



博士 (人間科学) 学位論文 概要書

ストレスへの認知的評価と対処行動の相互作用が
心理・生理的反応に及ぼす影響

2000年1月

早稲田大学大学院人間科学研究科

鈴木 伸 一

指導教授 坂 野 雄 二

ストレス対処の個人差は、日常生活における心身の健康状態に影響を及ぼす重要な要因であることが指摘されている。また、ストレス対処の偏りが特定のストレス関連疾患のリスクファクターとなることも指摘されている。しかしながら、特定のストレス対処が、心身の諸反応にどのような影響を及ぼすかという点については十分に解明されていない。そこで本研究では、ストレス対処の個人差の特徴を明らかにするとともに、対処の個人差がストレス状況下の心理的、生理的反応にどのような影響を及ぼすかを検討することを目的とした。

第1章では、ストレス対処の心理的、生理的反応に及ぼす影響に関する従来の研究が展望された。その結果、従来の研究においては、(1) ストレス対処の特徴は、ストレッサーへの認知的評価のあり方と対処行動の組み合わせから理解することができ、その相互作用がストレス反応に影響を及ぼしていることが指摘されているが、ストレス対処の個人差をとらえることができる有用なモデルが提唱されていないこと、(2) ストレス対処の心身に及ぼす影響には、対処の実行そのものが心身に及ぼす効果（直接効果）と、ストレッサーによって引き起こされるストレス反応に対処が緩和、あるいは増悪する効果（緩衝効果）があることが指摘されているが、ストレス対処の直接効果と緩衝効果を明確に分け、両側面から実証的に検討した研究がないこと、(3) ストレス対処の心身に及ぼす影響を心理的反応と生理的反応の両側面から検討をした研究がないことが問題点として挙げられた。

第2章においては、問題点(1)を解決するために、ストレス対処の個人差の特徴が検討された。その結果、①ストレス対処の特徴は、「コミットメン

ト」や「影響性の評価」が強く認知され、「問題解決的対処」が多く行われる状態を表す effort 次元と、「脅威性の評価」や「コントロール不可能性」が強く認知され、「回避的対処」が多く行われる状態を表す distress 次元の 2 つの次元から理解することが可能であり、②ストレス対処の個人差は、effort 次元と distress 次元の組み合わせによって表現される 4 つの対処（effort 型対処、effort-distress 型対処、distress 型対処、無関与型対処）に分類できることが明らかにされた。また、effort 次元と distress 次元からなる「effort-distress モデル」は、大学生、あるいは一般成人が経験する主要なストレス状況において一貫した構造を示すこと、および、ストレス対処の特徴をとらえるモデルとして高い適合度を有していることが明らかにされた。

第 3 章においては、問題点（2）（3）を解決するために、ストレス対処の心身に及ぼす直接効果が検討された。その結果、①effort が強まると心臓血管系の反応が顕著に亢進し、effort の変化に対応して拡張期血圧が変動すること、②distress が強まると、皮膚電気伝導水準、「抑うつ・不安」、および「無気力」が顕著に増大し、distress の変化に対応して皮膚電気伝導水準が変動すること、③effort と distress が組み合わされた対処では、effort に関連する反応と distress に関連する反応の両方が増大することが明らかにされた。

第 4 章においては、問題点（2）（3）を解決するために、ストレス対処の心身に及ぼす緩衝効果が検討された。その結果、①ストレス反応の軽減には effort 型対処（effort が高く distress が低いパターン）が有効であること、②effort が上昇し distress が低下することは心理的ストレス反応を顕著に改善させるが、自覚的身体症状は改善できないこと、③effort と distress がともに強

まることは、ストレス反応を顕著に増悪させること、④effortが低下しdistressが上昇することは、effort-distress型対処ほどではないがストレス反応を増大させることが明らかにされた。さらに、これらの緩衝効果は、脅威事態の到来から比較的早い時期においてのみ認められ、脅威事態の到来直前においては、distressを低減することのみがストレス反応の低減に有効であることが明らかにされた。

第5章においては、本研究の結果に対する総合的考察が行われた。その概要は、①effort-distressモデルは、ストレッサーへの認知的評価のあり方と対処行動の組み合わせの個人差を理解する際に有用であること、②ストレス対処の特徴をeffort-distressモデルからとらえることによって、特定のストレス状況への認知的評価と対処行動の相互作用が、ストレス状況下の心理的、生理的反応にどのような影響をよぼすかを予測することが可能になること、③ストレスマネジメントにおいては、effortを高める介入、distressを低減する介入、およびリラクセーションを組み合わせることが有効であることなどであった。

さらに、ストレス対処の偏りがストレス関連疾患の発症と維持にどのような影響を及ぼしているかが考察されるときにも、ストレス対処に着目したストレスマネジメントの具体策が提案され、最後に、本研究の有用性と限界が考察された。