

久留米大学 文学部 心理学科 2009 年度 卒業論文
大学生のテスト不安時における
楽観性とストレスコーピングとストレス反応表出との関連
206qa90 江夏泰二郎 (Taijiro Enatu)

指導教員 (稲谷ふみ枝)

<目次>

要約	1
問題	1
目的	5
方法	6
結果	9
考察	12
フィードバックの意義	14
今後のストレス研究の課題	16
引用文献	17

付録：楽観主義尺度、Face Sheet、ストレスコーピング尺度 TAC-24 、
ストレス反応尺度 SRS-18

【要約】

本研究では現在までのストレス研究を踏まえ、個人の楽観性、ストレッサーへの対処（ストレスコーピング）、実際のストレス反応を調べその関連について検証する事とした。楽観的思考（Optimism）の評価は楽観主義尺度（中村ら、2000）を用いた。ストレスコーピングに関しては TAC-24（神村ら、1995）を用いた。ストレス反応に関しては SRS-18（鈴木ら、1995）を使用した。あらかじめ先行研究に沿った形で仮説を立て、楽観主義尺度得点、TAC-24 得点、SRS-18 得点それぞれの関連を見る事で、それらの仮説について検証する。

【キーワード】 ストレスコーピング、楽観性、ストレス反応

【問題】

1. 現在までのストレス研究

ストレス社会と呼ばれて久しいが、大学生においても様々なストレスが考えられる。例えば後述する life events の観点から言えば、進学、卒業などの喜ばしい事もストレスになるであろうし、転校、転居などもストレスの原因となりうる。また daily hassles 理論から大学生におけるストレスを考えてみると、クラブ、サークルでの出来事や、生活習慣の変化、友人との関係、自分の容姿について、また、学業上の事で言えば、定期的に行われる試験もストレスとなるであろう。

ストレスという言葉はそもそも Canonn（1935）が科学論文中で使用し、その後 Selye（1936）が医学・生物学的なアプローチを加えた事に端を発する。Selye はストレスに暴露された状態を 3 段階に分類し、最初の段階を警告反応期（alarm reaction stage）、次の段階を抵抗期（resistance stage）、最後の段階を疲弊期（exhaustion stage）とした。

ストレッサーに暴露されると、生体が自分の体を防御するために最初に警告反応期に入る。そのストレッサーに更に暴露され続けると抵抗期へと入る。しかしその抵抗力は長くは続かず、その状態が長く続くと人の抵抗能力は限界に達し、その後は疲弊期に入る。疲弊期に入ると、体重の減少、副腎の委縮、胃潰瘍など心身に異常を起こし、非常に危険な状態に陥る。また Selye の副腎を介したストレス反応の研究は今日の生物学的なストレス研究へと繋がっている。

その後 Lazarus や Holms や Rhane が登場しストレッサーとストレス反応の関係について言及した。Holms & Rhane（1967）は、社会的再適応評価尺度（Social Readjustment Rating Scale :SRRS）を定義した。それはストレッサーを明確に固定し、その出来事に対してどれだけのストレス反応が生じるかという事を直線的に明示したものである。

その対象となる出来事としてはストレス反応表出の一番高いもので、「配偶者の死」が挙げられ、ストレスの強度は 100 とされている。以下、「離婚」73、「夫婦

の別居」65、「近親者の死亡」63と続く。

この様に人生に大きな変化をもたらす出来事をストレスターの対象としてそれに対するストレス反応表出の度合いを規定したものが **life events** 論と呼ばれるものである。

また、この論に対し **Lazarus & Folkman (1984)** はストレスターの対象を日常頻繁に起こるもの「恋人との喧嘩」「仕事が多忙」などに規定し、それはストレスターに対する認知的な評価(1次的評価)とストレスターに対するコーピング(対処)の選択やその有効性に対しての認知的な評価(2次的評価)の2つの評価によって決定されるものとした。この **Lazarus & Folkman** の論は **daily hassles** 理論と呼ばれている。

前者が出来事を重視しているのに対し、後者は個人の認知、対処によってストレス反応表出の度合いは異なるものであるとしている。どちらにしても **Selye** がその研究で明らかにしたように、過度なストレスは心理面のみならず、身体面、ひいては行動面に様々な問題を引き起こす原因となる。心理面にストレス反応の表出が起こった場合には落ち込みや、不安、いらいらなどが、身体面に起こった場合は、胃痛、腹痛、息苦しさなどが、行動面では過度の飲酒や喫煙などが起こる。また、過度なストレスは、喘息などの呼吸器系の疾病、過敏性大腸炎、胃潰瘍などの消化器系の疾病を引き起こす事も知られている。

Lazarus & Folkman の **daily hassles** 論では出来事の内容よりも、その出来事に対するコーピングに重点を置いている。ここで再度、改めて **Lazarus & Folkman** の論に基づいてコーピングについて説明すると、ストレスターに対しストレス反応の表出の度合いを決定する過程は前述した通り2段階であり1次的認知評価、2次的認知評価に分けられる。1次的認知評価は特定の出来事を自分にとってどのようなものであるか認知する過程である。ある出来事が自分には関係のないことだとする「無関係」、害はないので関係性を保った方が良いとする「無害—肯定」、自分にとって脅威だとする「ストレスフル」の3つの評価に分けられる。2次的認知評価はその状況を打開するためにどういった対処ができるか、それは有効かといった事について考え評価する事である。ここで2次的認知評価について述べたいが、そこで採択されるコーピングの種類にはこれまで幾つかの分類が提唱されている。**Latack, J.C. & Havlovic, S.J. (1992)** はそれまで提唱されていた幾種類かのコーピングの種類を集約し、ストレスターに対しての対処の分類として①「問題—情動(**problem-emotion**)」軸、②「認知的—行動(**cognitive-behavioral**)」軸、③「コントローラー逃避(**control-escape**)」軸の3軸を設定した。①の軸における問題とはストレスターそのものを解決しようとするもので、情動とは自身の感情を変化させる事によってストレスターを解決しようとするものである。②の軸における認知的とはストレスターについて考える事で、行動的とは具体的に行動に移そうと考えるか、③の軸におけるコントロールとはストレスターに対して関与していくか、逃避とはストレスターを避けるかといったものである。この3軸の分類は本研究で使用したコーピングに関しての質問紙 **TAC-24** の考え方と一致する。そしてその2次的認知評価において採択された対処法が結果的に実行され、その

対処法によって最終的にストレス反応が決定されてくる。つまり Holms & Rhane の life events 論と異なり、この Lazarus & Folkman の Transactional Model においては、そのようなプロセスを経る為、ストレス反応表出が個人によって異なるのである。

以上の事を考えてみると、ストレスに正しく対処する事は、日常生活を快適に過ごすことに繋がりました、ストレスによる疾病を予防する事が出来るであろうという事が言える。

今回はコーピングに関しては、この daily hassles 論における Transactional Model を背景に作成された質問紙を選択して研究を行っている。そしてそのストレス反応表出の度合いを測ることとした。先行研究によって与えられている知見からある程度の仮説を立て、その検証を行っているがそれは【目的】にて述べる。

ここまでで、ストレスがどれだけ人の心理、身体、行動に対して悪影響を与えるか、ストレスヤーに対してのストレスコーピング（ストレスへの対処）がその後のストレス反応の表出の度合いに大きな影響を与えるかについて述べた。

Lazarus & Folkman のストレスコーピングの論では前述の通り 1 次的評価、2 次的評価によってそのストレス反応の度合いが決定されるとしているが、その認知の部分には個人の性格特性が大きく関わってくる。ストレスコーピングを測定するための調査はテスト不安が生じるであろう時期に行っている。しかしこれとは別にコーピングにおける認知に影響を与える重要な要因として、個人の性格特性としての楽観性の度合いが考えられる。なぜなら、コーピングへ影響を与える内的な対処資源として楽観性が大きく関わっているからである（川島、2007）。

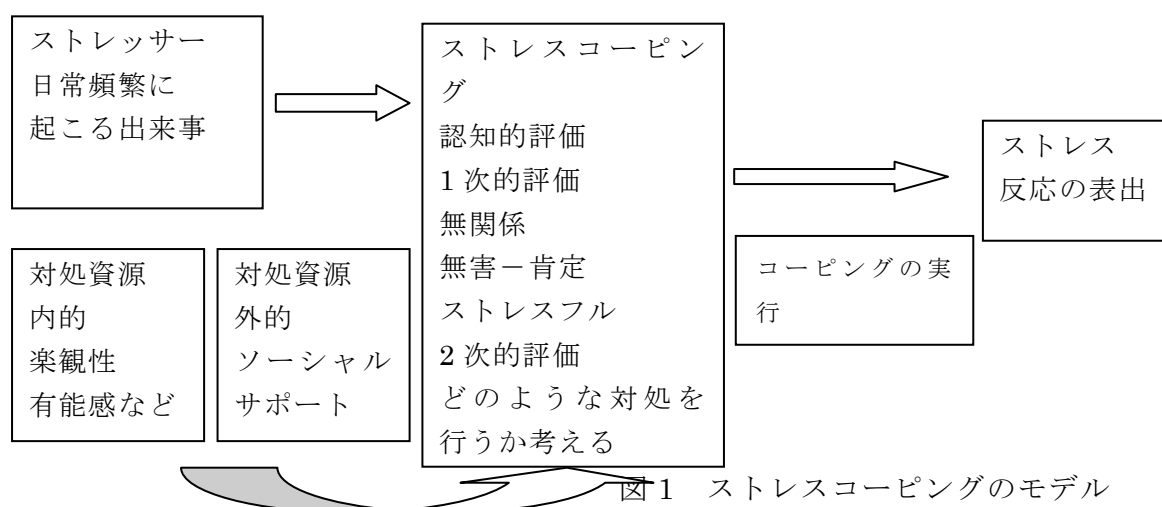
2. 内的な要因としての楽観性とストレス反応との関わり

楽観性についてはいろいろな定義がされている。例えば、原因の帰属様式から楽観性を定義した論に Seligman (1991) の論がある。原因帰属とはある出来事が起こった場合、その原因を個人がどう認識し位置付けるかである。Seligman の理論では楽観性が高い人は個人にとって望ましい出来事 “positive events” が起こった場合それを自分のせいである（内的）、いつまでも長く続くものである（永続的）、いつでも起こる可能性がある（非特異的）と位置づけるものであるとし、それと反対に、望ましくない出来事 “negative events” が起こった場合それを他人のせいである（外的）、いつまでもは続かない（非永続的）、めったに起こることはない（特異的）であるとし、悲観的な人は “positive events”、“negative events” に対してそれぞれ逆の位置づけを行うとしている。

楽観性の様式に関して論じているのは Seligman の論の他、原因の帰属を内的な物か外的な物か自己で統制可能な物かそうでないかに帰属する事によって楽観性を規定する Whiner の論がある。またその他、理想現実と現実自己のズレの克服の認識の度合いに焦点をおいた Scher & Carver の論がある。最近ではストレス認知における楽観性 “positive thinking” の重要性に関する研究も多くされてい

る。その研究の一つとして Seligman の論を背景として、悲観性の度合いの高いものは、ストレス反応を高く表出し、その逆で楽観性の度合いの高いものはストレス反応をあまり高く表出しないという知見が得られている（小林ら、2002）。

今回楽観性を測る質問紙の背景とした Scher&Carver の論は前述したとおり、理想自己と現実の自己とのズレを克服できるかどうかの認知の度合いが楽観性を規定するとしたものであるが、いずれにせよ大学生を中心として楽観性を測定できる尺度である。以上、ストレスサーとストレス反応の関係、ストレスコーピング、楽観性について述べた。その関連を以下の図に示す（図 1）。



3. 昨今の大学生をとりまくストレス環境

ここで再度、大学生のストレス暴露の環境について触れてみる事とする。学生を取り巻く社会環境の歪みは、そのまま学生の不安、抑うつなどに繋がりステューデントアパシーや登校拒否などの形として表出する(木村、2003)。また、この度合いが強まると重度の心身的な疾患を罹患する可能性がある。

以前は、大学時代はアイデンティティ（自我同一性）確立の時期であり、社会に出るまでのモラトリアム期間（猶予期間）であるともされてきた。将来に対する準備期間であり、大学高学年になるまでに色々な経験を行い、将来の道を選べば良かった。

しかし、現在その様相は確実に変化しつつある。1990 年前後のバブル崩壊後の景気低迷以降、学生生活はそれ以前程、ゆとりのあるものではなくなっている。

また、本論文作成中 2009 年は 2008 年後半からの世界同時不況の影響もあり、更に、その様相は加速しているといっても良いだろう。今日の大学生の就職に対する意識は低学年から強く、就職に対して行動を起こし始める時期も以前より確実に早くなっている。そのため、モラトリアムの期間は大きく減少している。また、そのような社会的状況下であるため、職業をなかなか学生側で選択する事が出来ないといった現実がある。そういった事は以前より、大学生にストレスを過

剩にかける要因となっている可能性がある。先に述べた世界同時不況の中、大手企業までもが赤字決算に追い込まれ、中小企業の倒産件数も大きく増加している。そういった事を改めて鑑みてみると、社会的環境の変化による前述したような大学生活の変化が、ストレスの増加に繋がっている事は明白である。大学生活を送る上での心理面、身体面、行動面への影響による学業上の損失は、学生生活において大きな不利益を被ることになりかねない。安心して、快適に学生生活を送る為に、大学生におけるストレス緩和に対する見識を持つことは決して無駄なことではないだろう。

大学生において楽観性の度合い、ストレスコーピング、ストレス反応の関連を、先行研究を踏まえて再度検証する事は今後、大学生が学生生活を送る上で学業上の損失を防ぐためにも大きく意味のあることではないだろうか。

【目的】

本研究における、ストレスとストレス反応の間におけるストレスへの対処（コーピング）は **Lazarus & Folkman** の **daily hassles** 理論を適用した。したがって、ストレスとしての要因は大学生に日常比較的頻繁に起こるテストとし、そのストレスに対して、対処（コーピング）の認知、方略についての考えがストレスの表出にどのように関連しているかについて、また **Scher&Carver** の理論における性格特性としての楽観性が、ストレス反応表出にどの様にしているか、仮説を立て検証を行うこととした。仮説とは、小林ら（2002）の研究における楽観性と心理的ストレスとの関係についての仮説、**Folkman** ら（1986）の研究においてコーピングが心理的反応に与える影響について示したものを基に立てたものである。

その仮説は以下の通り 6 つである。

- 仮説 1、悲観的な性格特性を持つものは、ストレス反応を高く表出する。
- 仮説 2、楽観的な性格特性を持つものは、ストレス反応をあまり表出しない。
- 仮説 3、ストレスの解決に焦点をあてたコーピングにおいて、「計画を立てる」事は不安や抑うつといったストレス反応を緩和する作用がある。
- 仮説 4、ストレスの解決に焦点をあてたコーピングにおいて、「情報を収集」する事は不安や抑うつといったストレス反応を緩和する作用がある。
- 仮説 5、情動に焦点をあてたコーピングのうち嫌なことを考えない様にする、あきらめるといった「回避的思考」を行うものは、心理的ストレスを増幅させる可能性がある。
- 仮説 6、情動に焦点をあてたコーピングのうち、困難を避けようとするといった「気晴らし」を行うものは、心理的ストレスを増幅させる可能性がある。

【方法】

1. 調査対象・時期

福岡県久留米市内に通う大学生を調査対象として実施した。以下の3種類の質問紙を作成。

2009年5月に(1)を実施、2009年7月のテスト1週間前に(2)、(3)を実施した。(1)については122人に実施した。うち118名が採点可能であった。(1)の実施時に、欠席していた生徒と回答欄に正しく記入できていなかった生徒(12名)にはフィードバック時に回答してもらった。それを加えて最終的に132名から回答を得ることができ、うち130名が採点可能であった。残り2名は採点不可であった。

(2)、(3)については110人に実施した。うち102名が採点可能であった。

2. 使用尺度

5月に実施した(1)楽観的尺度は、質問紙1枚であり、7月のテスト前に行った質問紙はフェイスシートと(2)TAC-24(3)SRS-18の3枚より構成されている。

(1) 楽観性尺度

中村ら(2000)が作成した「楽観的主義尺度」を使用した。この尺度は、Scher&Carver(1985)が作成したLife Orientation testを中村らが邦訳したもの。普段の生活や活動を想定してもらい回答を求めた。この尺度は全12項目からなるが、項目1、4、5、11が楽観的自己感情項目であり、項目3、8、9、12が悲観的自己感情項目である。なお、その他の項目はフィラー項目であり分析には使用しない。普段の生活や活動に関して当てはまるものを、各項目に対して「まったく当てはまらない」「ややあてはまらない」「どちらともいえない」「ややあてはまる」「非常にあてはまる」まで5件法にて答えてもらい、まったく当てはまらない(1点)、ややあてはまらない(2点)、どちらともいえない(3点)、やや当てはまる(4点)、非常にあてはまる(5点)で採点を行った。評価は他大学において同じ尺度を用いた調査結果との比較にて行った。その結果は回答者にフィードバックした。フィードバックの内容については後述する。

(2) ストレスコーピング尺度

神村ら(1995)がLazarus & Folkman(1984)の認知-対処モデルCognitive - Transactional Modelを背景とし作成した、3次元コーピングスケールTri-Axial Coping Scale(TAC-24)を使用した。

3次元とは関与-回避、問題-情動、認知-行動の3つの次元である。関与-回避はストレスに対して関与するか、回避するか、問題-情動はストレスとなる問題を解決するか、それとも自己の気分を変化させる事によって問題意識を薄め

るか、認知-行動はストレッサーについて考えるか、具体的な行動を起こすかである。本尺度は情報収集、計画立案、カタルシス、肯定的解釈、放棄・諦め、責任転嫁、回避的思考、気晴らしの 8 つの下位尺度からなり、全 24 問よりなる。

問 6、14、22 は情報収集、問 5、13、21 は計画立案、問 2、10、18 はカタルシス、問 1、9、17 は肯定的解釈、問 7、15、23 は放棄、諦め、問 8、16、24 は責任転嫁、問 3、11、19 は回避的思考、問 4、12、20 は気晴らし、の項目である。「まったくない」「少しだけ」「多少は」「かなり」「非常に」の 5 件法により回答を得た。採点は、まったくない (1 点)、少しだけ (2 点)、多少は (3 点)、かなり (4 点)、非常に (5 点) とした。評価は楽観性尺度の時と同じく他大学において同じ尺度を用いた調査結果と比較して行った。

(3) 心理的ストレス反応尺度

鈴木ら (1995) によって作成された **SRS-18 : Stress Response Scale-18** を使用した。この尺度は全 18 問であり、3 下位尺度、抑うつ・不安、不機嫌、怒りからなる。

問 2、3、5、9、12、15 は抑うつ・不安、問 1、4、6、7、8、10 は不機嫌、怒り、問 11、13、14、16、17、18 は無力感の項目である。「まったく違う」「いくらかそうだ」「まあそうだ」「その通りだ」の 4 件法によって回答を得た。採点は、まったく違う (0 点)、いくらかそうだ (1 点)、まあそうだ (2 点)、その通りだ (3 点) とした。ストレス反応の強さの評価は **SRS-18 : Stress Response Scale-18** (鈴木ら、2007) のマニュアルに従い 4 段階評価にて行った。ストレス反応の強さの評価で用いた **SRS-18:Stress Response Scale-18** のマニュアルに関しては【結果】にて述べる。

仮説 1, 2

小林らの研究における仮説は「悲観的な原因帰属様式を持つものは、ストレス反応を高く表出する」、「楽観的な帰属様式を持つものは、ストレス反応をあまり表出しない」であるが、本研究では **Seligman** の論や **Whiner** の論の様な原因の帰属スタイルを背景としたものではないことから、広義の意味で「悲観的な性格特性」また、「楽観的な性格特性」とし、中村ら (2000) が作成した「楽観的主義尺度」を使用した。そしてストレス反応との関連については、小林らの研究を踏襲した。

仮説 3, 4

Folkman らが明らかにした「問題を解決する、計画を立てる、情報を収集するなどといったストレッサーの解決に焦点をあてたコーピングは、不安や抑うつといった心理的なストレス反応を緩和する作用があること」という知見を基にして立てており、**TAC-24** の下位尺度である「情報収集」、「計画立案」にあたるものとして仮説を立てている。

仮説 5、6

Folkman らが明らかにした「情動に焦点をあてたコーピングの中でも、嫌な事を考えないようにする、諦める、あるいは困難を避けようとするコーピングは心理的なストレスを増大する」から立てている。ここでの「嫌な事を考えないようにする」、「諦める」は後述するストレスコーピング尺度 TAC-24 の下位尺度である「回避的思考」にあたり、「困難を避けようとする」は TAC-24 の下位尺度「気晴らし」にあたるものとして仮説を立てている。

これらの関係性は楽観性、ストレスコーピング、ストレス反応表出の度合いの相関関係を見ることによって考察、結論づけることとした。

また、仮説以外でも、ストレス反応を中心とし、今回の研究の結果得られた楽観性の度合いと、ストレスコーピングそれぞれとの関連において相関が高く見られたものについては、ストレス反応を低減するもしくは増幅させる要因であるとし、楽観性の重要性、どの様なストレスコーピングがストレス反応を低減させることに繋がるかについて【考察】にて論じる事とする。

3. フィードバック

1 度目のフィードバックは 2 回目のやや回答し難いであろうと思われた TAC-24、SRS-18 への回答における自己開示を促進するために行った。その意義については後述する。

(1) 5 月に回答を得た楽観性尺度（中村ら、2000）について回答者にフィードバックを行う際に各解答用紙に楽観的自己感情の得点の素点を記入した後、個人に返却し、更に以下のような説明を加えた。

「皆さんの結果は、118 名分が採点可能でありました。この得点は高ければ高いほど楽観性が高いと言えます。また、その平均は 12.28 点であり標準偏差は 3.19 でありました。

標準偏差は平均点に±してこの中に多くの人 (68%) 約 7 割が入るということです。それ以外の方は珍しい得点ということになります。

ちなみに参考までに過去に行われた他大学の平均と標準偏差を申しますと、地方国立大学で 2006 年に 257 人を対象とした調査で平均 12.3 点 標準偏差は 2.91 という結果が得られています。問 1、4、5、11 が楽観的自己感情得点であり、問 3、8、9、12 が悲観的自己感情得点であります。その他の問題は得点には、特に関係ありません。皆さんはいかがだったでしょうか？」

(2)、(3) 7 月に回答を得た物については、テストの直前であること、抑うつ・不安、不機嫌、怒り等の情報を与える事はかえって回答者のネガティブな感情を喚起・増幅させるおそれがあった為、1 月の卒業論文発表時をもってフィードバック

クとした。また調査結果についてはその際に、説明を行う旨を説明した。説明の内容は以下の通りである。

「前は、楽観主義得点をフィードバックさせて頂きましたが、今回は来週からテストである、という皆さんの日程の関係と、内容の関係でフィードバックは誠に勝手ながら1月卒業論文時の発表をもってかえさせて頂きたいと思います。皆さんの結果が反映される発表となりますので是非、日程等考慮し、見に来て頂けたらと考えております。宜しくお願いします。」

【結果】

楽観主義尺度について回答を求めたところ、最終的に132名より回答を得、うち130名が採点可能であった。「楽観的自己感情」4項目、及び「悲観的自己感情」4項目の素点を加算して平均得点と標準偏差(カッコ内)を算出したところ楽観的自己感情得点は12.20(3.18)、悲観的自己感情得点は12.76(2.71)であった(表1)。悲観的自己感情得点がやや高かったが、他大学における調査を参照してみても同じように悲観的自己感情得点が高かった。この結果は他大学における調査結果とほぼ同じ平均値を示した。

表1 楽観的自己感情得点平均と悲観的自己感情得点平均(N=130)

楽観的自己感情得点	悲観的自己感情得点
12.20(3.18)	12.76(2.71)

TAC-24について回答を求めたところ、最終的に110名より回答を得、102名が採点可能であった。8つの下位尺度の合計得点の平均点と標準偏差(カッコ内)を算出したところ「情報収集」については9.74点(2.25)、「計画立案」に関しては9.03点(2.29)、「カタルシス」に関しては8.49点(2.62)、「肯定的解釈」に関しては8.96点(2.33)、「放棄・諦め」に関しては7.11点(2.40)、「責任転嫁」に関しては5.37点(2.01)、「回避的思考」に関しては7.34点(2.19)、「気晴らし」に関しては7.99点(3.04)であった(表2)。他大学にてTAC-24尺度を使用した結果(責任転嫁の1項目「口からでまかせを言って逃げ出す」は2つ以上の因子への寄与率が高かったため除外されている)の下位尺度の合計得点の平均と比較すると、テスト前という事もあり、情報収集、計画立案、カタルシス、肯定的解釈、放棄・あきらめ、回避的思考、気晴らし、いずれの下位尺度の合計得点の平均も高かった。

表2 TAC-24の下位尺度の合計得点の平均と標準偏差(N=102)

下位尺度	
情報収集	9.74(2.25)
計画立案	9.03(2.29)
カタルシス	8.49(2.62)
肯定的解釈	8.96(2.33)
放棄・諦め	7.11(2.40)
責任転嫁	5.37(2.01)
回避的思考	7.34(2.19)
気晴らし	7.99(3.04)

SRS-18 について回答を求めたところ、最終的に 110 名より回答を得、102 名が採点可能であった。3 つの下位尺度の合計得点の平均と標準偏差（カッコ内）は以下ようになった。「抑うつ・不安」に関して男性では 7.64 点（4.58）女性では 9.10 点（3.77）「不機嫌・怒り」に関しては男性では 6.30 点（4.82）女性に関しては 6.13 点（3.76）「無気力」に関しては男性では 7.97 点（4.67）女性では 9.30 点（3.71）であり、下位尺度の合計得点は男性で 21.91 点、女性で 24.54 点であった（表 3）。

SRS-18 のマニュアルによると、大学生において一定の評価基準が設けられている。表 3 に示される結果を SRS-18 における大学生の評価基準と比較するとテスト前であるせいか、男女それぞれのストレス反応合計だけを見ても“やや高い”水準にあった。

表3 SRS-18下位尺度得点(N=102)

下位尺度		
男性(33名)	抑うつ・不安	7.64(4.58)
	不機嫌・怒り	6.30(4.82)
	無気力	7.97(4.67)
	合計得点	21.91
女性(69名)	抑うつ・不安	9.10(3.77)
	不機嫌・怒り	6.13(3.76)
	無気力	9.30(3.71)
	合計得点	24.54

そして、5 月に実施した（1）楽観主義尺度と、7 月のテスト前に実施した（2）TAC-24、（3）SRS-18 についてマッチングを行うと 99 名が可能であった。その 99 名について楽観的自己感情得点、悲観的自己感情得点と SRS-18 のストレス反応の相関係数を算出すると、以下ようになった（表 4）。

表4 楽観的自己感情得点、悲観的自己感情得点とSRS-18のストレス反応との相関

	楽観的自己感情得点	悲観的自己感情得点	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無力感
楽観的自己感情得点	1.00				
悲観的自己感情得点	-0.25 *	1.00			
抑うつ・不安	-0.03	0.10	1.00		
不機嫌・怒り	-0.02	0.08	0.61 **	1.00	
無力感	-0.17	0.33 **	0.71 **	0.55 **	1.00
ストレス反応合計	-0.08	0.20 *	0.89 **	0.83 **	0.87 **

*p<.05 **p<.01

「楽観的自己感情得点」と SRS-18 各下位尺度、「ストレス反応合計」との間には、ほとんど相関はなかった。「悲観的自己感情得点」と「無力感」との間に弱い相関が見られた ($r=0.33, p<.01$)。

TAC-24 のストレスコーピングの下位尺度の合計得点の平均と、SRS-18 (各 102 名分) の下位尺度の合計得点の平均、ストレス反応の合計得点の平均との相関係数を算出すると以下の表のようになった (表 5)。

表 5 TAC-24とSRS-18との相関

	情報収集	計画立案	カタルシス	肯定的解釈	放棄・諦め	責任転嫁	回避的思考	気晴らし	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無力感
情報収集	1.00										
計画立案	0.51 **	1.00									
カタルシス	0.20 *	0.17	1.00								
肯定的解釈	0.13	0.27 **	0.38 **	1.00							
放棄・諦め	0.09	-0.04	0.44 **	0.23 *	1.00						
責任転嫁	0.04	-0.10	0.34 **	0.21 *	0.66 **	1.00					
回避的思考	0.16	0.03	0.27 **	0.37 **	0.29 **	0.37 **	1.00				
気晴らし	0.18	0.23 *	0.35 **	0.35 **	0.33 **	0.31 **	0.32 **	1.00			
抑うつ・不安	0.00	-0.07	0.22 *	-0.04	0.08	0.03	-0.04	-0.01	1.00		
不機嫌・怒り	-0.06	-0.17	0.12	0.01	0.18	0.18	0.09	0.14	0.57 **	1.00	
無力感	-0.22 *	-0.16	0.11	-0.07	0.19	0.12	-0.09	-0.03	0.70 **	0.55 **	1.00
ストレス反応合計	-0.11	-0.16	0.18	-0.04	0.17	0.13	-0.02	0.04	0.88 **	0.82 **	0.87 **

*p<.05 **p<.01

「計画立案」と「抑うつ・不安」との間にはほとんど相関はなかった。「情報収集」と「抑うつ・不安」との間にもほとんど相関はなかった。「回避的思考」とストレス反応の下位尺度、並びに「ストレス反応合計」の間にもほとんど相関はなかった。「気晴らし」とストレス反応の下位尺度、または「ストレス反応合計」にもほとんど相関はなかった。

TAC-24 の 8 つの下位尺度の合計得点の平均値をそれぞれ算出し、その値から高

群、低群の2群に分け、SRS-18の3つの下位尺度並びに合計得点においてt検定を行った(表6)。

表6 ストレス反応の高低群別の比較

対処行動	ストレス反応の高低群	抑うつ・不安			不機嫌・怒り			無力感			合計		
		平均	SD		平均	SD		平均	SD		平均	SD	
情報収集	高群	8.48	3.88		6.17	4.05		8.17	3.94		22.83	10.09	
	低群	8.78	4.34		6.20	4.22		9.60	4.13		24.58	11.03	
計画立案	高群	8.21	3.42		5.64	3.79		8.52	3.77		22.44	8.94	
	低群	8.89	4.47		6.52	4.30		9.05	4.28		24.46	11.43	
カタルシス	高群	9.00	4.05		6.35	3.84		9.09	3.88		24.40	10.49	
	低群	8.21	4.14		6.00	4.44		8.63	4.31		22.83	10.65	
肯定的解釈	高群	8.33	4.13		6.09	4.03		8.81	4.07		23.22	10.88	
	低群	9.02	4.05		6.32	4.26		8.95	4.12		24.30	10.18	
放棄・諦め	高群	8.78	4.19		6.96	4.11		9.35	3.69		25.09	10.53	
	低群	8.50	4.04		5.55	4.05		8.48	4.36		22.54	10.51	
責任転嫁	高群	8.59	4.00		7.13	4.09	*	9.57	3.50		25.28	10.33	
	低群	8.66	4.20		5.41	4.01		8.30	4.45		22.38	10.63	
回避的思考	高群	8.93	4.05		6.90	4.37		8.95	4.33		24.79	11.21	
	低群	8.42	4.14		5.68	3.88		8.82	3.93		22.92	10.07	
気晴らし	高群	8.71	4.16		6.63	4.12		8.95	3.95		24.29	10.45	
	低群	8.51	4.04		5.58	4.08		8.77	4.29		22.86	10.74	

*p<.05 **p<.01

SRS-18 下位尺度の「不機嫌・怒り」の平均値は、TAC-24「責任転嫁」高群において低群よりも有意に高かった($t(100)=2.12, p<.05$)。その他の SRS-18 下位尺度及びにストレス反応合計においては高群、低群の平均値に有意差は見られなかった。

【考察】

結果より仮説 1～6 が支持されたか検証を行う。

仮説 1、“悲観的な性格特性を持つものは、ストレス反応を高く表出する”事については(1)の楽観性尺度の「悲観的自己感情得点」と、(3)SRS-18の「ストレス反応合計」との相関関係を見て検証した。「悲観的自己感情得点」と「ストレス反応合計」との間には、ほとんど相関はなかったが、「悲観的自己感情得点」と「無力感」との間に弱い相関が見られたことから悲観的な性格特性を持つものは決してストレス表出低減の見地からプラスになる事はないであろうと考えられる。悲観的な性格特性をもつものはストレス、特に「無力感」を引き起こす可能性がある事

が示唆された。

仮説 2、“楽観的な性格特性を持つものは、ストレス反応をあまり表出しない”事については(1)の楽観性尺度の「楽観的自己感情得点」と、(3) SRS-18 の「ストレス反応合計」より相関関係を見て検証した。今回の研究では「楽観的自己感情得点」と、SRS-18 の下位尺度、並びに「ストレス反応合計」において相関関係が見られなかった事から楽観的な性格特性を持つからといってもストレス緩和の見地からプラスになるとは言い難い結果となった。

仮説 3、“「計画を立てる」という、ストレスの解決に焦点をあてたコーピングは、不安や抑うつといったストレス反応を緩和する作用がある”事については(2)の TAC-24 の下位尺度のうち、「計画立案」と(3) SRS-18 の下位尺度「抑うつ・不安」との相関関係、並びに「計画立案」高群、低群において「抑うつ・不安」の平均に差があるかどうかを見て検証した。TAC-24 の下位尺度である「計画立案」と SRS-18 の下位尺度である「抑うつ・不安」との間にはほとんど相関がなく、また「抑うつ・不安」の高群、低群の平均に差が見られなかったため、今回の仮説を支持する知見を得ることはできなかった。

仮説 4、“「情報を収集する」というストレスの解決に焦点をあてたコーピングは、不安や抑うつといったストレス反応を緩和する作用がある”事については(2)の TAC-24 の下位尺度のうち、「情報収集」と(3) SRS-18 の下位尺度「抑うつ・不安」との相関関係、並びに「情報収集」高群、低群において「抑うつ・不安」の平均に差があるかどうかを見て検証した。TAC-24 の下位尺度の「情報収集」と「抑うつ・不安」との間にはほとんど相関はなく、また「抑うつ・不安」の高群、低群の平均値に差が見られなかったため、今回の仮説を支持する結果を得る事はできなかった。

仮説 5、“情動に焦点をあてたコーピングのうち嫌なことを考えない様にする、あきらめる、といった「回避的思考」はストレス反応を増幅させる可能性がある”事については(2) TAC-24 の下位尺度項目である「回避的思考」と(3) SRS-18 の「ストレス反応合計」との相関関係、並びに「回避的思考」高群、低群において「ストレス反応合計」の平均に差があるかどうかを見て検証した。TAC-24 の下位尺度である「回避的思考」は SRS-18 の「ストレス反応合計」並びに SRS-18 各下位尺度との相関を示しておらず、また「ストレス反応合計」の高群、低群の平均の差が見られなかったため、「回避的思考」によるストレスへの対処もストレス緩和の見地からは望ましいものではないと言い切る事は出来なかった。従って仮説を支持する結果とは考えられなかった。

仮説 6、“情動に焦点をあてたコーピングのうち困難を避ける「気晴らし」はストレス反応を増幅させる可能性がある”事については(2) TAC-24 の下位尺度項目

である「気晴らし」と(3) SRS-18の「ストレス反応合計」との相関関係、並びに「気晴らし」高群、低群において「ストレス反応合計」の平均に差があるかどうかを見て検証した。TAC-24における「気晴らし」もSRS-18の各下位尺度、並びに「ストレス反応合計」得点との間に相関関係を見出す事は出来ず、また「ストレス反応合計」の高群、低群の平均に差は見られなかった。そのため、仮説を支持する知見を得ることはできなかった。

仮説1の“悲観的な性格特性を持つものは、ストレス反応を高く表出する”に関しては、その相関関係から、若干支持する知見が得られたものの、楽観的な性格特性と、ストレス反応に関しての仮説に対しては、支持する結果は得られなかった。そして、ストレスコーピングとストレス反応表出との関係についてだが、テスト前である為にTAC-24での下位尺度の合計得点の平均は評価対象とした他大学の結果より概ね高かった。にもかかわらず、TAC-24との間で仮説に基づいた相関関係が見られず、また、TAC-24の各下位尺度得点高群、低群におけるSRS-18の下位尺度得点、ストレス反応合計の平均に差が見られなかった。

仮説1～6が支持されなかった理由として、ストレスコーピングに関わる対処資源として、自尊心(self-esteem)や自己効力感(self-efficacy)等の内的な要因、ソーシャルサポートなどの外的な要因がコーピングに影響を及ぼした可能性があると考えられる。本研究ではストレスコーピングに関わる要因をやや単純に考え過ぎたのかもしれない。仮説以外で、「情報収集」とSRS-18下位尺度「無力感」が弱い負の相関を示した事については、情報収集の為に他者からの情動的サポートを得ようとする行動が、無力感の低減に繋がったのではないかと考えられる。また、対処行動として有効であろう「カタルシス」がSRS-18下位尺度の「抑うつ・不安」との間に弱い正の相関を示した。他者に話すことがかえってストレス反応表出を高めてしまっていた。他者に伝えようとする事が、問題意識の高まりを促進したのかもしれない。

性格特性はそう簡単に変容できるものではないが、ストレスに対するコーピングの有用性やストレス反応との関連についてはストレスをテーマとした大学の講義などで容易に理解を深める事ができる。そこでストレス、ストレスコーピング、ストレス反応表出までの一連の流れについての知識を得る事が出来ればストレスコーピングの実行を促進する手助けになるのではないかと考えられる。また、【問題】で述べた様な学生生活における様々な問題にもより適切に対処する事ができ、その生活上において学業上の不利益を被る事も少なくなるのではないかと考える。

フィードバックの意義

フィードバックとはfeed(働きかけ)をback(返す)という事である。今回の様な質問紙調査が可能であったのは、配布した質問紙に回答者が回答を行ってくれたからである。それがfeed(回答者が回答してくれた事)であり、個別に採点結

果を報告し、採点基準、対象となる質問紙得点の評価基準についての説明を行ったことが **back**(得られた情報の返報)である。自分の本当の気持ちをあまり知らない人に教える事は誰でも抵抗のある事である。

相手と直接向き合う訳ではなく、あくまで紙面にて回答を行うわけだが、それでも自分自身の氏名、年齢などの個人情報、並びにパーソナリティー特性などの通常ならばあまり知られたくない事を日常面識のない人間に知らせるわけである。通常は自分の気持ちをそのまま相手に伝える人は少なくとも、そこに「相手によく思われたい」という感情を持ち、良い印象だけを与えようとする。つまり自己呈示(**self-presentation**)を行うわけだが、そういった回答では研究者側において、主観的な質問紙調査では正確な答えを知り得ることはできない。もちろんそういった彎曲(バイアス)を考慮して作成されている質問紙が多いが、作成者が意図した通りにバイアスがかからない事もあるだろう。通常の心理学研究における質問紙調査は回答者が、質問に回答後、研究者及び協力者が回収してしまいその質問紙に関して自分はどうか測られたか、詳細な意図が何であったのかは、研究発表等の場に立ち会わなければ、知ることができない。今回の研究では得られた質問紙の結果をフィード(回答者が回答してくれた事)バック(それによって得られた情報を返報)し、それに対する一定の評価を提示した。心理学科を含む大学の学生は、同じ様に何度も質問紙調査を受けることとなる。正確な質問紙への回答を求めるならば、回答者との間に、ある程度の信頼が必要である。特に今回の場合の様に2度にわたる質問紙を同じ質問者から受ける場合はなおさらである。回答者はあくまで任意で回答を行ってくれている訳であり、その為には返報性を持って、結果についての情報を返す事が再度質問をとる場合に重要である。本研究では楽観的自己感情得点や、ストレスコーピング、ストレス反応についての質問を行ったが、例えば、ストレスコーピング尺度の下位尺度である「責任転嫁」における「責任を人に押し付ける」「自分は悪くないと言い逃れをする」「口から出まかせを言って逃げ出す」といった質問や、また、ストレス反応尺度についても全般的に回答者の主観的な社会的望ましさを考えると、自己開示(**self-disclosure**)するには抵抗があっただろう。

その面では第1回目に根拠に基づいた(**evidence-based**)フィードバックを行っている事が、内容の意図の把握(回答後の)と、こちらだけがメリットを得、質問の意図が何だったのか分からない、という自己開示を妨げる要素を低減させ、こちらからも自己開示を返報し、それが2回目の質問紙の回答内容のバイアスの低減や回答者の自己開示に少なからずともプラスの影響を与えたであろう。事実や統計に基づいた情報の提供はさらに、情報の信憑性を高くする。その為、結果だけの返報でなく同じ尺度を利用した他大学の論文よりその結果を評価対象として引用し、それを示した。

今後の心理学研究においては、個人情報保護法などの絡みなどもあり回答を得るまでが、まず大変な事となり、回答を得た後も十分に自己開示してもらうのは更に困難な事となるだろう。そういった点を踏まえて今回のように回答者に十分に回答結果についてフィードバックを行う事と、またその基準についての根拠に

基づいた情報提供と、採点方法についての情報提供は、2 回目のやや自己開示し難いと思われる質問にも正しく回答してもらえる手助けとなったのではないと思う。

今後のストレス研究の課題

【問題】においてこれまでのストレス研究の流れについて述べた。特にこれまでのストレス研究においては、Lazarus & Folkman (1984)の Transactional Model においてその評価に影響を及ぼすであろう 1 次的評価におけるストレスの捉え方や、2 次的評価におけるコーピングの選択やその評価の仕方、またコーピングに影響を与えるであろう対処資源としての楽観性やソーシャルサポートに関しての研究が主に行われてきた。

その目的は、ストレスがそのコーピングにおいて、どうすればストレス反応表出を低減できるかという事であった。そして本研究もその理論を踏襲して行われている。

しかし、Proactive Coping という興味深く新しい概念が最近の知見から得られている（川島、2007）。それは、これまでの様に多くのストレス研究の目的とされていた negative なストレスとして認識された出来事を如何にして、ストレス反応として表出させないかに焦点を合わせたものではなく、ストレスをコーピングに影響を与える資源としての楽観性や有能感といった個人の内的資源、そしてソーシャルサポートという個人を取り巻く外的資源の強化に繋がるものであるとし、またそれを強化する為にコーピングに時間軸を取り入れ、どの様なコーピングがストレスを人の成長の機会に繋げるかという事を予測するものである。つまり従来のストレス反応低減の為にストレスコーピングではなく、後述する、Proactive Coping を行う事が、その対処を通して個人の対処資源や時間的な観測の成長につながるであろうという事である。Proactive Coping は理論化されており、対処資源の成長と時間軸を考慮に入れたストレスへの予防を成長させるものとして、Proactive Coping Theory という理論体系の中で定義されている。また、その理論に基づいたストレスに対するアプローチが 2000 年以降に行われている。Proactive Coping Theory は以下の「人は皆、より多くの資源を得ようと真剣に求め、その獲得を最大限なものにしようと望み、将来的な危機を回避するための可能性を開拓し、成長させる」という定義に基づいている（Schwazer & Taubert,2002）。Proactive Coping Theory に基づくストレス研究は、それまでのストレスコーピングの理論と異なり比較的新しいものであり、最近着手されたばかりである。しかし、尺度の信頼性・妥当性が高まるとともに、調査研究が蓄積されれば、これからのストレス研究において望ましいコーピングを考える上での新たな Standard Theory となり得る可能性があるのではないかと。

引用文献

川島一晃 2007 成長へ結びつけるコーピング研究の理論的検討—新しいコーピング理論としての Proactive Coping Theory — Bulletin of the Graduate School of Education and Human Development, Nagoya University (Psychology and Human Development Sciences) 54, 93 –101

木村 愛・小林正幸・松田 修 2003 大学生のストレス過程に関する検討：認知的評価と個人内要因に注目して 東京学芸大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要 27、27-40

健康心理学概論 健康心理学基礎シリーズ1 日本健康心理学会（編）2002

小林正幸・豊田幸恵・沢宮容子 2002 楽観性が心理的ストレスに与える影響について—日常的な出来事との関連から— 東京学芸大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要 26、87-100

斉藤瑞希・菅原正和 2007 ストレスコーピングの実効性と志向性（1）—ストレスコーピングの理論— 岩手大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要 6、231-243

鈴木伸一・嶋田洋徳・坂野雄二・福井 至・長谷川誠 2007 心理学ストレス反応尺度 SRS-18 : Stress Response Scale-18

豊廣隼人・渡辺弘純 2007 対自的対他的安心感は希望に肯定的な影響を与える 愛媛大学教育学部紀要 54、21–31

藤本忠明・東 正訓（編）2004 ワークショップ人間関係の心理学 ナカニシヤ出版

堀 洋道（監修）山本眞理子（編）2001 心理測定尺度集1 人間の内面を探る 自己・個人内過程 サイエンス社

八木成和 2008 青年期の対人関係に関する研究(Ⅳ)—対人関係における対処行動と友人関係、対人不安との関係について— 四天王寺大学紀要 46、153-168
“ストレスとつきあう” 為のセルフ・ヘルプガイド

<http://www.f.waseda.jp/simac/iramane/>

中山和弘 2003 ストレスコーピング

<http://www.nursessoul.info/stresscoping>

調査協力をお願い

今回、楽観性に関する調査の論文作成に必要なデータを作成するため 協力をお願いしております。
ご多忙のところ誠に恐縮ですが、以上の趣旨をご理解
いただき、何卒この調査にご協力くださいますようお願い申し上げます。またこの調査は任意ですので回答され
たくない場合は無記入でご提出ください。

名前：【 】 学年【 】 性別【 】

あなたの普段の生活や活動から考えて、それぞれの文章がどの程度当てはまるかを答えてください。
当てはまると思う数字に、○をつけてください。正しい答えとか、良い答えというのはありません。あなた自身について正直に答えてください。

まったく当てはまらない ややあてはまらない どちらともいえない ややあてはまる 非常にあてはまる

- | | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 1、結果がどうなるかはつきりしない時は、いつも一番良い面を考える | | | | |
| 2、たやすくリラックスできる | | | | |
| 3、何か自分にとってまずいことになりそうだと思うと、たいていそうになってしまう | | | | |
| 4、いつもものごとの明るい面を考える | | | | |
| 5、自分の将来に関しては非常に楽観的である | | | | |
| 6、自分は多くの友人に恵まれている | | | | |
| 7、忙しくしていることは私にとって重要である | | | | |
| 8、自分に都合よくことが運ぶだろうなどとは期待しない | | | | |
| 9、ものが自分の思い通りに運んだためしがない | | | | |
| 10、簡単には動揺しない | | | | |
| 11、「憂いの影には喜びがある」ということを信じている | | | | |
| 12、自分の身に思いがけない幸運が訪れるのを当てにするのは、めったにない | | | | |

以上です。お疲れ様でした。なお不明な点がありましたら、下記までご連絡ください。

所属：久留米大学文学部心理学科 4 年

氏名：江夏 泰二郎

s206qa90e@std.mii.kurume-u.ac.jp

指導教員：稲谷 ふみ枝

質問紙調査協力をお願い

今回、卒業論文作成に必要なデータを収集するために質問紙調査を実施しています。この質問紙は、テスト不安をストレスサーとした場合のストレスコーピング及び、ストレス反応について調べるものです。

回答して頂いたデータは統計的に処理され、個人が特定されることはありません。また個々の調査内容についてはプライバシーを厳守致します。調査の結果は卒業論文の執筆、ゼミの発表等の研究活動のみに使用致します。協力して頂いた皆さんにご迷惑おかけする事は決してありません。

ご多忙のところ誠に恐縮ですが、以上の主旨をご理解頂き、何卒この調査にご協力下さいます様お願い申し上げます。解答は任意ですので、主旨にご理解頂けない場合には無記入のまま提出下さい。

この質問紙のデータの保有期間は 2010 年 3 月 31 日（水曜日）までです。その後はシュレッダーにて処分致します。

提出場所：

提出期限：

なお不明な点がございましたら、下記までご連絡ください。

所属：久留米大学文学部心理学科 4 年

氏名：江夏 泰二郎

s206qa90e@std.mii.kurume-u.ac.jp

指導教員：稲谷 ふみ枝

名前：【 】 学年【 】 性別【 】

【1】以下の質問はあなたがテストに対してどう対処するかについて尋ねるものです。最も当てはまると思うものに○を付けて下さい。

	まったくない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1 悪い面ばかりでなく良い面も見つけていく					
2 誰かに話を聞いてもらって冷静さを取り戻す					
3 そのことをあまり考えないようにする					
4 ともだちとお酒を飲んだり好物を食べたりする					
5 原因を検討し、どのようにしていくべきか考える					
6 詳しい人から自分に必要な情報を収集する					
7 対処できない問題であると考え、あきらめる					
8 責任を他の人に押し付ける					
9 今後は良いこともあるだろうと考える					
10 誰かに話を聞いてもらい、気を静めようとする					
11 嫌なことを頭に浮かべないようにする					
12 スポーツや旅行などを楽しむ					
13 過ぎたことの反省をふまえて、次にすべきことを考える					
14 既に経験した人から話を聞いて参考にする					
15 どうすることもできないと、解決をあと延ばしにする					
16 自分は悪くないと言いのがれをする					
17 悪いことばかりではないと、楽観的に考える					
18 誰かに愚痴をこぼして、気持ちをほらす					
19 無理にでも忘れるようにする					
20 買い物や賭け事、おしゃべりなどで時間をつぶす					
21 どのような対策を取るべきか綿密に考える					
22 力のある人に教えを受けて解決しようとする					
23 自分では手におえないと考え、放棄する					
24 口からでまかせを言って逃げ出す					

【2】以下にあげる項目はあなたのここ2，3日の行動、感情にどれくらいあてはまりますか
最も当てはまるものを○で囲んで下さい

		全く違う	いくらかそうだ	まあそうだ	その通りだ
1	怒りっぽくなる				
2	悲しい気分だ				
3	何となく心配だ				
4	怒りを感じる				
5	泣きたい気持ちだ				
6	感情を抑えられない				
7	くやしい思いがする				
8	不愉快だ				
9	気持ちが沈んでいる				
10	いらいらする				
11	いろいろなことに自信がない				
12	何もかもいやだと思う				
13	よくないことを考える				
14	話や行動がまとまらない				
15	なぐさめて欲しい				
16	根気がない				
17	ひとりでいたい気分だ				
18	何かに集中できない				

ご協力ありがとうございました