

# 制御欲求が対処的悲観性とストレス対処過程の関連に及ぼす影響<sup>1</sup>

合 澤 典 子\*

## The effect of desire for control on defensive pessimism, coping, and stress response

AIZAWA Noriko

### Abstract

It has been suggested that defensive pessimists use problem-focused coping in stressful situations. The process of coping with stress by defensive pessimists appears to be affected by the desire for control. Therefore, the effect of the desire for control on defensive pessimism, coping and stress response in controllable and uncontrollable situations was investigated. Japanese undergraduate and graduate students (n = 325) participated in the study. Participants reported past stressful events. And they were classified into eight subgroups: those with, or without the perceived controllability of the events, which cognitive strategy to use, and the degree of desire for control. Results of analysis of variance (ANOVA) indicated that high desire for control group tended to use problem-focused coping in controllable situation. In uncontrollable situations, defensive pessimists tended to feel stress responses, and especially in low desire for control group, defensive pessimists felt more anxiety than strategic optimists. Additionally, high desire for control group tended to feel anger in uncontrollable situations. These results imply that desire for control effects coping adaptively, and defensive pessimists with low desire for control might not use emotion-focused coping so they feel more anxiety in uncontrollable situations. Although defensive pessimists supposed to have vulnerability to feel stress response easily, they might maintain their health by keeping moderate level of desire for control. The implications and limitations of the present study are discussed.

Key words : defensive pessimism, desire for control, perceived controllability, coping, stress response

個人の適応や心身の健康と関連する概念としては、楽観性や悲観性が良く知られている (Seligman, 2000)。悲観性は楽観性よりも非適応的であると考えられてきたが (Peterson, 2000)、適応的な悲観性に関する報告がある。例えば、悲観性の高い者の中には、試験を受ける際に「良い成績を取れなかったらどうしよう」と不安が高まり、悪い結果にならないように積極的に勉強し、結果として良い点数を取る者がいる。このように、特性不安の高い個人がパフォーマンスを高めるために用いる方略が存在し、この方略は対処的悲観性 (Defensive Pessimism) と呼ばれている (Norem, 2001)。

### ストレス事態における対処的悲観性の役割

対処的悲観性とは、失敗や最悪な状況を想像する悲観的期待を持ち、起こりうる事態をすべて想像する熟考的な認知方略と定義されている (Norem, 2001)。そして、この認知方略を用いる個人は、高まった不安の統制

---

キーワード：対処的悲観性、制御欲求、統制可能性、コーピング、ストレス反応

\*平成22年度生 人間発達科学専攻 心理学領域

と、十分な対処行動の促進という2つの機能によって、学業におけるパフォーマンスを高めると考えられている (Norem & Cantor, 1986)。例えば、対処的悲観性の高い者（以下対処的悲観者とする）は、計算問題において、楽観性の高い者と同様の高い成績であったことが実証的に確認されている (Norem & Illingworth, 1993)。

ストレス事態でのコーピングの観点からは、対処的悲観性の適応的な側面が報告されるようになってきた。従来の研究において、悲観性の高い者は、適切だと考えられているコーピングを選択せず、回避的コーピングを選択する傾向が認められてきたため、適応的ではないと考えられていた (Scheier, Weintraub & Carve, 1986)。しかし、近年の研究では、方略的楽観者<sup>2</sup>や抑うつ者との比較から、対処的悲観者は、統制可能な課題に対して回避的にならず、積極的に取り組み適応的であることが実証されてきている (Cantor & Norem, 1989; Hosogoshi & Kodama, 2005; Showers & Ruben, 1990)。

### 対処的悲観者の精神的健康

対処的悲観者であっても適切なコーピングを使用するという側面が明らかになってきたが、彼らの精神的健康は良好なのだろうか。ストレスフルな状況では、個人の精神的健康が損なわれることが考えられ、対処的悲観者においても精神的健康へ何らかの影響が及んでいることが想定される。対処的悲観性の認知方略を用いることの効果は、パフォーマンスにおいて適応的だと思われるが、対処的悲観者の精神的健康に、どのような影響があるのかを明らかにすることも重要である。先行研究では、対処的悲観性と不安の高さの関連が報告されているが (Norem, 2001)、不安だけでなく多面的な側面から精神的健康への影響を捉え、対処的悲観性が精神的健康に及ぼす影響について検討することが必要だろう。

### 状況の統制可能性と対処的悲観性とコーピングの関連

ストレス事態を経験することが、どのように精神的健康に影響を与えるのかを説明するモデルに Lazarus and Folkman (1984) の心理的ストレスモデルがある。このモデルによると、ストレス事態に遭遇した際、個人はその事態を様々な側面から評価し、対処としてのコーピングを行う。そのコーピングによって事態が改善されるとストレス反応が軽減するが、改善されないとストレス反応の増加により精神的健康が損なわれる (Lazarus & Folkman, 1984)。本研究では、この一連のコーピングとストレス反応から成るプロセスをストレス対処過程と呼ぶ。

ところで、ストレス事態においてどのコーピングを選択するかは、精神的健康を予測する上で非常に重要である。コーピングの適切さについて、FolkmanらはGoodness of Fit 仮説を提唱している (Folkman, Schaefer & Lazarus, 1979; Lazarus & Folkman, 1984)。この仮説によると、コーピングの適切さは、個人の置かれた状況が自らの行為によって変容可能かという統制可能性によって異なる。例えば、ストレス事態が自らの行動により統制可能と知覚された場合には、問題解決が可能なため問題焦点型あるいは接近型のコーピングが適応的であり、統制不可能と知覚された場合には、問題解決より自己をコントロールする情動焦点型や回避型のコーピングが適応的であると報告されている (Bowman & Stern, 1995; Conway & Terry, 1992; Lazarus & Folkman, 1984; Mattlin, Wethington, & Kessler, 1990)。一方、統制可能状況で情動焦点型のコーピングを用いることや、統制不可能状況で問題焦点型のコーピングを用いることは、ストレス反応を高めると報告されている (Compas, Malcarne, & Fondacaro, 1988)。尾関らも、この仮説に関連して、コーピングと状況の関連について述べている。彼女らは、特定のコーピングが有効なのではなくて、状況に応じて採用する方略を柔軟に変化させることが大切であると強調している (尾関・渡辺・岩永, 2002)。以上のことから、状況の統制可能性の程度に応じて、適切なコーピングを採用することがストレス反応の低減にとって重要だと考えられる。

近年では、Goodness of Fit 仮説に基づいて、対処的悲観性とコーピングの関連が検討されている。自分で事態を変えられると評価した統制可能状況では、対処的悲観者は積極的に問題解決に向かって対処するため、問題焦点型のコーピングを採用する傾向が高いと報告されている (Cantor & Norem, 1989; Hosogoshi & Kodama, 2005)。自分では事態をどうにもできないと評価した統制不可能状況では、効果が期待できない問題焦点型のコーピングを採用しないだけでなく、事態に対する再評価などの情動焦点型のコーピングも採用しないことが報告されている (細越・小玉, 2006b)。対処的悲観者は、統制可能状況では適切なコーピングを用いる

傾向が多くの研究において報告されているが、統制不可能状況において採用するコーピングは一貫しておらず知見も少ないため、これから更なる検討が必要だと考える。

### 対処的悲観性と制御欲求の関連

対処的悲観性と制御欲求の関連についての検討は十分に行われていないが、制御感の知覚に関して対処的悲観性との関係が報告されている。Cantor and Norem (1989) によると、対処的悲観者は、課題に対する制御感が低いと予想するため、低い期待や熟考といった方略を用いて、ストレス事態を制御しようとして努力すると考えられている。更に、対処的悲観性は、失敗を避けたい、あるいは成功したいという欲求に動機づけられているということも実証的に検討されている (Elliot & Church, 2003)。これらの知見から、対処的悲観者にとって、事態を制御したいという欲求は大切な一つの要素であり、その欲求が行動や精神的健康に影響を及ぼしていることが想定される。

事態を制御したいという欲求に関する概念としては、パーソナリティ特性の一つである制御欲求 (Desire for Control) が挙げられる (Burger & Cooper, 1979)。制御欲求とは、「自己に関連した事象を制御しようとする動機付けられている程度の個人差」と定義されている (Burger & Cooper, 1979)。制御欲求が高いと、自己と自己をとりまく環境を自らの制御下に置こうとする対処をとりやすい。そのため、課題の困難さを自己に対する挑戦として受け止めやすく、課題遂行に大きな努力を払い、課題をあきらめることがなかなかできないという特徴がある (Burger, 1985)。対処的悲観性と制御欲求の関連については、現在のところ実証的検討がなされていないが、これらの関連を検討することにより、対処的悲観性の長所および短所に対して制御欲求が及ぼす影響を検証することができるだろう。

次に、制御欲求とコーピングの関連についての研究をいくつか紹介する。制御欲求が高い個人は、統制可能な状況では、積極的に問題解決を行い、気晴らしもするのでストレス反応は低いと考えられる (尾関ら, 2002)。一方で、統制不可能な状況においては、問題焦点型のコーピングを採用しやすく (渡辺・岩永・尾関, 2002)、抑うつ反応を高めやすいことも報告されている (Burger & Arkin, 1980)。しかし、これらの知見は実験室実験におけるものであり、実際のストレス事態においても同様の知見が得られるかどうかは定かではないため、実際に経験したストレス事態についての検討が必要だろう。

### 先行研究からの課題と本研究の目的

以上の先行研究から、次の問題が明らかになった。第一に、対処的悲観者が、統制不可能な状況において採用するコーピングについては、研究間で一致した結果が得られていない。第二に、対処的悲観性とストレス対処過程の関連に及ぼす制御欲求の影響について、検討が十分行われていない。第三に、対処的悲観性や制御欲求などの個人差要因とコーピングの関連が、精神的健康に及ぼす影響についての知見の不十分さが挙げられる。そこで、本研究では、経験したストレス事態の統制可能性ごとに、制御欲求が対処的悲観性とストレス対処過程の関連に及ぼす影響について検討し、特に統制不可能状況における各要因の関連について明らかにすることを目的とした。

本研究で扱う個人差要因とストレス対処過程の関連については、個人と環境の関連を基盤とした Lazarus らのモデルを用いて検討する。更に、本研究は Goodness of Fit 仮説に基づき、統制可能性の程度によって状況を分けて、制御欲求が対処的悲観性とストレス対処過程の関連に及ぼす影響を検証する。ストレス事態の統制可能性をどのように判断するかによって、コーピングとストレス反応の関連、つまりストレス対処過程が異なることが予想されるため、本研究では、経験したストレス事態の統制可能性の程度によって、状況を統制可能状況と統制不可能状況に分けて分析を行う。

対処的悲観性の高さや制御欲求の高さは、問題焦点型コーピングの採用と関連が示唆されており、特に制御欲求の高い個人は状況に関わらず問題焦点型に固執する傾向があることから、以下の仮説を設定した。統制不可能状況において、対処的悲観者の中で、制御欲求が高い者は、制御欲求の低い者よりも、問題焦点型コーピングを採用し (仮説1)、ストレス反応も高いだろう (仮説2)。本研究では、これらの仮説について検討を行う。

## 方法

### 調査対象者

本研究の調査対象者は、東京都内の大学生、大学院生、352名であった。ストレス事態について想起しなかった回答や、記入漏れや記入ミスがあった27人分のデータは、分析から除外し、最終的に分析には、325名（男性134名、女性191名、年齢平均20.56歳（ $SD=2.34$ ））のデータを用いた。対象者に調査に参加してもらう際には、個人が特定されないよう匿名で回答を求めた。回答が調査者以外の第三者に閲覧されないことや、調査結果が学術目的でのみ使用されることについて質問紙に表記した上で調査者が口頭で説明を行った。対象者は、調査内容および個人情報の保護について同意し回答を行った。

### 調査方法

2007年10月～11月にかけて、質問紙調査が実施された。調査方法は、以下の3つのいずれかであった。授業前に学生150名（回収率90.67%、有効回答136名）に集団配布集団回収する方法、調査者が大学構内の学生195名（回収率47.69%、有効回答93名）に個別配布し、回収箱を設置して回収する方法、最後に、協力者に依頼して学生145名（回収率84.82%、有効回答123名）に個別配布個別回収する方法であった。

### 調査内容

**対処的悲観性** 日本語版対処的悲観性尺度（Hosogoshi & Kodama, 2005）を用いた。項目数は17項目であり、回答は7件法（1全くあてはまらない～4どちらともいえない～7非常にあてはまる）で求めた（項目例：「その状況にのぞむ前に、起こり得ることは全てしっかりと考える」、「その状況ではどれくらい大きな失敗をする可能性があるかを、考えることがよくある」など）。17項目中、分析に用いたのは8項目であり、残りの8項目はダミー項目、1項目は判別項目であった。対処的悲観性の得点は、分析に用いた8項目の平均得点を用いた。数値が高いほど対処的悲観性が高いことを示す。信頼性と妥当性はHosogoshi & Kodama（2005）によって検証されている。信頼性は、再テスト法による相関係数 $r=.74$ と、Cronbachの $\alpha$ 係数の.74によって確認されており、妥当性は、因子分析によって構成概念妥当性が確認されている。

**制御欲求** 制御欲求尺度（尾関・渡辺・岩永, 2002）を用いた。制御欲求尺度は、内的制御欲求、外的制御欲求、自己決定、従属回避、準備予防の計5因子からなる。自分で環境を制御したいという欲求の程度を検討するため、本調査では、内的制御欲求を制御欲求の得点として用いた。本研究では、自分で環境を制御したいという欲求を検討するため、外的制御欲求を測定して統制した。項目は15項目であり、内的制御欲求6項目、外的制御欲求6項目、ダミー項目3項目であった。回答は6件法（1全くあてはまらない～6非常にあてはまる）で求めた。項目内容は、「私は、自分のことは自分で決めたい」「私は、誰か他の人たちに言われた通りにするよりも、失敗してもいいから自分の思うようにやりたい」などであった。制御欲求の得点は、内的制御欲求の6項目の平均得点を用いた。信頼性と妥当性は、尾関ら（2002）によって検討されている。信頼性は、再テスト法による相関係数が $r=.51$ であり、尺度の安定性が確認されている。妥当性は、Locus of Controlとの関連において検討されており、相関係数が $r=.26$ であったことから尺度としての併存的妥当性が確認されている（尾関ら, 2002）。

**ストレス事態** 対象者が経験したストレス事態について想起してもらうため、ラザルス式ストレス・コーピング・インベントリー（SCI; 日本健康心理学研究所, 1996）に従い、最近体験した強い緊張を感じた状況（苦しかったり悲しかったり、あるいはその状況を処理するのにかなりの努力をしなければならなかったなどの理由で、あなたにとって困難だった状況）について、可能な範囲で内容を記述してもらった。

**ストレス事態の統制可能性** 統制可能性を測るため、ストレス事態の主観的な統制可能性について、4件法で回答を求めた（「ストレス事態は、あなた次第でどうにかできる状況でしたか？それともあなた次第ではどうにもできない状況でしたか？」）。あてはまる数値が高いほど統制が可能な状況であったことを示す（1. 自分だけではどうにもできない状況だった～4. 自分しだいでどうにかできる状況だった）。

**コーピング** 想定したストレス事態で用いたコーピングを測定するために、SCI（日本健康心理学研究所,

1996)を用いた。SCIは64項目から構成され、32項目ずつ問題解決型と情動中心型に分類される。問題解決型は、問題志向的であり、物事に対してチャレンジする傾向を示し、情動中心型は、情動志向的であり、物事の圧力に耐えられないので情動の軽減を図る傾向を示すものである。更に、下位尺度として計画型、対決型、社会的支援模索型、責任受容型、自己コントロール型、逃避型、隔離型、肯定評価型が存在する。これらの下位尺度が、問題焦点型と情動焦点型のどちらに関与するコーピングであるかは、細越・小玉(2006b)にならい分類した(計画型、責任受容型、社会的支援模索型は問題焦点型;逃避型、隔離型、肯定評価型は情動焦点型;対決型、自己コントロール型は中間型)。尺度への回答は本来3件法であるが、Scheier et al.(1986)にならい4件法で求めた。各コーピングの得点は、それぞれの平均得点を算出して用いた。あてはまる数値が高いほど、そのコーピングを用いたことを示す(1. あてはまらない~4. あてはまる)。SCIは、日本健康心理学研究所により、信頼性と内容妥当性が確認されている。

**ストレス反応** 大学生用ストレス自己評価尺度(尾関・原口・津田, 1994)のストレス反応尺度を用いた。抑うつ、不安、怒り、認知的混乱、引きこもり、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、各5項目の計35項目について回答を求めた。回答は全て4件法で求めた。ストレス反応および下位尺度の得点は、それぞれの平均得点を算出して用いた。あてはまる数値が高いほどストレス反応が高かったことを示す(1. あてはまらない~4. あてはまる)。尾関(1993)によって、大学生用ストレス自己評価尺度の信頼性と妥当性が検討されている。内的整合性を示すCronbachの $\alpha$ 係数は、.61~.87であることから信頼性は十分に高く、抑うつ気分との相関( $r=.82$ )から尺度の併存的妥当性が確認されている。

## 結果

本研究の目的は、統制不可能状況において、制御欲求が対処的悲観性とストレス対処過程の関連に及ぼす影響を明らかにすることであった。この目的を達成するため、ストレス事態の統制可能性(統制不可能・統制可能)×方略(対処的悲観者・方略的楽観者)×制御欲求(高群・低群)の3要因分散分析を行い、コーピングおよびストレス反応にどのような影響があるかを分析した。分析に先立ち、各調査対象者が想起したストレス事態についての統制可能性の分類、対処的悲観者と方略的楽観者の分類、制御欲求の高群低群の分類を行った。

### ストレス事態の統制可能性に関する分類

統制可能性の分類は、細越・小玉(2006b)を参考に行った。調査対象者が想起したストレス事態について、「そのストレス事態は、自分でどうにかできた」と判断したもの(回答=3, 4)を統制可能状況、「そのストレス事態は、自分ではどうにもできなかった」と判断したもの(回答=1, 2)を統制不可能状況として分類した。ストレス事態を統制可能状況と評価した者は213名、統制不可能と評価した者は109名であった。3名は該当する項目に回答しなかったため分析から除外した。

### 対処的悲観者と方略的楽観者の分類

Hosogoshi & Kodama(2005)を参考にして、対処的悲観者と方略的楽観者の分類を行った。判別項目(「過去の同じような状況では、だいたい私はちゃんとうまくやってきた」)において、“5: ややあてはまる”以上の評定者(199名)を抽出し、日本語版対処的悲観性尺度の得点( $M=4.33$ ,  $SD=1.11$ )が平均値より高い者を対処的悲観者、平均点より低い者を方略的楽観者とした。

### 制御欲求の高群・低群の分類

渡辺ら(2002)を参考に、制御欲求における高群と低群の分類を行った。本研究では、自分と関連する事態を制御したいという欲求の違いの影響を検討するため、外的制御欲求得点( $M=3.83$ ,  $SD=.78$ )の平均点が $\pm 2SD$ 以内の者(304名)を抽出して外的制御欲求を統制した後、内的制御欲求得点( $M=4.47$ ,  $SD=.71$ )が平均点より高い者を制御欲求高群、平均点より低い者を制御欲求低群として分類した。

以上の群分けの手続きの結果、対処的悲観性の判別項目が5以上で、外的制御欲求の得点を統制すると168名

が除外された。その後の分析には、184名のデータが用いられた。調査対象者全体および各群におけるコーピングとストレス反応の記述統計を Table 1 に示した。

Table 1 全体および各群におけるコーピングとストレス反応の平均と標準偏差

変数	全体		統制可能状況								統制不可能状況							
			DP者				SO者				DP者				SO者			
	(N=323)		(N=30)		(N=33)		(N=36)		(N=20)		(N=14)		(N=23)		(N=15)		(N=13)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
問題解決型	2.29	.51	2.44	.53	2.16	.40	2.50	.35	2.20	.44	2.27	.43	1.98	.45	1.98	.64	2.22	.53
情動中心型	2.31	.37	2.35	.36	2.27	.38	2.36	.25	2.25	.32	2.27	.40	2.30	.36	2.14	.43	2.26	.42
個々のコーピング																		
計画型	2.42	.72	2.70	.74	2.33	.65	2.81	.58	2.30	.60	2.29	.65	1.91	.56	1.96	.65	2.15	.63
対決型	2.18	.51	2.26	.49	2.05	.40	2.25	.44	2.13	.51	2.38	.55	1.92	.41	2.03	.62	2.21	.67
社会的支援模索型	2.00	.63	1.94	.63	1.92	.64	2.13	.49	1.79	.52	2.01	.52	1.84	.71	1.88	.74	2.02	.75
責任受容型	2.48	.70	2.66	.68	2.34	.62	2.58	.55	2.38	.59	2.46	.60	2.15	.71	2.01	.90	2.41	.75
自己コントロール型	2.41	.57	2.60	.54	2.21	.52	2.42	.46	2.60	.42	2.10	.50	2.48	.54	2.13	.48	2.46	.49
逃避型	2.12	.49	1.95	.44	2.18	.53	2.02	.38	1.99	.47	2.16	.41	2.21	.50	1.98	.52	2.09	.54
隔離型	2.22	.55	2.29	.56	2.30	.55	2.28	.38	2.03	.44	2.08	.59	2.28	.61	2.14	.49	2.17	.53
肯定評価型	2.61	.71	2.83	.75	2.40	.57	2.98	.51	2.59	.67	2.54	.72	2.34	.58	2.16	.77	2.42	.76
ストレス反応																		
抑うつ	2.81	.87	2.69	.88	2.73	.77	2.39	.87	2.86	.54	3.20	.70	3.37	.63	2.69	1.06	3.06	.80
不安	3.02	.72	3.25	.72	3.13	.73	2.92	.62	2.83	.65	2.97	.63	3.33	.61	2.92	.73	2.42	.97
怒り	2.30	.90	2.24	.83	2.11	.71	1.88	.67	2.12	.66	2.97	.92	2.45	1.01	2.57	1.00	1.91	1.14
認知的混乱	2.14	.77	1.95	.70	2.16	.69	1.88	.62	1.82	.58	2.34	.89	2.30	.62	2.28	.77	2.06	.76
ひきこもり	1.93	.78	1.65	.67	1.92	.77	1.67	.65	1.86	.62	2.06	.65	2.10	.84	2.00	.83	1.80	.83
身体的疲労感	2.20	.89	1.98	.85	2.38	.88	1.92	.67	2.09	.80	2.30	1.01	2.30	.92	2.29	.93	2.31	1.03
自律神経系活動性亢進	1.76	.75	1.81	.75	1.92	.79	1.57	.57	1.58	.58	1.79	.84	1.75	.63	1.85	.84	1.52	.89

注) DP者は対処的悲観者、SO者は方略的楽観者を指している。DCは制御欲求を指している。

### 3 要因の分散分析による分析

統制可能性ごとに、対処的悲観性と制御欲求の程度によって、採用するコーピングやストレス反応に差があるのかを検討するため、3 要因の分散分析を行った。

最初に、各コーピングを従属変数とし、2 (状況：統制可能状況・統制不可能状況) × 2 (認知方略：対処的悲観者・方略的楽観者) × 2 (制御欲求：高群・低群) の3要因分散分析を行った。ただし、自己コントロール型と対決型は、中間型に属しているものとして扱っており、本研究で焦点を当てている問題焦点型および情動焦点型という観点からの考察が困難なため、ここでは結果およびその考察を省略した。

肯定評価型には有意な交互作用が認められたため、単純主効果の検定を行った。肯定評価型では、制御欲求×状況に交互作用が認められた ( $F(1, 175) = 4.55, p < .05$ )。単純主効果の検定では、制御欲求高群における状況の単純主効果 ( $F(1, 175) = 22.06, MSe = .42, p < .01$ )、統制可能状況における制御欲求の単純主効果が認められた ( $F(1, 175) = 15.02, MSe = .42, p < .01$ )。制御欲求高群において統制可能状況では統制不可能状況よりも、統制可能状況において制御欲求高群は制御欲求低群よりも、肯定評価型コーピングを採用していた。

計画型、責任受容型、問題解決型では、主効果が有意であった。計画型では、制御欲求と状況の主効果 (順に  $F(1, 174) = 20.71, p < .01$ ;  $F(1, 174) = 7.10, p < .01$ )、責任受容型では状況の主効果 ( $F(1, 173) = 4.72, p < .05$ )、問題解決型では制御欲求と状況の主効果が見られた (順に  $F(1, 168) = 4.45, p < .05$ ;  $F(1, 168) = 8.54, p < .01$ )。責任受容型は、統制可能状況において統制不可能状況よりも採用されており、計画型・問題解決型は、統制可能状況において統制不可能状況よりも、制御欲求高群が低群よりも多く採用されていた。社会的支援模索型、逃避型、隔離型、情動中心型は、交互作用も主効果も有意ではなかった。

次に、従属変数をストレス反応と7つのストレス反応下位尺度とし、コーピングと同様の3 要因分散分析を行った。

その結果、ストレス反応の下位尺度である不安において、2 次交互作用が有意であった ( $F(1, 175) = 4.06, p < .05$ )。単純交互作用を検定したところ、統制不可能群での認知方略×制御欲求においてのみ、単純交互作用が

有意であり ( $F(1, 175) = 6.38, p < .05$ )、その他の単純交互作用は有意ではなかった。単純・単純主効果の検定では、統制不可能状況における制御欲求低群において、認知方略の単純・単純主効果のみ有意であった ( $F(1, 175) = 13.07, MSe = .49, p < .01$ )。この結果から、統制不可能状況における制御欲求低群において、対処的悲観者が方略的楽観者よりも不安が高いということが示された (Figure 1)。

ストレス反応の下位尺度である怒りでは、状況×制御欲求の交互作用が有意であった ( $F(1, 176) = 5.97, p < .05$ )。単純主効果の検定では、制御欲求高群における状況の単純主効果 ( $F(1, 176) = 12.48, MSe = .70, p < .01$ )、そして統制不可能状況における制御欲求の単純主効果が認められた ( $F(1, 176) = 4.69, MSe = .70, p < .05$ )。制御欲求高群において統制不可能状況のほうが統制可能状況よりも、統制不可能状況において制御欲求高群のほうが低群よりも、怒りの高さが認められた。

ストレス反応、抑うつ、認知的混乱では、交互作用は有意ではなく以下の主効果が有意であった。ストレス反応では、状況と認知方略の主効果 (順に、 $F(1, 174) = 6.79, p < .05$ ;  $F(1, 174) = 7.14, p < .01$ )、抑うつでは、状況と制御欲求の主効果 (順に、 $F(1, 176) = 6.72, p < .01$ ;  $F(1, 176) = 4.24, p < .05$ )、認知的混乱では、状況の主効果が認められた ( $F(1, 176) = 7.22, p < .01$ )。これらの結果から、ストレス反応においては状況による違いが明確であり、ストレス反応、抑うつ、認知的混乱は全て、統制不可能状況において統制可能状況より高かった。更に、ストレス反応は、対処的悲観者において方略的楽観者より高く、抑うつは、制御欲求の低群において制御欲求高群より高いという結果であった。

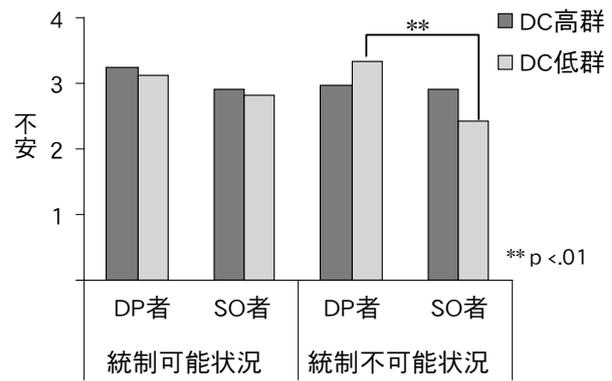


Figure 1 各群ごとの不安得点

## 考察

本研究の目的は、統制不可能状況における、対処的悲観性とストレス対処過程の関連に及ぼす制御欲求の影響を検討することであった。本研究の仮説は、統制不可能状況では、対処的悲観者において、制御欲求高群は制御欲求低群よりも、問題焦点型コーピングを採用し (仮説1)、ストレス反応も高いだろう (仮説2) というものであった。

本研究の結果から、統制不可能状況における対処的悲観者において、制御欲求の程度によるコーピングの差は認められなかったため、仮説1は支持されなかった。更に、ストレス反応においても、統制不可能状況における対処的悲観者を対象とすると、制御欲求の違いによる差は明らかではなかった。よって、仮説2も支持されなかった。これらの結果は、制御欲求とコーピングの採用の関連について想定した関連が見られなかったことと関連すると考えられる。先行研究では、制御欲求の高い者は、状況の統制可能性に関わらず問題焦点型コーピングを採用すると考えられていた (渡辺ら, 2002)。しかしながら、本研究の結果から、制御欲求の高い者は、統制可能状況では問題焦点型コーピングを多く用いる一方で、統制不可能状況では問題焦点型コーピングを使用しないことが明らかとなった。制御欲求が高くて、置かれた状況によって適切なコーピングを判断しているのかもしれない。そしてこのコーピングの適切さによって、統制不可能状況の対処的悲観者における、制御欲求が高い者のストレス反応が抑制されていた可能性が示唆される。

### コーピングの選択に及ぼす対処的悲観性および制御欲求の影響

統制可能状況と統制不可能状況の間でのコーピング選択は、対処的悲観性および制御欲求の程度によって異なっていた。対処的悲観者および制御欲求高群は、統制可能状況では先行研究と同様の結果が得られており、問題焦点型コーピングを多く採用していた。一方、統制不可能状況では、制御欲求高群だけ先行研究と異なる傾向であり、両群とも問題焦点型コーピングを使用していなかった。制御欲求の高さとコーピングの関連については、

状況により異なることが明らかとなったため、制御欲求の特徴であった対処への固執について、改めて検討する必要があるだろう。

### ストレス反応に及ぼす対処的悲観性および制御欲求の影響

ストレス反応は、全体的に統制不可能状況のほうが統制可能状況より高かったが、それだけでなく対処的悲観性や制御欲求の影響も認められた。対処的悲観者はストレス反応との関連が、制御欲求の低さは抑うつや不安との関連、制御欲求の高さは怒りとの関連が認められた。情動に関連するストレス反応については制御欲求の影響が大きく、抑うつや怒りとの関連に見られるように、制御欲求は高くても低くてもストレス反応のある側面を高める影響が認められた。更に、対処的悲観者に特徴的であると思われた不安においても、対処的悲観性の高さだけでなく制御欲求の低さが関連していた。したがって、対処的悲観性という認知方略とストレス反応の関連においては、制御欲求の影響があることが示唆される。このことから、対処的悲観者が事態を制御しようと思う程度は、高すぎても低すぎてもストレス反応のある側面が高まると考えられる。制御欲求の程度を適度に調節することが、統制不可能状況におけるストレス反応の軽減において重要なかもしれない。今後はこのような側面から、対処的悲観性と制御欲求の関連について検討することが期待される。

### 本研究の限界と展望

最後に、本研究におけるいくつかの限界と展望について述べる。第1に、本研究では対処的悲観性と他の悲観性に関連する要因を比較していない。対処的悲観性における調査では、抑うつ (Showers & Ruben, 1990)、セルフハンディキャッピング (Martin, Marsh, & Debus, 2001) などの比較対象を加えた研究がなされている。対処的悲観性を利用することのメリットやデメリットを明らかにするためには、これらの要因と比較しながらコーピングやストレス反応あるいはパフォーマンスの関連を検討することが必要だろう。第2に、個人が自由にストレス事態を想起した点である。状況により対処的悲観性の程度が異なることから、今後の研究では、対象者が同じように経験する試験などのストレス事態を扱うことや、調査者がストレス状況を操作するなどして検討することが望まれる。

### 引用文献

- Bowman, G. D., & Stern, M. (1995). Adjustment to occupational stress: The relationship of perceived control to effectiveness of coping strategies. *Journal of Counseling Psychology*, *42*, 294-303.
- Burger, J. M. (1985). Desire of control and achievement-related behaviors. *Journal of Personality and Social Psychology*, *48*, 1520-1533.
- Burger, J. M., & Arkin, R. M. (1980). Prediction, control and learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *38*, 482-491.
- Burger, J. M., & Cooper, H. M. (1979). The desirability of control. *Motivation and Emotion*, *3*, 381-393.
- Cantor, N., & Norem, J. K. (1989). Defensive pessimism and stress and coping. *Social Cognition*, *7*, 92-112.
- Conway, V. J., & Terry, D. J. (1992). Appraised controllability as a moderator of the effectiveness of different coping strategies: A test of the goodness of fit hypothesis. *Australian Journal of Psychology*, *44*, 1-7.
- Compas, B. E., Malcarne, V. L., & Fondacaro, K. M. (1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *56*, 405-411.
- Elliot, A. J., & Church, M. A. (2003). A motivational analysis of defensive pessimism and self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, *71*, 369-396.
- Folkman, S., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1979). Cognitive processes as mediators of stress and coping. In V. Hamilton. & D. M. Warburton (Eds.), *Human stress and cognition* (pp.265-298). Chichester, England: Wiley.
- Hosogoshi, H., & Kodama, M. (2005). Examination of defensive pessimism in Japanese college students: Reliability and validity of the Japanese version of the Defensive Pessimism Questionnaire. *Japanese Health Psychology*, *12*, 27-40.
- 細越寛樹・小玉正博 (2006a). 対処的悲観者の心理的well-beingおよび主観的well-beingの検討 心理学研究, *77*, 141-148.
- 細越寛樹・小玉正博 (2006b). 対処的悲観者の用いるコーピングの検討—Goodness of Fit仮説の観点から— 心理学研究, *77*, 452-457.

- 加藤 司 (2001). 対人ストレス過程の検証. 教育心理学研究, 49, 295-304
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Martin, A. J., Marsh, H. W., & Debus, R. L. (2001). Self-handicapping and defensive pessimism: Exploring a model of predictors and outcomes from a self-protection perspective. *Journal of Educational Psychology*, 93, 87-102.
- Mattlin, J. A., Wathington, E., & Kessler, R. C. (1990). Situational determinants of coping and coping effectiveness. *Journal of Health and Social Behavior*, 31, 103-122.
- 日本健康心理学研究所 (1996). ラザルス式ストレスコーピングインベントリー 実務教育出版 (Nihonkenkousinrigakukenkkyujo)
- Norem, J. K. (2001). Defensive pessimism, optimism, and pessimism. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice*. Washington, D. C.: American Psychological Association Press. pp.77-100.
- Norem, J. K. (2009). Psychological defensiveness: Repression, blunting, and defensive pessimism. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp.480-492). New York: Guilford.
- Norem, J. K., & Cantor, N. (1986). Defensive pessimism: Harnessing anxiety as motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1208-1217.
- Norem, J. K., & Chang, E. C. (2001). A very full grass: Adding complexity to our thinking about the implications and applications of optimism and pessimism research. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice*. Washington, D. C.: American Psychological Association Press. Pp. 347-367.
- Norem, J. K., & Illingworth, K. S. S. (1993). Strategy-dependent effects of reflecting on self and tasks: Some implications of optimism and defensive pessimism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 822-835.
- 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ナルな分析に向けて— 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 (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(2), 20-36.
- 尾関友佳子・渡辺論史・岩永 誠 (2002). 制御欲求と完全主義がストレス対処過程に及ぼす影響 健康心理学研究, 15, 21-31.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44-55.
- Sanna, L. J., Chang, E. C., Carter, S. E., & Small, E. M. (2006) The future is now: Prospective temporal self-appraisals among defensive pessimists and optimists. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 727-739.
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1257-1264.
- Seligman, M. E. P. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Showers, C., & Ruben, C. (1990). Distinguishing defensive pessimism from depression: Negative expectations and positive coping mechanism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 385-399.
- 渡辺論史・岩永 誠・尾関友佳子 (2002). 制御可能性と制御欲求がコーピング採用とストレス反応に及ぼす影響 健康心理学研究, 15, 32-40.

## 註

- 1 本研究は、日本心理学会第75回大会での発表を加筆・修正したものである。
- 2 方略的楽観者とは、方略的楽観性という認知方略を日常的に使用する傾向のある者のことを指す (Norem, 2001)。方略的楽観者は、課題に対する不安をあまり感じなく、悲観的な事態を想像することがないため、不安が高まるのを抑制でき、積極的なコーピングを行うことから、パフォーマンスの高さが報告されている。