	1.98	1.69	1.22	

注) 因子負荷量は.40以上を掲載した。

子を「問題焦点型対処」と解釈して、負荷量の高い項目の合計によってそれぞれの下位尺度を構成した。よって、これらの尺度得点のとりうる範囲はそれぞれ、6-24点、3-12点、2-8点、3-12点となる。これらの平均と標準偏差、 α 係数はTABLE.3に記した結果となった。

そこで、未来に対する態度尺度、目標期待尺度と対処方略の各下位尺度との間の相関係数(TABLE.4)、および偏相関係数(TABLE.5)を算出した。その結果、道具性期待と回避・逃避型対処との間に負の有意な関連がみられた($r = -.34$ $p < .05$)。遂行期待尺度に関しては有意な関連は確認されなかった。

ストレス事態における逃避・回避的な対処方略は、個人にとって一時的には情動安定や緊張緩和の効果を持つことは考えられるが、しかし、長期的にみればストレス状態を引き起こした問題の原因自体への解決を探っていない

TABLE.3 各下位尺度の平均、標準偏差、および α 係数

	M	SD	α 係数
目標遂行期待尺度	24.52	5.45	.79
目標道具性期待尺度	38.75	9.61	.88
未来に対する態度	83.47	13.86	.90
問題焦点型対処	6.58	1.95	.41
情動焦点型対処	5.42	1.74	.52
社会的支援の探索	5.72	1.65	.64
回避・逃避型対処	15.23	4.28	.82

TABLE.4 目標期待尺度と対処方略の相関

	目標期待尺度	
	遂行期待	道具性期待
問題焦点型対処	.13	.08
情動焦点型対処	.20	.18
社会的支援の探索	.02	-.06
回避・逃避型対処	-.07	-.34*

注) + $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$

ために、その方略の定着は健康な自我の発達を阻害する可能性がある。こうした方略はまた、未来の類似状況への適応に関してあまり意味を持たないために、未来への示唆に乏しく、長期的には心理的・身体的に否定的な影響を及ぼす方略であると考えられる。それゆえ、未来に対する展望の構造化がなされ、未来に対して何をすればいいのかを理解している個人においては、現在の行動の未来における結果をより強く意識させるため、こうした非生産的な方略の選択が行われにくくなると推測される。今回の結果はこのような関連性を示唆しているのではないだろうか。

なお、本研究では、未来に対する態度と情動焦点型対処との間にもまた、有意な関連が確認された (TABLE. 6)。楽観主義 (optimism) の傾向とストレスへの積極的な対処との結びつきは、多くの研究において示され (Lazarus, 1987; Carver, Scheier, & Weintraub, 1989)、未来に対する楽観的な見方が

TABLE. 5 目標期待尺度と対処方略の偏相関

	目標期待尺度	
	遂行期待	道具性期待
問題焦点型対処	.10	.03
情動焦点型対処	-.14	.11
社会的支援の探索	.05	-.08
回避・逃避型対処	.09	-.34**

注1) 目標期待の他方の尺度を統制して、目標期待の2尺度と対処方略の4尺度の偏相関係を算出した。

注2) + $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$

TABLE. 6 未来に対する態度と対処方略の相関

	未来に対する態度
問題焦点型対処	-.13
情動焦点型対処	.44**
社会的支援の探索	.05
回避・逃避型対処	-.03

注) + $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$

心理的緩衝体 (psychological buffer) として機能し、積極的な対処方略を促進することが示唆されている。本研究の結果においても、未来に対するポジティブな態度が不快な情動の認知的統制に効果的に機能し、結果的にストレス事態における情動焦点の対処方略を促進するという過程が考えられるであろう。

また、未来展望の要因間の交互作用を検討するために、目標期待 2 尺度それぞれの平均値の高低に基づく 4 群 (LL 群；遂行期待が低群 <25 点未満>、道具性期待が低群 <40 点未満> の 20 名, LH 群；遂行期待では低群, 道具性期待では高群 <40 点以上> に属する 9 名, HL 群；遂行期待では高群 <25 点以上>、道具性期待では低群に属する 10 名, HH 群は遂行期待、道具性期待共に高群に属する 20 名で構成) におけるそれぞれの対処方略の得点を算出し、それらを従属変数とした一元配置の分散分析、および LSD 法による多重比較 (5%水準) を試みた (TABLE. 7) が、その結果、いずれの従属変数に対しても 4 群の主効果は有意には至らなかった。

しかし、平均点の全体的な方向としては、情動焦点型のように積極的に状況に関わろうとする対処方略の選択傾向は、LL 群では低く、HH 群や HL 群で高い。また、一方の回避・逃避という一時的で刹那的な対処方略の選択傾向は、LL 群で高く HH 群で低い。これらは予測される関連の方向と一致するものであった。

最後に、階層的重回帰分析を行い、道具性期待×遂行期待、および道具性期待×遂行期待×未来への態度という交互作用の検討を行ったところ³⁾、回

TABLE. 7 目標期待の尺度による類型の対処方略の比較

	1. LL	2. LH	3. HL	4. HH	多重比較の結果
問題焦点型対処	8.3(1.4)	8.1(2.5)	8.7(1.3)	8.4(2.3)	0.17
情動焦点型対処	9.0(2.0)	9.3(1.5)	9.5(1.2)	10.1(1.6)	1.35
社会的支援の探索	4.7(1.8)	3.3(1.4)	3.8(1.9)	4.3(1.3)	1.51
回避・逃避型対処	15.0(3.7)	14.2(3.3)	16.7(4.2)	13.8(4.9)	1.11

注) + $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$

避・逃避型対処において道具性期待×遂行期待の2要因交互作用が有意となった(TABLE. 8とTABLE. 9)。この交互作用の方向を詳しく検討すると、負の方向での関連性を示しており、すなわち、目標に対する道具性期待と遂行期待の両方の得点が高い場合には、回避・逃避型対処の選択が抑制されることを示唆している。

本研究の目的は、ストレスへの対処という積極的適応に及ぼす未来展望の影響を検討することであった。目標に関する道具性期待、遂行期待とそれの実現に纏わるストレスの対処方略との関連を検討した結果、目標への道具性期待、遂行期待と消極的対処との間のネガティブな関連が確認され、また、未来に対するポジティブな態度がストレスに対する緩衝体として機能することによって、情動焦点型対処を促進することが示唆された。杉山(1998)のモデルから考慮すると、目標に関する高い道具性期待と遂行期待は、そのそ

TABLE. 8 対処方略における階層的重回帰分析の結果(1)

		問題焦点型対処		情動焦点型対処	
		R ² 累積	R ² 変化	R ² 累積	R ² 変化
目標道具性	(A)	.007	.007	.04	.04
目標遂行期待	(B)	.02	.013	.05	.01
(A)×(B)		.02	.00	.07	.02
未来に対する態度	(C)	.09	.07*	.22	.15**
(A)×(B)×(C)		.25	.18**	.23	.01

注) +p<.10, *p<.05, **p<.01

TABLE. 9 対処方略における階層的重回帰分析の結果(2)

		社会的支援の探索		回避・逃避型対処	
		R ² 累積	R ² 変化	R ² 累積	R ² 変化
目標道具性	(A)	.004	.004	.12	.12**
目標遂行期待	(B)	.007	.003	.13	.01
(A)×(B)		.007	.00	.25	.12**
未来に対する態度	(C)	.01	.003	.25	.00
(A)×(B)×(C)		.13	.12*	.25	.00

注) +p<.10, *p<.05, **p<.01

それぞれの単独の影響性や相互作用を通して、現在の行動を目標志向的な方向に誘導する働きを持つと予測されるが、今回の結果は目標への期待がストレス事態からの不適応的な逃避・回避を抑制するという傾向を示すものであり、モデルの示唆する方向と一致するものと考えられる。

ただし、現実場面においては、こうした未来展望と対処方略の選択との関連はより複雑であろう。たとえば、ポジティブな未来展望が未来志向的な対処を促進し、さらにその対処によって未来展望の構成が進展する、または逆に、ネガティブな未来展望による刹那的な対処が未来展望の構成をさらに阻害する、といった循環的な関係にあることも推測される。今後、より現実に即したストレス対処の様相とその効果を検討していくためには、そうした循環的な関連性を時系列に沿った縦断的調査によって検討することや、日誌法 (diary recording method) 等のより質的なアプローチも必要であろうと考えられる。

引用文献

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. 1989 Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, **56**, 267-283.
- Lazarus. S. R. & Folkman, S. 1984 *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer Publishing Company.
- Lewin, K. 1942 *Time perspective and morale*. New York : Houghton Mifflin. (末永俊郎訳 1954 社会的葛藤の解決 東京創元社).
- Lens, W. 1986 Future time perspective : A cognitive-motivational concept. In Brown, D.R., & Veroff, J. (Eds.) *Frontiers of motivational psychology*. Berlin : Springer-Verlag, 173-190.
- 尾関友佳子・原口雅弘・津田彰 1994 大学生の心理的ストレス過程の共分散構造分析 健康心理学研究, **7**, 20-36.
- 園田明人 2001 学習理論とストレス適応モデルからみた希望 人文学と情報処

理, 37, 28-39.

杉山成 1996 時間的展望の関連要因に関する研究の動向 立教大学心理学科研究年報, 38, 65-75.

杉山成 1998 目標に対する期待と心理的適応の関連性 小樽商科大学人文研究, 95, 49-63.

注)

変数の単独の効果を切り放した交互作用の効果を検討するために、次のような5ステップによる階層的重回帰分析を行い、説明変数の寄与の有意性を検定した。

まず、対処方略の下位尺度のそれぞれを基準変数とし、道具性期待、遂行期待の順に説明変数を段階的に投入し、そしてその後に、それらの交互作用として、2尺度の得点の積(道具性期待×遂行期待)を投入した。さらに、未来に対する態度を投入し、最後に3つの説明変数の積(道具性期待×遂行期待×未来への態度)を3要因の交互作用として投入した。