

ストレスフルイベントにおけるポジティブな認知のあり方について

- ストレスフルイベントの深刻性および内容による差異の検討 -

橋 本 京 子

問 題

人間は、生きていくうえで、ストレスを生じさせるような出来事に数多く遭遇する。このような出来事は、ストレスフルイベントと呼ばれる。ストレスフルイベントとは、「個人に新しい適応行動や対処行動を必要とさせるような出来事であり、それまでの生活様式に重大な変化をもたらすような出来事」(坂野, 1999)と定義される。ストレスフルイベントは、予測が困難である、不確実である、コントロールが難しいなどの特徴をもつ(Lazarus & Folkman, 1984)。

しかし、同種のストレスフルイベントに直面しても、どのような反応が生じるかはそれぞれ異なる。この時に、ストレス反応の生起に影響するのは、ストレスフルイベントに対してどのような認知を行うかということである。Lazarus & Folkman (1984)の心理学的ストレスモデルにおいては、ストレスフルイベントにおける認知の重要性が強調されている。このモデルでは、ストレスフルイベントによる健康への影響力が、両者の間に介在する認知的評価とコーピングによって左右されると考えられている。心理的ストレスとなりうる外界からの刺激(ストレスフルイベントを含む)に直面すると、その刺激に対して認知的評価が行われる。認知的評価は、一次的評価と二次的評価の2種類に分けられる。一次的評価では、状況が「無関係」、「無害」、「ストレスフル」のいずれであるか、「ストレスフル」な場合は、それが「有害」、「脅威」、「挑戦」のいずれであるかという評価が行われる。二次的評価では、一次的評価で「ストレスフル」と評価された場合に、その状況に対処するために何ができるか、また対処するためにどのような資源を持っているかについての評価が行われる。ただし、「一次的」「二次的」という語句は時間的な前後関係や重要度の違いを意味しているのではなく、両者は相互に影響を及ぼし合っている。認知的評価に基づいて、コーピング、つまり、ストレス反応を低減することを目的として行われる認知的または行動的努力が実行される。このモデルでは、客観的に見た出来事の強弱よりも、個人が出来事を主観的にどのように評価するかによってストレス反応が決定されると考えるのである。

個人の認知によってストレス反応が決定されるのであれば、状況や自己に対してポジティブな認知を行うことは、ストレス反応を緩和し、健康を維持するうえで重要な意味をもつと考えられる。ポジティブな認知が健康において重要な意味をもつことは、Taylor & Brown (1988, 1994)が提案したポジティブ幻想(positive illusions)に関する研究の中でも強調されている。Taylor & Brown (1988)は、非抑うつ者としての一般の人が有している自己・環境・未来に対する認知は、自分に都合の良いようにポジティブな方向に傾いたエラーやバイアスといった歪んだ認知によって特徴づけられると指摘し、このようなエラーやバイアスを総称して、ポジティブ幻想と名づけ

ている。ポジティブ幻想は、具体的には、(1)非現実的な自己認知、(2)自己の持つコントロール能力の過大評価、(3)非現実的な楽観主義の3つに分けられる。また、ポジティブ幻想は、身体的健康および精神的健康と結びついていることが明らかになっている (Taylor & Brown, 1988, 1994)。

ただし、何をもって対象者の認知を歪んでいると判断するかということは、しばしば困難な問題となることを Taylor & Brown (1988, 1994) は指摘している。また、この理論の中で強調されているのは、ポジティブに自己や環境、未来を捉えようとする認知のあり方であるが、「幻想」という語を用いた場合、現実からのズレの有無およびズレの程度のみが強調されがちである。さらに、重篤なストレス状況にあるわけではない一般の人々の適応について考える場合、「幻想」という言葉は表現として強すぎると考えられる。そこで本研究では、「幻想」の語を用いず、現実に沿った認知、および現実をポジティブな方向に歪めた認知を広く含めて、「ポジティブな認知」と総称する。

Taylor & Armor (1996) は、ストレスフルな状況におけるポジティブな認知の重要性を主張している。Taylor & Armor (1996) によると、ストレスフルな状況においては、そうでない状況よりも、情緒的、生理的、認知的活動が増大するため、ポジティブな認知を維持、回復、高揚するための認知的努力が行われ、その結果、ポジティブな認知が特に明白に現れる。ポジティブな認知は、ストレスフルイベントをコントロール可能であると認知することを可能にする。また、ストレスへの感情的反応を軽減し、積極的に効果的な対処行動を促進する。ゆえに、ポジティブな認知は、ストレスフルな状況において、精神的健康を維持、高揚するための重要な資源として働くと考えられる (橋本, 2003)。

Taylor らは、乳がんやエイズウイルス感染という、人生において大きな脅威となるストレスフルイベントに直面した人々に対して実証研究を行った。一連の研究から、乳がん患者やエイズウイルス感染者は、しばしば非現実的なまでに自己や環境に対するポジティブな認知を行い、それが精神的健康および身体的健康の維持や高揚と結びついていることが明らかになっている (e.g., Taylor, 1983; Taylor, Lichtman, & Wood, 1984; Taylor, Kemeny, Aspinwall, Schneider, Rodriguez, & Herbert, 1992)。

しかし、ポジティブな認知が、どのようなストレスフルイベントにおいてどの程度なされているのかという点については、これまで十分に検討されていない。この点については、主に、ストレスフルイベントの深刻性、つまり当人にとってそのストレスフルイベントがどの程度切実で重大であるかという点、および、ストレスフルイベントの内容の点から、どのようなストレスフルイベントでポジティブな認知がなされているのかを検討する必要があると考えられる。

まず、ストレスフルイベントの深刻性との関連については、Taylor らの研究において検討されているのは、非常に大きな深刻性を持つストレスフルイベントである (Taylor, 1983; Taylor et al., 1992)。Taylor, Kemeny, Reed, & Aspinwall (1991) は、日常的で軽微なネガティブイベントを扱うために用いられる認知の方略と、人生において非常に深刻な脅威となるイベントを扱うために用いられる認知の方略との間には一貫性があると主張している。この主張に従えば、ストレスフルイベントにおいては、その深刻性に関わらず、ポジティブな認知を維持、回復、高揚するための認知的努力が行われるため、等しくポジティブな認知がなされるということになるだろう。しかし、深刻性の低いストレスフルイベントにおいてもポジティブな認知がなされているかどうか

かについては、これまであまり検討されてきていない。

また、ストレスフルイベントの内容との関連については、Taylor らの研究においては、病気（がんやエイズウイルス感染）を扱っている。また、Robins & Beer (2001) は、非現実的にポジティブな認知は、学業・職業の領域においては有用でないが、健康を扱った文脈においては有用である可能性を示唆している。しかし、学業・職業、病気以外の領域のストレスフルイベントを取り上げた研究は見当たらない。

以上の問題を踏まえ、本研究では、様々なストレスフルイベントにおいて、ポジティブな認知のあり方がどのように異なるのかを、仮想的な方法を用いて、ストレスフルイベント間で比較検討することを目的とする。

ストレスフルイベントについては、深刻性と内容の点から検討を行う。深刻性については、高いレベルのものから軽微なレベルのものまで幅広く扱う。内容については、先行研究で検討されている、学業・職業、病気以外に、ストレスフルイベント研究の中で数多く見受けられる、災害・事故・訴訟、および対人関係を取り上げる。

仮想的に調査を行う理由は、これまでに、ポジティブな認知を多様なストレスフルイベントの中で検討した先行研究が少ないことから、まずは同一の被調査者内で多様なストレスフルイベントを並列的に比較することが必要だと考えられるためである。仮想的に調査を行うため、実際に体験したことがあるかどうか、および、ストレスフルイベントの現実性（現実とそのストレスフルイベントが自分の身の上に生じる可能性はどの程度か）についても考慮する。

方 法

被調査者 関西地方の大学に在籍する、国立・私立大学学生 265 名（18 歳～27 歳、平均年齢 20.98 歳、 $SD=1.55$ ）。その内訳は、男性 92 名（18 歳～25 歳、平均年齢 21.05 歳、 $SD=1.85$ ）、女性 171 名（18 歳～25 歳、平均年齢 20.96 歳、 $SD=1.37$ ）、性別不明 2 名であった。

質問紙の構成 先行研究のライフイベント尺度 (Holmes & Rahe, 1967; Weinstein, 1980; Myers & Brewin, 1996; 安田・佐藤, 2000) を参考にストレスフルイベントを選定した。ストレスフルイベントの内容は、病気、災害・事故・訴訟、対人関係、学業・職業に関するものとし、それぞれの領域から、深刻性の異なるストレスフルイベントを 3 種選出した。選定したストレスフルイベントは、病気の領域から「虫歯が痛む」「がんにかかる」「心臓病になる」、災害・事故・訴訟の領域から「自転車を盗まれる」「大きな借金を抱える」「自分の家が火事になる」、対人関係の領域から「隣人とのトラブルに巻き込まれる」「祖父母と死別する」「親・きょうだいと死別する」、学業・職業の領域から「単位を落とす」「選んだ職業が合わなかった」「留年する」、以上 4 領域 12 種であった。

デモグラフィック要因（年齢、性別、大学名、学部、学年）についての質問のあと、12 種のストレスフルイベントを 1 つずつ順に提示し、そのイベントに自分が直面したと想定したうえで、それぞれのイベントについて以下の(1)～(4)に回答するよう求めた。なお、ストレスフルイベントの提示順序はカウンターバランスした。

(1) ストレスフルイベントの深刻性：「この出来事が現実には起こった時、それはあなたにとって

どのくらい深刻な出来事になりますか」の問いに対し、7段階で評定を求めた（1点：「全然深刻でない」～7点：「非常に深刻である」）。

(2) ストレスフルイベントの現実性：「この出来事が、自分の身の上に現実にかかる程度はどのくらいだと思いますか」の問いに対し、7段階で評定を求めた（1点：「全然起こりそうにない」～7点：「非常に起こりそうである」）。

(3) ストレスフルイベントの体験の有無：「この出来事を、現実には、あなた、またはあなたの知りがいが体験したことはありますか」という問いに対し、「私の知りがいに体験した人はいない」「知りがいに体験した人がいる」「近い親類の中に体験した人がいる」「友人に体験した人がいる」「自分自身が体験したことがある」の選択肢を用意し、あてはまるもの全てに○をつけるよう求めた。

(4) ストレスフルイベントにおけるポジティブな認知：ポジティブ幻想の理論（Taylor & Brown, 1988, 1994）、およびストレスフルイベントを経験した者を対象にした実証研究（Taylor, 1983; Taylor et al., 1984; Taylor et al., 1992）を参考に、ストレスフルイベントにおける、自己、環境、および未来に対するポジティブな認知を測定できると考えられる 11 項目を筆者が独自に作成した。各項目について、そのストレスフルイベントに直面した時に行うであろう、自分自身や状況に対する考え方にどの程度あてはまるかについて、7段階で評定を求めた（1点：「全然当てはまらない」～7点：「非常に当てはまる」）。項目の内容は Table 1 に示す。

調査時期と手続き 2001 年 11 月に、授業時間の一部を利用して、集団形式による無記名式の質問紙調査を実施した。A4 判 27 ページの冊子形式に綴じた調査用紙を、授業担当者が配布して調査を依頼し、その場で質問紙への回答を求め、回収を行った。なお、調査にあたっては、無記名とするため個人のプライバシーは保護されること、調査への参加は自由意思によるものであることが、フェースシートにて確認された。所要時間は 30 分程度であった。

結 果

1. 「ストレスフルイベントにおけるポジティブな認知」尺度の構成

「ストレスフルイベントにおけるポジティブな認知」尺度 11 項目について、まず各被調査者のそれぞれのストレスフルイベントに対する回答に対して、ストレスフルイベントごとに別々に因子分析（主因子法、プロマックス回転）を行った。その結果、ストレスフルイベントによって因子構造に大きな違いのないことが確認されたため、12 種のストレスフルイベントに対する回答を込みにして、因子分析（主因子法、プロマックス回転）を行った。固有値の推移と解釈可能性によって 2 因子解が妥当であると考えられた。その後、信頼性を低めていると考えられる 1 項目を除外して再度因子分析を行った。最終的な因子分析の結果を Table 1 に示した。

第 1 因子には、「落ち込んでしまって、何をすることもできないと思う」（逆転項目）など、ストレスフルイベントに対するコントロール可能性を表す項目が高く負荷していたため、これを「コントロール可能性」と命名した。第 2 因子には、他者や想定される悪い事態との比較によって、ストレスフルイベントに直面した時点の自己や環境をポジティブに認知することを表す項目が高く負荷していたため、これを「比較により生じるポジティブな認知」と命名した。

Table 1 「ストレスフルイベントにおけるポジティブな認知」尺度の因子分析結果
(因子抽出法:主因子法, プロマックス回転後, 因子パターン行列)

No. 項目	F1	F2	共通性
7 落ち込んでしまっ、何をすることもできないと思う(逆転)	.881	-.079	.714
1 平静な気持ちを、すぐに取り戻すことができると思う	.828	.041	.720
4 この出来事に対処することができると思う	.727	.152	.661
3 この出来事から派生して悪いことが起こると思う(逆転)	.702	-.081	.443
11 この出来事にあったからといって、私は自分自身のことを全部否定的には考えない	.400	.346	.416
12 自分の未来は、同じような出来事にあった他の人の未来よりも良いと思う	-.090	.823	.628
8 もっと悪い状態になっていたかもしれないので、それと比較すると今の状態はましであると思う	-.054	.818	.612
9 今後は良いこともあると思う	-.048	.744	.592
5 この出来事にあったことには、悪い面ばかりでなく良い面もあると思う	.058	.584	.379
2 同じような出来事にあった人の中では、今の自分の状態はましな方であると思う	.347	.501	.544
因子間相関	F1 F2	.495	

注) F1:コントロール可能性, F2:比較により生じるポジティブな認知

Table 2 各下位尺度の信頼性係数(Cronbachの α)

	F1	F2
虫歯が痛む	.684	.610
がんにかかる	.808	.833
心臓病になる	.809	.823
自転車を盗まれる	.711	.652
大きな借金を抱える	.786	.804
自分の家が火事になる	.720	.752
隣人とのトラブルに巻き込まれる	.712	.684
祖父母と死別する	.766	.760
親・きょうだいと死別する	.797	.837
単位を落とす	.803	.766
選んだ職業が合わなかった	.776	.790
留年する	.816	.839

注) F1:コントロール可能性, F2:比較により生じるポジティブな認知

ストレスフルイベントごとに第1因子の5項目、第2因子の5項目の合計得点を算出し、それぞれの下位尺度得点とした。下位尺度の信頼性係数については、12種のストレスフルイベントの2つの因子の信頼性係数(クロンバックの α)は.61~.84であり、そのうち.75以上が17/24であったので、実用に耐えうる値であるとみなした(Table 2)。

2. 各ストレスフルイベントの深刻性、現実性

12種のストレスフルイベントの深刻性と現実性について、被調査者全員の回答の平均値を算出した(Figure 1, Figure 2)。

ストレスフルイベント間の深刻性の平均値の差を検討するため、深刻性の平均値について、ストレスフルイベントの種類(12水準:被験者内要因)を要因とする1要因分散分析を行ったところ、イベントの主効果が有意であった($F(11, 2871)=117.37, p<.001$)。多重比較(TukeyのHSD

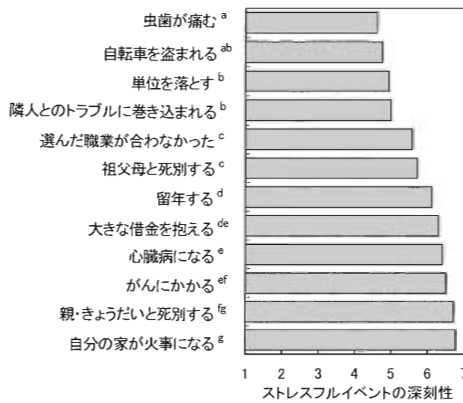


Figure 1 各ストレスフルイベントの深刻性の平均値

注) アルファベットの添え字は多重比較の結果を示す。
異なるアルファベットのイベント間には 5%水準で有意差あり。同じアルファベットのイベント間には有意差なし。

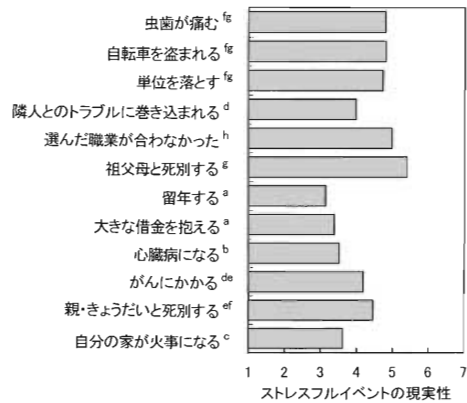


Figure 2 各ストレスフルイベントの現実性の平均値

注) アルファベットの添え字については Figure 1 と同様。

法：以下の分析も同様）を行った結果，特に深刻性の高いストレスフルイベントは「自分の家が火事になる」「親・きょうだいと死別する」「がんにかかる」など，他方，深刻性の低いストレスフルイベントは「虫歯が痛む」「自転車を盗まれる」などであった。どのストレスフルイベントの深刻性も平均値が 4 点（「どちらともいえない」）以上であったため，全体的にどのストレスフルイベントも深刻であるとみなされていたと言えるだろう。

次に，ストレスフルイベント間の現実性の平均値の差を検討するため，現実性の平均値について，ストレスフルイベントの種類（12 水準：被験者内要因）を要因とする 1 要因分散分析を行ったところ，イベントの主効果が有意であった（ $F(11, 2871)=69.16, p<.001$ ）。多重比較を行った結果，特に現実性の高いストレスフルイベントは「祖父母と死別する」「選んだ職業が合わなかった」，現実性の低いストレスフルイベントは「留年する」「大きな借金を抱える」であった。

全体的に，深刻性が高いと認知されているストレスフルイベントは現実性が低く認知されており，実際に体験した人数は少なかった。逆に，深刻性が低いと認知されているストレスフルイベントは現実性が高いと認知されており，実際に体験した人数は多かった。例外として，「隣人とのトラブルに巻き込まれる」は深刻性も現実性も他のストレスフルイベントに比べて低く，「親・きょうだいと死別する」は，深刻性も現実性も他のストレスフルイベントに比べて高かった。

3. ストレスフルイベントによるポジティブな認知のあり方の違い（被調査者全員）

ストレスフルイベント間の，ポジティブな認知の比較を行った。被調査者全員について，12 種のストレスフルイベントに対する「コントロール可能性」得点と「比較により生じるポジティブな認知」得点の平均値を算出し（Figure 3, Figure 4），それぞれの得点について，ストレスフルイベントの種類（12 水準：被験者内要因）を要因とする 1 要因分散分析を行った。

まず，「コントロール可能性」得点については，ストレスフルイベントの種類の主効果が有意であった（ $F(11, 2882)=155.20, p<.001$ ）。多重比較を行った結果，「コントロール可能性」得点の高さは，ストレスフルイベントの内容や現実性には関わらず，ストレスフルイベントに対する深

橋本：ストレスフルイベントにおけるポジティブな認知のあり方について

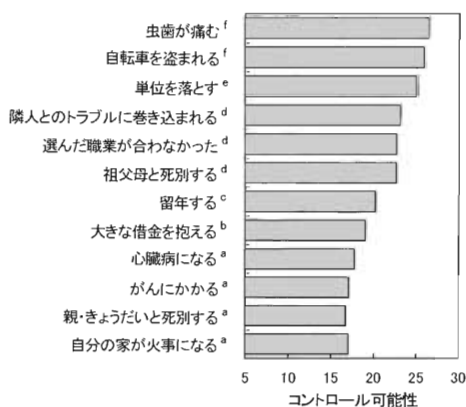


Figure 3 各ストレスフルイベントにおける「コントロール可能性」得点の平均値(被調査者全員)

注) アルファベットの添え字については Figure 1 と同様。

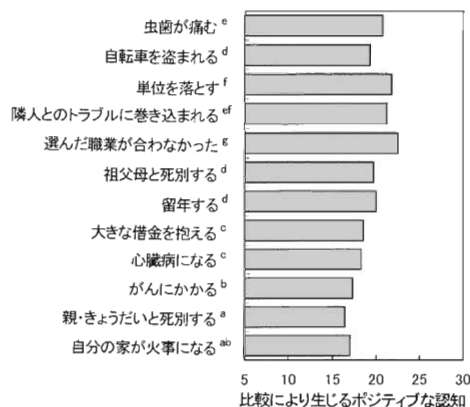


Figure 4 各ストレスフルイベントにおける「比較により生じるポジティブな認知」得点の平均値(被調査者全員)

注) アルファベットの添え字については Figure 1 と同様。

刻性の低さとほぼ対応する結果となった。つまり、深刻性の低いストレスフルイベントについては「コントロール可能性」得点が高く、逆に深刻性の高いストレスフルイベントについては「コントロール可能性」得点が低かった。

「比較により生じるポジティブな認知」得点についても、ストレスフルイベントの種類の主効果が有意であった ($F(11, 2882)=58.06, p<.001$)。多重比較を行った結果、「比較により生じるポジティブな認知」得点についても、ストレスフルイベントに対する深刻性の低さとほぼ対応する結果となったが、深刻性が同じ程度のストレスフルイベントであれば、「学業・職業」領域のストレスフルイベントにおいて高得点であった。特に、「選んだ職業が合わなかった」において顕著に高得点であった。「自転車を盗まれる」は深刻性が低いストレスフルイベントにも関わらず、それほど高得点ではなかった。

4. 各ストレスフルイベントにおける、深刻性とポジティブな認知との関係

各ストレスフルイベントにおける、深刻性とポジティブな認知との関係を調べるため、ストレスフルイベントごとに、深刻性と、「コントロール可能性」得点および「比較により生じるポジティブな認知」得点との相関係数 (Pearson の r) を算出した (Table 3)。

その結果、いずれのストレスフルイベントにおいても、「コントロール可能性」得点とストレスフルイベントの深刻性との間には中程度の負の相関がみられ、そのストレスフルイベントを深刻であると認知しているほど、コントロール可能性を低く認知しているという関係が見出された。また、「比較により生じるポジティブな認知」得点とストレスフルイベントの深刻性の間には弱い負の相関がみられ、そのストレスフルイベントを深刻であると認知しているほど、比較によるポジティブな認知を行っていないという関係が見出された。

5. ストレスフルイベントを実際に体験したか否かによる、ポジティブな認知のあり方の違い

本研究では、仮想的な方法を用いたために、ポジティブな認知のあり方が現実場面のものとは異なっている可能性が考えられる。そこで、ポジティブな認知のあり方が、そのストレスフル

Table 3 各ストレスフルイベント別の、深刻性と、「コントロール可能性」得点および「比較により生じるポジティブな認知」得点の相関

	被調査者全員		人数	体験群		人数	非体験群	
	コントロール可能性	比較により生じるポジティブな認知		コントロール可能性	比較により生じるポジティブな認知		コントロール可能性	比較により生じるポジティブな認知
虫歯が痛む	-.475***	-.200**	195	-.439***	-.231***	70	-.551**	-.125
自転車被盗まれる	-.525***	-.259***	138	-.529***	-.278***	127	-.515***	-.231**
単位を落とす	-.527***	-.208***	164	-.541***	-.229**	100	-.471***	-.143
隣人とのトラブルに巻き込まれる	-.527***	-.257***	49	-.635***	-.247*	216	-.477***	-.256***
選んだ職業が合わなかった	-.492***	-.384***	21	-.401*	-.438*	244	-.510***	-.385***
祖父母と死別する	-.623***	-.384***	177	-.641***	-.368***	87	-.590***	-.407***
留年する	-.549***	-.493***	5	-.132	-.427	260	-.552***	-.488***
大きな借金を抱える	-.431***	-.301***	19	-.558*	-.233	245	-.416***	-.300***
心臓病になる	-.457***	-.285***	10	-.458	.249	255	-.437***	-.334***
がんにかかる	-.542***	-.338***	0			0		
親・きょうだいと死別する	-.517***	-.364***	21	.034	.224	244	-.553***	-.399***
自分の家が火事になる	-.308***	-.281***	4	.142	-.295	261	-.318***	-.284***

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, $p < .10$

イベントを実際に体験したか否かに影響を受けるかを検討した。

ストレスフルイベントごとに、実際に自分自身がそのストレスフルイベントを体験した被調査者（体験群）と、体験していない被調査者（非体験群）に分類した。そして、12種のストレスフルイベントそれぞれについて、体験群と非体験群別に、「コントロール可能性」得点と「比較により生じるポジティブな認知」得点の平均値を算出した（Figure 5, Figure 6）。なお、各ストレスフルイベントにおける体験群の人数も Figure 5, Figure 6 に併記した。

各ストレスフルイベントにおいて、体験群と非体験群とで、「コントロール可能性」得点と「比較により生じるポジティブな認知」得点に違いがあるかどうかを、群（2水準：体験群、非体験群、被験者間要因）を要因とする1要因分散分析により比較した。その結果、「コントロール可能性」得点については、12種中7種のストレスフルイベントにおいて、非体験群よりも体験群の方が有意に高得点であるという結果が得られた。「隣人とのトラブルに巻き込まれる」においては、体験群よりも非体験群の方が有意に高得点であった。他方、「比較により生じるポジティブな認知」得点については、「留年する」「大きな借金を抱える」のストレスフルイベントにおいて、非体験群よりも体験群の方が有意に高得点であったが、その他のストレスフルイベントにおいては、両群に有意な得点差は見られなかった。

また、体験群、非体験群別に、ストレスフルイベントごとに、深刻性と、「コントロール可能性」得点および「比較により生じるポジティブな認知」得点との相関係数（Pearson の r ）を算出した（Table 3）。体験群においても非体験群においても、ほとんどのストレスフルイベントにおいて、深刻性と「コントロール可能性」得点、および深刻性と「比較により生じるポジティブな認知」得点との間には、弱い～中程度の負の相関がみられた。なお、体験群の人数が少ないストレスフルイベントにおける、深刻性と、「コントロール可能性」得点および「比較により生じるポジティブな認知」得点との相関については、参考程度にとどめる。

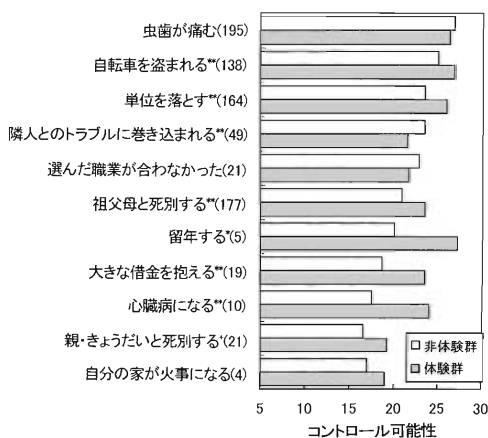


Figure 5 各ストレスフルイベントにおける、体験群と非体験群の「コントロール可能性」得点の平均値

注 1) * $p<.01$, * $p<.05$, * $p<.10$ で両群の間に有意な得点差がある。
注 2) () 内は各ストレスフルイベントにおける体験群の人数

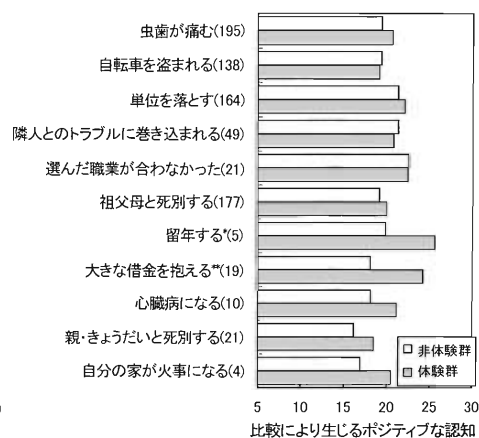


Figure 6 各ストレスフルイベントにおける、体験群と非体験群の「比較により生じるポジティブな認知」得点の平均値

注 1) * $p<.01$, * $p<.05$ で両群の間に有意な得点差がある。
注 2) () 内は各ストレスフルイベントにおける体験群の人数

考 察

1. 「ストレスフルイベントにおけるポジティブな認知」尺度の構成

本研究では、Taylor & Brown (1988) の理論を参考に、ストレスフルイベントにおける、自己、環境、および未来に対するポジティブな認知を測定する尺度を作成した。因子分析の結果、「コントロール可能性」「比較により生じるポジティブな認知」の2因子解とするのが妥当であるという結果を得た。先行研究と対応させると、「コントロール可能性」は、ストレスフルイベントに対する自己の統制可能性を示しており、Taylor & Brown (1988) の主張する「環境に対するポジティブな認知」、および Lazarus & Folkman (1984) の提案する二次的評価に対応するものと考えられる。他方、「比較により生じるポジティブな認知」は、自己、環境、未来の種別を問わず、他者や過去の自分との比較によって、現在をポジティブに考えることを示しており、Taylor & Brown (1988) の提案するポジティブ幻想の概念に近い内容であると考えられる。2つの因子間の相関は0.495と高い値であり、両者は互いに関連していると言えよう。

2. ストレスフルイベントによるポジティブな認知のあり方の違い

2.1. コントロール可能性について

「コントロール可能性」得点の高さは、ストレスフルイベントの内容には関わらず、ストレスフルイベントに対する深刻性の低さとほぼ対応する結果となり、深刻性が低いイベントほどコントロール可能性が高く認知されていた。これは、本研究においてはストレスフルイベントの深刻性も被調査者の自己報告によるものであったためであると考えられる。「コントロール可能性」得点とストレスフルイベントの深刻性の間には、どのストレスフルイベントにおいても中程度の負の相関がみられていた (Table 3)。つまり、そのストレスフルイベントが深刻であるかどうかの評価が、ストレスフルイベントをコントロールすることが可能かどうかについての評価と深く関

わってなされたと考えられる。深刻性の評価はストレスフルイベントへの一次的評価にあたり、コントロール可能性の認知は二次的評価にあたるものと考えられるが、Lazarus & Folkman (1984) が指摘しているように、両者は相互に影響を及ぼし合っていると考えられる。

体験群と非体験群とで得点を比較すると、全体の半分以上のストレスフルイベントにおいて、非体験群よりも体験群の方が有意に高得点であるという結果が得られた。これは、一度体験した（もしくは現在体験している）ということによって、次に同様のストレスフルイベントに直面した場合の自己のコントロール能力を高く評定したということが考えられる。このことから、コントロール可能性の認知は、多くのストレスフルイベントにおいて、実際にそのストレスフルイベントを体験することによって高揚すると言えよう。しかし、体験群と非体験群の得点間に有意な差のないストレスフルイベントや、非体験群の方が有意に高得点であるストレスフルイベントも存在するため、ストレスフルイベントの内容によっては、実体験がコントロール可能性の認知の高揚につながらない場合が存在すると考えられる。実体験がコントロール可能性の認知の高揚を導く理由については、実際にストレスフルイベントを体験した場合に行われた対処方略および対処の結果もあわせて、今後さらに検討することが必要であろう。

2.2. 比較により生じるポジティブな認知について

「比較により生じるポジティブな認知」得点についても、一部の例外を除いてはストレスフルイベントに対する深刻性の低さとほぼ対応する結果となった。したがって、深刻性が高いストレスフルイベントでは比較によるポジティブな認知が行われにくく、深刻性が低いストレスフルイベントでは行われやすいと言える。しかし、深刻性が同じ程度のストレスフルイベントであれば、「学業・職業」領域のストレスフルイベントにおいて高得点であり、「学業・職業」領域のストレスフルイベントについては、他の領域のイベントよりも、比較によって自己や環境をポジティブに認知することが行われやすいと考えられる。これは、本研究の被調査者である一般の大学生にとって、「学業・職業」領域のストレスフルイベントが身近であり、かつ自尊心に直接関係する重要なものであるということ、および「学業・職業」領域のストレスフルイベントにおいては成果が目に見えやすいということが理由として考えられる。

「学業・職業」領域以外のストレスフルイベントにおいては、深刻性の低いストレスフルイベントほど比較によるポジティブな認知が行われていたが、「自転車を盗まれる」においては、他の深刻性の低いイベントと比較すると、比較によるポジティブな認知が行われていなかった。この理由として、解決のためにはイベントから注意をそらすことが必要である（諦めて新しいものを買う）ため、ポジティブな認知がそれほど必要とされなかったことが考えられる。

体験群と非体験群とで得点を比較すると、「留年する」「大きな借金を抱える」以外のストレスフルイベントでは両群に有意な差は見られなかった。「留年する」「大きな借金を抱える」は深刻性が中程度以上のストレスフルイベントであるが、これらのストレスフルイベントよりも深刻性の高い「心臓病になる」「親・きょうだいと死別する」「自分の家が火事になる」については、体験群の人数が非体験群に比して少なかったために統計的に有意な差は認められなかったものの、数値上は体験群の方が高得点であった。このことから、深刻性の高いストレスフルイベントにおいては、実際に体験した場合に、比較によるポジティブな認知がなされる可能性が残されている。また、各ストレスフルイベントにおける体験群の得点をみると、深刻性の低いストレスフルイベ

ントにおいても高いストレスフルイベントにおいても、同じ程度の得点であったことから

(Figure 6)、実際にそのストレスフルイベントを体験した際には、ストレスフルイベントの深刻性に関わらず比較によるポジティブな認知がなされる可能性が完全には否定されないと考えられる。この点については、実際に体験した者を対象に、さらに詳細に検討する必要がある。

また、深刻性の低いストレスフルイベントについては、体験群と非体験群の間に違いがみられなかった。このことから、深刻性の低いストレスフルイベントにおいて、比較によるポジティブな認知が行われることには、実際に体験したか否か以外の要因が関係していると考えられる。楽観性や自意識などの個人内要因が影響していることも考えられる。この点に関しては今後の検討が必要である。

3. まとめと今後の展望

本研究は、深刻性と内容の異なる様々なストレスフルイベントにおいて、ポジティブな認知のあり方がどのように異なるのかを、仮想的な方法を用いて検討した。その結果、以下のことが明らかになった。ストレスフルイベントにおけるポジティブな認知は、「コントロール可能性」と、「比較により生じるポジティブな認知」の2因子から構成されていた。コントロール可能性は、ストレスフルイベントの深刻性の低さに対応していた。また、実際にストレスフルイベントを体験した群において、コントロール可能性が高く認知される傾向があった。他方、比較により生じるポジティブな認知については、深刻性が同じ程度であれば学業や職業に関するストレスフルイベントにおいて顕著に行われていた。また、実際に体験した場合に、ストレスフルイベントの深刻性に関わらず同程度になされる可能性が示唆された。

多様なストレスフルイベント間のポジティブな認知のあり方を比較した研究はこれまでになく、本研究は新たな知見を提供できたと言える。しかし、本研究は仮想的な調査を用いたことによる限界がある。本研究では、深刻性が高いと認知されているストレスフルイベントは現実起こる可能性が低いと認知されていた。そのため、被調査者は、深刻性が高いストレスフルイベントについて、実際にそのストレスフルイベントに遭遇した場合にどのような認知を行うか、具体的に考えにくかった可能性がある。今後は、深刻性が高く、かつ現実性と経験率がともに高いストレスフルイベントを含めた検討が必要である。

さらに、ポジティブな認知がどのように精神的健康と結びつくかについては本研究では十分に検討できなかった。この点については、仮想場面だけでなく現実の場面における調査も併用し、実際にストレスフルイベントに対処するうえで、ポジティブな認知が精神的健康の維持と高揚に果たす役割を検討する必要があると考えられる。その際、各ストレスフルイベントにおいて、実際に行われる行動的対処および認知的対処との関連もあわせて検討する必要があるだろう。

謝 辞 : 本論文作成にあたり、京都大学大学院教育学研究科教授 子安増生先生に貴重な御指導、御助言を賜りました。心より御礼申し上げます。

文 献

橋本京子 (2003). ストレスフルイベントにおけるポジティブ幻想と精神的健康との関係 京

- 都大学大学院教育学研究科紀要, 49, 327-337.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company. (本明寛・春木豊・織田正美 (監訳) (1991). ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究— 実務教育出版)
- Myers, L. B., & Brewin, C. R. (1996). Illusions of well-being and the repressive coping style. *British Journal of Social Psychology*, 35, 443-457.
- Robins, R. W., & Beer, J. S. (2001). Positive illusions about the self: Short-term benefits and long-term costs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 341-352.
- 坂野雄二 (1999). ストレスの基礎研究の現状—心理学・行動科学 河野友信・石川俊男 (編) ストレス研究の基礎と臨床 (現代のエスプリ別冊 現代のストレスシリーズ 2) 至文堂 pp.68-77.
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38, 1161-1173.
- Taylor, S. E. (1989). *Positive illusions: Creative self-deception and healthy mind*. New York: Basic Books.
- Taylor, S. E., & Armor, D. A. (1996). Positive illusions and coping with adversity. *Journal of Personality*, 64, 873-898.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1994). Positive illusions and well-being revisited: Separating fact from fiction. *Psychological Bulletin*, 116, 21-27.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Aspinwall, L. G., Schneider, S. G., Rodriguez, R., & Herbert, M. (1992). Optimism, coping, psychological distress, and high-risk sexual behavior among men at risk for Acquired Immunodeficiency Syndrome (AIDS). *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 460-473.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., & Aspinwall, L. G. (1991). Assault on the self: Positive illusions and adjustment to threatening events. In J. Strauss & G. R. Goethals (Eds.), *The self: Interdisciplinary approaches*. New York: Springer-Verlag. pp.239-254.
- Taylor, S. E., Lichtman, R. R., & Wood, J. V. (1984). Attributions, beliefs about control, and adjustment to breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 489-502.
- Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 806-820.
- 安田朝子・佐藤徳 (2000). 非現実的な楽観傾向は本当に適応的といえるか—「抑圧型」における楽観傾向の問題について— 教育心理学研究, 48, 203-214.

(教育認知心理学講座 博士後期課程3回生)

(受稿2009年9月7日、改稿2009年11月30日、受理2009年12月11日)

Positive Cognitions in Various Stressful Events: That Have Different Severities in Different Fields

HASHIMOTO Kyoko

The purpose of this study is to investigate a difference of positive cognitions in various stressful events that have different severities in different fields. Two hundred and sixty-five college students answered a questionnaire. They were presented 12 imaginary stressful events, and were asked to answer about event's severity and reality, whether the events were actually experienced, and how positively they thought about themselves and their situation at that time (positive cognitions scale, 12 items) for each event. According to a factor analysis of the positive cognitions scale, two factors were found: controllability and positive cognitions by comparison. Controllability was perceived in severer stressful events. The appearance of controllability in stressful events was more remarkable among those who had actually experienced stressful events than those who had not. Positive cognitions by comparison remarkably appeared among stressful events about their study and job, and they were more remarkable among those who had actually experienced stressful events than those who had not, in severer stressful events. The results suggest that when stressful events are actually experienced, more positive cognitions may appear, regardless of the event's severity.