

状態不安を予測しうるストレスモデレーター要因の検討

佐藤 安子

1. 問題

我々は、不安や抑うつなどのストレス反応の原因を個人の外部にも求めるが、個人の内分にも求める。「几帳面なところが抑うつを招いているのだろう」「慎重すぎるところが不安の原因ではないか」などのようにである。しかし、ストレス反応を惹起する個人内の要因は固定的なものなのだろうか。ましてや誰にでも日常的に起こりうる種類のストレス反応であるならば余計にそうである。

そうしたストレス反応のひとつが状態不安である。状態不安とは刻々と変化する種類の不安であり、比較的恒常的な不安としての特性不安と区別されている。状態不安は様々な内外の刺激によって喚起され、頑健といわれている人にも生じうる種類の不安であり、身近なストレス反応といえる。ではそのように変化する不安の高低は私たちの中の何が決めているのであろうか。

このようなストレス反応の喚起と制御の仕組みはこれまでも様々な形のモデルとして論じられてきている。そこでこれらを概観してみたい。第1のモデルは「刺激-反応モデル」である。ストレスに関する諸理論は心理学の発展に伴って、刺激の強度とその結果観察される行動との関係を明らかにしようとする「S-R (Stimulus: 刺激-Response: 反応) 理論」から、認知やシエマ (schema) という個人の

内的プロセスである「O (Organism: 生活体)」の過程を取り込んでストレスをとらえる「S-O-R」理論に発展した。この研究の文脈では、「S」はストレッサー、「O」はストレスモデレーター (ストレス刺激に対する個人内の固有な処理機構)、「R」はストレス反応である。「S-O-R」理論は「O」が変われば「S」の認知とその結果を反映した「R」が変わるという考え方が基本になっている。S-R 理論の代表的なものが Selye (1936) の理論である。Selye は「R」に着目し、生活体にストレッサーがかかると一様の生理的变化が生じるとし、ストレスを生活体に有害なものであるという文脈でとらえていたと考えられる。これに対して「S」に着目したのが Holms & Lahe (1967) である。Holms & Lahe はストレッサーを適応との関係で論じ、人が遭遇した出来事によって変化した生活様式に適応するまでには一定の心理的エネルギーが必要であり、これが一定量を超えると身体疾患に罹患する確率が高まるとした。Holms & Lahe は否定的な出来事だけではなく、一見喜ばしい出来事も生活上の変化であるとして同様にストレッサーになりうるとした点で、Selye 同様、ストレスを有害なものという文脈でとらえていたといえる。

こうして次第にストレス研究の方向は、個体の内的機構であるストレスモデレーターへと焦点が移行してきたのであるが、それは人格特性を概念化する方法の発展と切り離すことはでき

ない。性格研究はまず個性記述的なものに始まり、類型論 (typology) に発展した。そしてこれが人格特性や行動特性として測定できる形で概念化する方法である特性論 (traits theory) に発展した。そしてさらに、性格を環境要因までを含めたより包括的なプロセスとして概念化する方法であるシステム理論 (system theory) へと展開したのである。ここでは性格を、それを構成する各要素は有機的、相互に関連しあって変化・成長していくものと考えられている。システム理論では、性格はある特性が変化すると、全体の相互関係が変化することにより、質的に変化するととらえる。

このようにして発展してきた性格研究においては、次第に環境への適応の仕方を説明する人格特性への関心が高まってきた。そして、適応との関連でいうとストレスの適応的な処理を規定しているとされる諸概念に焦点が当たようになってきたといえる。これらの概念は、「適応能力としての人格特性」と「認知型」に大別できると考えられる。前者はコヒアレンス感 (sense of coherence : Antnovsky, 1993)、ハーディネス (hardiness : Kobasa, 1979)、レジリエンス (resilience : Hiew, 1998) 及び弾力性などである。他方後者は統制の位置 (locus of control : Rotter, 1966)、モニター型 (monitoring style) とボランター型 blunting style : Miller, 1987) などであり、前者の能力が発揮できるように情報を調節する認知型を人格特性として抽出したものと考えられる。これをストレスモデレーター、すなわちストレスを調整する構成体として概念化したモデルが第2のモデルである「固定的モデル」である (佐藤, 2009)。これはストレスに強い人格特性がストレスを制御するという考え方である。固定的といわれるゆえんは、そうした人格特定を構成する要素は決まっていて、これら要素が組み合

わせを変えることは仮定されていないからである。こうした人格特性は様々に概念化され、現在もストレス研究に大いに寄与している。

第3のモデルは「流れ図的モデル」である (佐藤, 2009)。その代表的なモデルがトランスアクションモデル (transactional model : Lazarus & Folkman, 1984) である。Lazarus & Folkman は、ある状況がストレスとなるか否かは個人自身が決めるとした。Lazarus & Folkman のストレスモデルでは、ストレスとは環境条件とそれへの対処能力を照合して個人が評価し、それに対する対処結果が個人に還元されて次のストレス評価の仕方に再び影響するという。すなわちストレスモデレーター「O」がストレス刺激「S」の大きさと質を決定し、それにとまってストレス反応「R」の出方が決定され、さらに「R」が「O」を変化させうるとしたのである。

そして第4のモデルが「ダイナミックモデル」である (佐藤・河合, 2003; 佐藤・河合, 2004; 佐藤, 2007; 佐藤, 2009)。これはストレスモデレーターが外部環境に応じてその構造を変えながらストレス反応を制御していく、という新しいタイプのモデルである。このモデルは次のようにして構築された。まず、伝統的なストレス研究の流れについて概観し、次にストレスの適応的な処理を規定しているとされる諸概念を整理し、これらの定義を踏まえてストレス刺激の内的な処理過程を作業仮説としての仮説モデルに構成した。この作業仮説によると、外的な刺激は、バイアス要因としての注意の位置で処理すべき情報として選択される。次に情報はこれまでの経験、内的な資源、利用できる外的な資源とを照合しながら、自分が最も処理しやすい形に取捨選択・加工され最適化される。最適化に関与するのが可能性である。さらに最適化された情報は外的な状況と照合されなが

ら、適応的と判断される行動として出力される。バイアス要因から出力までの過程全体はコントロール感が制御する。この過程は個人の自己概念と世界観に規定され、かつこれを維持・修正する。出力された自己の行動結果は、再度外的刺激の一種として入力される。その再入力の際のバイアス要因が統制の位置であると考えられる。

次に、この作業仮説からストレスモデレーターの要素を抽出した。その過程で1つの尺度が抽出された。これはストレスの自己統制の仕方を規定する要素を個人がどの程度持っているかを測定する尺度である。具体的には、ストレスモデレーターとしての人格傾性を測定する既存の尺度群から、これらの共変部分を抽出するための心理尺度を選択し、尺度構成を行った。次にこの項目群と自覚的ストレスを測定する質問紙を同一の対象者に一律に施行し、内的一貫性をもつ項目群を抽出することによって、ストレス自己統制評定尺度 (Stress Self-regulation Scal; SSI) とした。SSI 尺度の個々の下位因子がストレスモデレーターの要素に該当する。これらは SSI の下位因子で、「競争的達成動機」因子、「自己充足的達成動機」因子、「対人関係・業績の有能感」因子、「身体能力の有能感」因子、「実存感覚」因子、「ストレス過敏性」因子、「ソーシャルサポート」因子、「問題焦点接近型対処」因子、「情動焦点回避型対処」因子と名づけられた (佐藤・河合, 2004)。

次にストレスの高い群と低い群との被験者間計画と、ストレスが高い状態と低い状態との被験者内計画を用いて、ストレスモデレーターはストレスの高低で構造を変化させることを明らかにした。具体的にはストレスが高まるとストレスモデレーターの構造は単純になり関係性を縮約する。この構造は「自分のものある特定の資源にすがっている状態」といえ、一見適応

的でないが、心的資源が節約でき、ストレスモデレーター全体の量を保つには効率的なのである。そのとき「すがっている」要素は、その時点でのストレス刺激への対処にもっとも適切と認知された要素である。そしてストレスが低下するとこうした縮約を解除して様々な対処レパートリーを用意できる構造になるのである。そしてストレスモデレーターは構造の縮約と解除を繰り返しながら長期的にはその量を維持していると考えられた (佐藤, 2009)。

このときのストレスモデレーターの構造は、SSI を構成する全ての因子間相関を算出し、相関行列を解釈するという手法で導き出した。何がストレス反応を予測するかという因果モデルを導き出す手法では、ある一時点の因果を検討できるが、ストレスモデレーターの構造の変化を検討できなかったからである。しかし、因果モデルの構築という点の検討を加えることは、ストレスモデレーターの構造を直接取り上げることとは別の角度から、ストレスモデレーターの力動性—構造が変化するという意味での—を検討できると考えた。そこで本研究では、ストレス反応に影響を与えるストレスモデレーターの要素がどのように変化するかを検討することによって、ストレスモデレーターの力動性を検討したい。

2. 目的

状態不安を予測するストレスモデレーターの要素を、群間 (不安高群と低不安群) および群内 (高不安状態と低不安状態) で比較検討し、各群のストレスプロファイリングの解釈を試みることによって、被験者間計画における調査結果と被験者内計画における調査結果をあわせて、ストレスモデレーターの力動性を検討することを目的とする。

3. 方法

対象と方法：第1調査は被験者間計画で行った。対象は兵庫県内の女子大生71名であった。調査時期は平成18年6月であり、心理学の授業時間の終わり15分間を用いて無記名集合調査により実施した。第2調査被験者内計画で行った。対象は、京都市府内大学で心理学を履修する大学生112名であった。調査は平成18年春学期定期試験の前と後の2回、無記名・留置式で実施した。第2調査の第1回調査は平成18年7月下旬、第2回調査は同年8月中旬であった。

倫理的配慮として、調査参加は自由意志であることを文書と口頭で説明し同意を得て行った。また希望者には個人結果を文書でフィードバックした。さらに匿名性を守るため、個人の照合は調査協力者自身が作成したコード番号により行った。

尺度構成：下記の通りであった。

ストレス自己統制評定尺度 (Stress Self-regulation inventory; SSI)：ストレスを自己統制する力をどの程度有しているかを測定する尺度である。(佐藤・河合, 2004)。今回は因子構造の確認後(佐藤, 2009)に抽出された10因子版を用いた。10因子はソーシャルサポート、自己充足的達成動機、異性との親和性、運動の有能感、競争的達成動機、身体的脆弱性、心理的脆弱性、問題焦点対処、情動焦点対処、自尊心であった。5件法である。

日本版状態不安検査：水口・下仲・中里(1991)によって標準化された日本版状態・特性不安検査(STAI)の状態不安20項目。刻々と変化する不安の程度を測定する。不安水準は「非常に低い」(レベルⅠ)から「非常に高い」(レベルⅤ)までの5段階で高低を判定できる。

4. 結果

被験者間計画の結果

第1調査の調査協力者71名を状態不安得点の中央値で折半して高不安群($N=30$)と低不安群($N=32$)に分けた。高不安群の不安得点の平均値は54.5点($SD=5.81$)—レベルⅤ(非常に高い)—、低不安群の不安得点の平均値は39.8点($SD=5.70$)であり—レベルⅢ(普通)—、高不安群の方が有意に得点が高かった($t(60)=10.017$, $p<.01$)。このことから平均値とSDを用いない中央値折半によっても高不安群と低不安群に分けられることが確認できた。

高不安群と低不安群とで10因子ごとに t 検定を行ったところ、ソーシャルサポート($t(1, -2.822)$, $p<.01$)、運動の有能感($t(1, -3.298)$, $p<.01$)、および自尊心($t(1, -2.547)$, $p<.05$)に有意差が認められた(Table.1)。いずれも低不安群の方が有意に高い値を示した。

Table.1 高不安群と低不安群における SSI の下位因子の得点率の比較

	高不安群 $N=30$	低不安群 $N=32$	t 値
ソーシャルサポート	69.9 14.89	79.9 12.65	-2.822 **
異性への親和性	43.2 20.94	48.4 21.17	-0.955
自尊心	50.5 16.96	60.3 13.49	-2.547 *
自己充足的達成動機	70.7 16.24	75.3 15.30	-1.142
競争的達成動機	61.8 14.29	66.7 16.15	-1.249
運動の有能感	36.6 22.75	57.3 26.25	-3.298 **
身体的脆弱性	55.2 19.93	50.4 18.11	0.982
心理的脆弱性	39.4 14.23	36.0 12.93	0.982
問題焦点対処	63.2 16.89	68.8 13.29	-1.452
情動焦点対処	65.2 23.55	67.4 18.81	-0.409

上段は平均値、下段はSD

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

次に、SSI の各因子が状態不安得点を予測できるかどうかを検討した。SSI の各因子が状態不安得点に影響を及ぼす程度が高不安群と低不安群とで異なるか否かを検討するために、状態不安を説明変数として投入し、SSI の下位 10 因子を独立変数として投入した重回帰分析（変数増加法）を行った。投入する変数の F の確率を .05 以下の基準で分析し、決定係数とその有意確率から判断して最も重回帰式に当てはまるモデルを 1 つずつ選択した。(Table.2)。標本数が少ないといえるが、モデルを作る目的の研究であるので、敢えてこの標本で分析した。

その結果、高不安群 ($N=30$) では状態不安にソーシャルサポートが有意な負の影響を、心理的脆弱性と情動焦点対処が有意な正の影響を及ぼしていた。これに対して低不安群 ($N=32$) では、自尊心と自己充足的達成動機が有意な負の影響を、情動焦点対処が有意な正の影響を及ぼしていた。状態不安を予測する SSI の要素は、状態不安の高群と低群では異なっており、両群ではストレスモデレーターの構造に違いがあることが考えられた。

Table.2 高不安群と低不安群における
状態不安を予測する要因の比較

	高不安群 $N=30$	低不安群 $N=32$
	状態不安	状態不安
ソーシャルサポート	-2.286 *	-.253
異性への親和性	.062	.116
運動の有能感	.061	-2.307 *
自尊心	.015	-2.493 *
充足的達成動機	1.558	-.034
競争的達成動機	-.224	.182
身体的脆弱性	-.092	-.04
心理的脆弱性	2.28 *	1.523
問題焦点対処	-.005	2.922 **
情動焦点対処	2.149 *	
R	0.665	0.704
R 二乗	0.443 **	0.495 **

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

被験者内計画の結果

まず、分析対象者全体で試験前後におけるストレス反応値を状態不安として試験前後の得点の t 検定を行ったところ、試験前平均 51.0 ($SD=11.26$) —レベル IV (高い)—、試験後平均 41.6 ($SD=9.58$) —レベル IV (高い)—であり、試験後に有意に低下していた ($t(69)=6.471$, $p<.01$)。次に SSI の各因子得点を試験前後で比較したところ、自尊心と問題焦点対処が試験後に有意に上昇していたが、他の 8 因子には得点の差は認められなかった (Table.3)。

さらに、分析対象者全体で試験前後において SSI の各因子が客観的なストレス指標にどの程度影響を及ぼしているかを検討するために、状態不安を説明変数として投入し、SSI の下位 10 因子を独立変数として投入して重回帰分析（変数増加法）を行った。投入する変数の F の確率を .05 以下の基準で分析したところ、重回帰式に当てはまるモデル数は試験前 1、試験後 2 であった (Table.4)。モデルの説明力を

Table.3 試験前後の 10 因子の合成得点の比較 ($N=70$)

	試験前 ($N=70$)	試験後 ($N=70$)	t 値
ソーシャルサポート	48.2	47.2	1.208
	11.40	10.43	
異性との親和性	14.4	14.2	0.402
	6.24	6.54	
運動の有能感	9.1	9.1	-0.075
	4.00	3.86	
自尊心	13.8	14.8	-3.407 **
	4.24	3.94	
充足的達成動機	25.8	25.2	1.272
	4.71	4.48	
競争的達成動機	25.1	24.6	1.131
	6.49	6.32	
身体的脆弱性	13.2	12.8	1.669
	3.83	3.83	
心理的脆弱性	23.8	23.3	1.586
	4.30	4.46	
問題焦点対処	14.0	17.0	-8.795 **
	2.73	3.77	
情動焦点対処	9.7	9.7	0.000
	3.03	3.17	

上段は平均値、下段は SD

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

Table.4 試験前後における状態不安を
予測する要因の比較

	テスト前 N=70		テスト後 N=70	
	モデル 1 状態不安	モデル 1 状態不安	モデル 2 状態不安	
ソーシャルサポート	-.042	-.051	-.02	
異性への親和性	.076	.335	.335	**
運動の有能感	.001	.243	.149	
自尊心	-.046	-.309	.484	**
充足的達成動機	-.119	-.046	-.106	
競争的達成動機	.009	.059	.009	
身体的脆弱性	.224	.043	.029	
心理的脆弱性	.487	.118	.176	
問題焦点対処	.066	-.021	-.117	
情動焦点対処	-.121	0.126	.033	
R	0.487	0.609	0.421	
R 二乗	0.238	**	0.096	*

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

検討した結果、試験前は自尊心と異性への親和性の 2 因子が有意な負の影響を及ぼすモデル 2 ($R^2=.178$, $p<.01$) の方が、自尊心のみが有意な負の影響を及ぼすモデル 1 ($R^2=.096$, $p<.05$) よりも高い説明力をもっていた。

以上のようにストレス反応値とした状態不安は試験後に低下したことから対象者全体では試験後にストレスが低下したといえよう。しかし試験後には SSI の 10 因子のうち自尊心と問題焦点対処得点が増加しているにもかかわらず、自尊心だけが後とに状態不安に影響を与えていた。そして状態不安に影響を及ぼす要因は試験前では心理的脆弱性、試験後では自尊心と異性への親和性であり、試験前後で異なっていた。これらのことから人にはストレス反応を自己統制する何らかのダイナミックな仕組みが存在し、試験前後ではその仕組みが異なっていることが予測された。

5. 考察

群間の検討においても、群内の検討においても状態不安の高い場合と低い場合とでは状態不

安を説明するストレスモデレーターの要素に違いがあるのかを重回帰分析により検討した。その結果、SSI の値に示されるストレスモデレーターの要素は、状態不安の高群と低群ではこれらが異なっているだけでなく、同一の調査対象者による高ストレス状態と低ストレス状態でも異なっていると考えられた。

状態不安を予測させる個人内の要因について、まず第 1 調査結果を、次に第 2 調査を、最後にこれらを総合的に検討する。

まず第 1 調査結果である。高不安群では情動焦点対処と心理的脆弱性が状態不安に正の影響を及ぼし、ソーシャルサポートは負の影響を及ぼしている。また、低不安群では情動焦点対処が状態不安に正の影響を及ぼしているが、負の影響を及ぼしているのは自尊心と自己充足的達成動機である。この結果から、少なくとも女子大学生においては、状態不安が高い群ではカタルシス行動と落ち込みやすさが高く、ソーシャルサポート量が少ない個人は状態不安が相対的に高いことが予測され、カタルシス行動と落ち込みやすさが低く、ソーシャルサポート量が多い個人は状態不安が相対的に低いことが予測される。

他方、状態不安が低い群ではカタルシス行動が多く、自己評価を気にしないで現状を上向きに変化させたい活力の低い個人は状態不安が相対的に高いことが予測され、カタルシス行動が少なく、自己評価を気にかけて自己を向上させる活力の高い個人は状態不安が相対的に高いことが予測される。

そこでこの結果をもとに Figure.1 に示した、高不安群と低不安群の SSI プロフィールの解釈を試みる。両者ともプロフィールの形状は似ている。得点率はソーシャルサポートと充足的達成動機および問題焦点対処が高く、異性との親和性と心理的脆弱性が低い点が共通している。

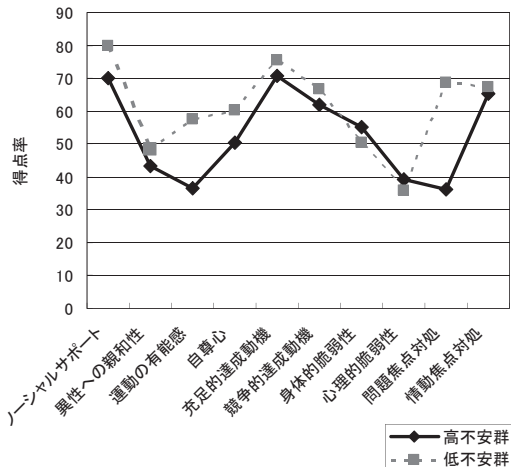


Figure.1 高不安群と低不安群のストレス対処プロフィール (得点率)

あくまで解釈の一例ではあるが以下のような解釈ができると思われる。高不安群の場合、「落ち込みやすいと不安が高くなる。また友達に気持ちを吐き出すことが多いときは高い不安を感じて可能性が高い。しかし人付き合いを増やすことは不安の低減につながる。あなたは実際に人付き合いを多くし、前向きであろうとつとめている。そうして落ち込みの気持ちを弱めて不安をコントロールしている。」

低不安群の場合は、異なる解釈になる。「友達に気持ちを吐き出すことが多い場合は高い不安を感じている可能性が高い。また自分の価値を自分で認めてあげられないことと、前向きな気持ちをもてないことも不安を高めることにつながる。あなたは前向きであろうとつとめており、人付き合いを増やしてあなた自身が評価される機会を多くもつ環境に身をおくことによって、不安をコントロールしている。」以上のように、高不安群と低不安群の場合では、ソーシャルサポートと充足的達成動機の得点率の高さの意味が両者で変わってくるのである。

次に第2調査結果である。ここではストレス認知の個人差を丸めて第2調査分析対象者70

名の試験前後で状態不安を説明する変数に違いがあるのかを重回帰分析により検討した。 t 検定の結果試験前は高不安であり試験後は不安が低下していた。重回帰分析の結果、高不安であった試験前は心理的脆弱性のみが状態不安に正の影響を及ぼしていた。情動焦点対処とソーシャルサポートも影響を及ぼしていた第1調査の高不安群とは異なる結果である。ストレス事象の直前は落ち込みやすさだけが状態不安を予測しているといえよう。これに対して不安の低下した試験後では、自尊心と異性への親和性が負の影響を及ぼす構造に転じていた。これも情動焦点対処が正の影響を、自尊心と自己充足的達成動機が負の影響を及ぼしていた第1調査の低不安群とは異なる結果である。ストレス事象の直後は異性との交流も含めて自分への自信が負の方向で状態不安を予測していることになる。

そこでこの結果をもとに第1調査と同様にSSIプロフィールの解釈を試みる (Figure.2)。試験前の高不安状態と試験後の低不安状態ともプロフィールの形状は似ている。得点率はソーシャルサポートと充足的達成動機および問題焦点対処が高く、異性との親和性と運動の有能感が低い。心理的脆弱性もやや低い点が共通している。あくまで解釈の一例ではあるが以下のよ

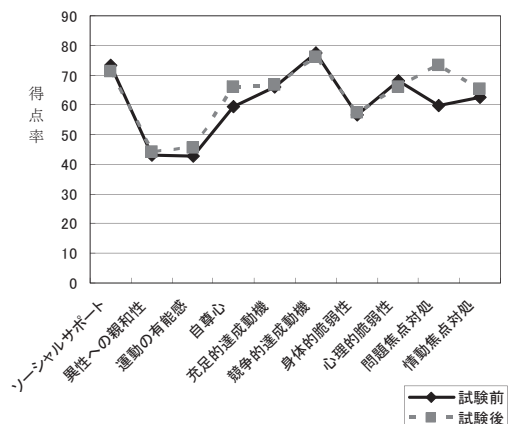


Figure.2 試験前と試験後のストレス対処プロフィール (得点率)

うな解釈ができると思われる。試験前の場合、「落ち込みやすいと不安が高くなる。あなたは実際に人付き合いを多くし、前向きであろうとつとめている。また目の前の課題に集中することで不安をコントロールしている。」

試験後の場合は、異なる解釈になる。「課題がうまくいったと感じて自信を感じられるときは不安をあまり感じていない可能性が高い。あなたは前向きであろうとつとめており、人付き合いを増やしてあなた自身が評価される機会を多くもつ環境に身をおくことによって、不安をコントロールしている。」

最後にこれらを総合的に検討する。ここでは、ストレス状況の違いにより、ストレス反応である状態不安を予測する個人内の要因がどのように異なるのかを、第1調査対象者(N=71)と第2調査対象者(N=70)の結果で比較検討する。本研究の第1調査は6月に行われたものである。個々人の状況は異なるとはいえ、学年はじめと学期末試験の間の時期であり学校行事の少ない比較的ストレスの少ない時期といえよう。他方第2調査は定期試験の前と後というストレスの多い時期に実施したものである。状態不安の高さを比較したところ、第1調査高不安群(非常に高いレベルの不安)>第2調査試験前(高いレベルの不安)>第2調査試験後(高いレベルの不安)>第1調査低不安群(普通程度のレベルの不安)での順であった。試験後に不安が有意に低下していたとはいえ、試験の直後は不安が残っているといえる。また、特性不安の高さのゆえに状態不安も高くなっている人は、試験という目の前の課題に立ち向かうことによって、かえって日常的な不安が背景化するのかもしれない。

この検討は異なる標本での被験者間比較と被験者内比較の結果からではあるが、状態不安というストレス反応を予測する個人内の要因は、

固定的なものではなく、状態不安の高低とかかっているストレスの高低という2つの水準によって変動しうると考えられる。平常時に日常的不安が顕在化している状況で不安の高い状態では、落ち込みやすさとソーシャルサポート量及び気分転換量が負の方向で状態不安を予測させる。それが試験という課題目前になって日常的不安が背景化した不安の高い状態では落ち込みやすさだけが状態不安を予測させるようになる。すなわち、比較的高いストレスがかかっているときには、個人の脆弱性が状態不安を予測させるといえる。そしてそのストレス事象直後には、自尊心が負の方向で状態不安を予測させる状態に転じると思われる。さらに、特性不安が低いために状態不安が低いと思われる状態では問題焦点対処、自尊心、運動の有能感が負の方向で状態不安を予測させる。状態不安が低くなるほど自己の有能性や課題解決能力という課題焦点的要因がその不安を負の方法で予測させるようになると考えられる。すなわち、かかっているストレスがそれほど高くないときには、個人の頑健さが状態不安を予測させるといえる。

以上のことから、不安の程度に影響を及ぼす個人内の要因は、その不安が高いか低いかにによって異なるだけではなく、かかっているストレスの程度によっても異なっていることが示唆された。したがって、ストレスモデレーターには、個人がおかれている状態によってその構造を変えながらストレス反応を制御しているというダイナミズムの存在が示唆される。今回、特に第1調査はサンプル数も十分とはいえなかった。今後もサンプル数を増やして検討を続けていきたい。

6. 文献

- Antnovsky, A. (1993) The Structure and Properties of the Sense of Coherence Scale *Social Science of Medicine*, **36**, 725-733.
- Hiew, C.C. (1998) Child Resilience: Conceptual and Evaluation Issues. 第23回児童学習フォーラム抄録集, 21-24.
- Holms, T.H. & Rahe, R.H. (1967) The Social readjustment rating scale, *Journal of Psychosomatic Research*, **11**, 213-218.
- Kobasa, S.C. (1979) Stressfull life events, personality, and Health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, **37**, 1-11.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984) *Stress, Appraisal, and Coping*, Springer Publishing Company, Inc., New York
- Miller, S.M. (1987) Monitoring and Blunting: Validation of a Questionnaire to Assess Styles of Information Seeking Under Threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, **52**, 2, 345-353.
- 水口公信・下仲順子・中里克治 (1991) 日本版状態・特性不安検査 STAI 使用手引き、三京房。
- Rotter, J.B. (1966) Generalized expectancies for internal vs. external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, **80** (Whole No.609), 1-28.
- 佐藤安子・河合優年 (2003) ストレス刺激に対する反応の規定要因に関する理論的考察～自己統制の視点からみた内的過程 武庫川女子大学大学院臨床教育学研究科 臨床教育学研究, **9**, 61-78.
- 佐藤安子・河合優年 (2004) ストレス場面からの回復過程を規定する新しい認知モデル構築の試み, 臨床教育学研究, **11**, 189-204.
- 佐藤安子 (2005b) 自律訓練法とセルフモニタリングを用いた現実脱感作法の広場恐怖を伴うパニック障害への適用 ～不安階層表による自己統制への介入～, カウンセリング研究, **38**, 73-78.
- SATO Yasuko (2006) The dynamics of Psychological Components of Self-regulating Stress: The Difference between Monitoring and Blunting Styles, 2006 International Congress of Psychotherapy in Japan and The Third International Conference of the Asian Federation for Psychotherapy, Tokyo, Japan.
- 佐藤安子 (2007) 自覚的ストレスの高低が環境への適応過程に及ぼす効果, 人間環境学研究, **5**, 7-12.
- 佐藤安子 (2009) 大学生におけるストレスの心理的自己統制メカニズム—自覚的ストレスの高低による内的ダイナミズムの比較—, 教育心理学研究, **57**, 1, 38-48.

Abstract

A Study of Factors of Stress Moderator Predicting State Anxiety

Yasuko SATO

Over the past few decades, a considerable number of studies have been conducted on regulating stress. The issue regarding the differences of stress reaction among individuals has been primarily explained by the differences of personality trait. According to such a personality trait theory, many kinds of personalities have been conceptualized as stress moderators, and the measurements assessing them have been developed.

Each measurement consists of some components. Such conceptualized personalities can be classified into two categories: one is the ability to adapt to environments, and the other is cognitive characteristics. These categorical personalities could be integrated into the dynamical psychological system called stress moderator as inner environment.

In this study, which factors of inner environment moderating stress could predict state anxiety were investigated. The subjects were 71 female students in the first survey and 112 students in the second survey. The 42 students were omitted as missing data. The first survey subjects were divided into high stress group and low stress group. In the second survey, pre and post stress event data were adopted as longitudinal study. In the order of anxiety level, the highest anxiety score was showed by high stress group, in below pre stress event group, post stress event group and low stress group. For identifying predictors of state anxiety, multiple regression study was conducted. In high stress group, emotion focused strategy and vulnerability predict anxiety positively and social support negatively. In pre stress event group, vulnerability predict anxiety positively. In post stress event group self esteem predict anxiety negatively. In low stress group problem focused strategy predict anxiety negatively.

In conclusion, the predictor was vulnerability in high stress state and hardiness in low stress state.

Key words : stress moderator, vulnerability, hardiness, dynamical psychological system