

青年期における愛着スタイルと ストレスコーピングとの関連

畑中 知佳

(川畑 隆ゼミ)

問 題

(1) 愛着スタイル

愛着とは、人が特定の他者との間に築く情緒的な絆である (Bowlby,1988)。Bowlby (1969) は、最早期の愛着は基本的に乳児の状態に敏感に配慮し、近接し、保護してくれる養育者などの他者存在を前提として初めて成り立つものとした。愛着は、他者によって受動的にもたらされるものから、やがて子ども自ら能動的に築き上げるものへと変化していく。そして、安全の感覚を物理的近接 (実際にくっつくこと) によってのみ得られる状態から、それを表象的近接 (イメージや主観的確信による近接の感覚) によっても部分的に得られる状態へと移行していく (遠藤,2005)。Bowlby (1973) は、青年期、成人期になっても、多くの場合、養育者との間に結ばれた愛着は持続し、また、それらは新たな人物との間で結ばれた愛着によって補完されていくとしている。なぜなら、子どもは主要な愛着対象との間で経験された相互作用を通して、心的な表象モデルを構築するためである。心的な表象モデルとは、いわば個人特有の心的なルールのことであり、愛着対象が誰であり、どこに存在し、どのような応答を期待できるかについての主観的な確信と、自分自身が愛着対象にどのように受容されているかについての主観的な確信から構成されている (丹羽,2005)。これは内的作業モデルと呼ばれ、これらのモデルに支えられることで、あらゆる出来事を知覚し、未来を予測し、自分の行動の計画を立てることが可能となる (Bowlby,1969,1973)。また、Bowlby (1973) によれば、いったん作られた内的作業モデルは、多くの場合、無意識的かつ自動的に働くため、意識的にそれを点検して作りかえたり修正したりすることが難しいとされている。

Ainsworth et al. は、1978 年に“ストレンジ・

シチュエーション法”を案出した。これは、乳児を実験室に導き入れ、見知らぬ人に対面させたり、養育者と分離させたりすることによってマイルドなストレスを与え、そこでの乳児の反応を組織的に観察しようとする実験的方法のことである (遠藤 & 田中,2005)。Ainsworth et al. によると、乳児は A から C の 3 タイプに分けられる。A タイプ (回避型) は、養育者の分離に対して、さほど混乱・困惑した様子を見せず、再会時にも養育者を喜んで迎え入れる様子が相対的に乏しい。このタイプの子どもの養育者には子どもに対する回避的な行動傾向が見られる。そのため、子どもはアタッチメント行動を起こしても報われない場合が多く、養育者との距離をある一定にとどめておこうとする。B タイプ (安定型) は、養育者との分離に際して混乱を示し、再会時にそれまでのぐずりの状態から容易に落ち着きを取り戻し、喜びと安堵の表情を見せながら養育者に積極的に身体接触を求めていく。このタイプの子どもの養育者は、相対的に感受性および情緒的応答性が高く、それが一貫している。そのため、子どもは養育者の働きかけに強い信頼感を寄せることができ、自分が困惑していると養育者がそばに来て自分を助けてくれるという確信が持てる。C タイプ (抵抗/アンビバレント型) は、養育者との分離に際して混乱を示しつつも、再会時には容易に静穏化しない。さらに、養育者に近接を求める反面、激しい怒りを伴った抵抗的態度を向けるなど、両価的な態度が顕著に見られる。このタイプの子どもの養育者は、時々はその子どものアタッチメント欲求に応じるが、応じ方が一貫していない。そのため、子どもはいつ離れていくともわからない養育者の所存や動きに用心深くなり、できる限り自分の方から最大限にアタッチメント・シグナルを送り続けて養育者の関心を引こうとする。

主たる愛着対象は児童期においてもいまだ親

であるが、児童期の中期頃までにはきわめて親密な関係を友人との間にも築き得るようになる(Rubin et al.,1998)。その後、青年期にかけて徐々に、友人は悩みを打ち明け、情緒的サポートを得る対象として親よりも好まれるようになる(Steinberg et al.,1986)。これは、何か不安や困惑したときに立ち戻る避難所としての機能を、時に仲間や友人が果たし得るようになること意味する(安藤 & 遠藤,2005)。成人は、乳幼児と比べると、生存のための愛着対象が必要ではないように思われる。しかし、逆に愛着関係を失ったり、あるいはそもそも持っていなかったりということに起因して、時に健康を害するようなことがある。例えば、離婚のような関係の崩壊が、心身のさまざまな病気や免疫システムの低下、事故、自虐行為、自殺のような精神病理の引き金になる場合がある(安藤 & 遠藤,2005)。

(2) ストレスコーピング

Lazarus&Folkman は、1984年に“心理学的ストレスモデル”を提唱した。このモデルは、単に環境の変化や、環境に対する個人の反応だけからストレスをとらえるのではなく、個人と環境との能動的な相互関係からストレスをとらえるものである(島津,2006)(図1)。

心理学的ストレスモデルでは、「ある個人の資源に負荷を負わせる、ないし資源を超えると評定された要求」を“心理学的ストレス”と定義している。また、心理学的ストレスとなりうる外界からの刺激

(要求)を“潜在的ストレスラー”という。しかし、これは心理学的ストレスの候補者にすぎず、次の“認知的評定”の過程でストレスフルと評定された場合に、この候補者ははじめて心理学的ストレスとなる。心理学的ストレスとなった刺激は、不安、怒りなどの“急性ストレス反応”を引き起こす。そこで、“コーピング”が用いられる。コーピングとは、急性ストレス反応やこれを引き起こした刺激を処理するための過程であり、「問題を一つ一つ片づける」「周りの人に相談する」などさまざまな行動や考え方(認知)が処理に用いられる。この対処過程では、刺激や急性ストレス反応が適切に処理されたかどうかについての評定が随時行われ(認知的再評定)、うまく処理されたと評定されれば対処過程は終了する。しかし、うまく処理されなかったと評定されれば、対処反応はふたたび継続される。このようなサイクルが長期化した結果、心理面・身体面・行動面に生じたさまざまな悪影響のことを、“慢性的ストレス反応”という。

心理学的ストレスモデルでは、コーピングは、「個人の資源に負荷を与えたり、その資源を超えると評価された外的ないし内的要請を処理するために行う認知的行動的努力」と定義される(Lazarus&Folkman,1984)。Lazarus(1993)によれば、これは意識的な努力であり無意識レベルでなされる防衛機制や適応機制とは異なるとしている。また、コーピングとコーピングの結果とは別個である。なぜなら、コーピングの結果としての適応は、単にストレス反応の低減だけでなく、さ

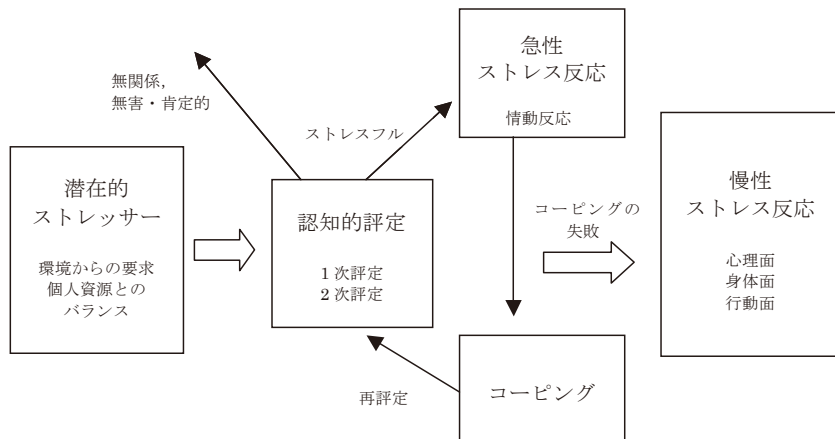


図1 心理学的ストレスモデルの概要 (島津,2006)

まざま視点から捉えることが可能なためである。例えば、ストレスフルな状況の改善、状況に対する脅威性の低下（認知的評定の変化）、パフォーマンスの促進などがあげられる。そのため、あるコーピングが適応的であるか不適応的であるかを事前に判断することは極めて困難であり、コーピングとその結果とを別個に扱うことが重要とされている（島津,2006）。

Folkman&Lazarus（1980）は、ストレスに対するさまざまな方略を問題焦点型と情動焦点型とに大きく2分した。問題焦点型の方略とは、「問題解決に向けて情報収集する」「計画を立てる」「具体的に行動する」などのように、ストレスフルな状況そのものを解決しようとする具体的な努力を意味している。情動焦点型の方略とは、「直面する問題について考えるのをやめる」「問題の意味を考え直す」などのように、直面する問題の直接的な解決ではなく、問題によって生じた情動の調整を目的としている。これに対し、Latack&Havlovic（1992）は、上述している焦点（問題—情動）のほかに、方法による分類も加えている。それは、観察可能な行動の有無や機能する反応系の違いによる“認知—行動”、ストレスフルな状況に対する関わり方による“コントロール（積極）—逃避（回避）”、コーピング方略の使用に際して他者が関わるかどうかによる“社会—孤立”である。

鈴木（2006）は、大学生にとって注目すべきストレスサーは、“イベント型ストレスサー”であるとしている。Holmes&Rahe（1967）、Lazarus & Folkman（1984）によれば、イベント型ストレスサーとは、ライフイベント（個人の健康や適応に影響を与える心理社会的なストレス要因）を体験した当該個人がそれをストレスフルと評定したときの、ライフイベントを指す。福川（2002）は、ライフイベント体験の多くは、個人の発達段階や年齢に対応していると指摘している。鈴木ら（鈴木 & 大塚 & 小杉,2001）は、大学生のなかにおいてさらに学年特有のライフイベントの特徴についてまとめている。それによれば、1年生のライフイベントの特徴には、大学入試や大学入学に伴って生じる生活上の変化、志望校に入れなかったことなどがあげられる。2年生のライフイベントの

特徴には、サークル活動にかかわる出来事、異性関係、アルバイト、大学の定期試験やレポートなどの課題、学業上のトラブルなどがある。3年生のライフイベントの特徴は、2年生とほぼ同様であり、加えてサークル活動の責任者になるというものがあげられた。4年生のライフイベントの特徴には、資格試験や就職活動などの進路にかかわる出来事、卒業論文の開始などがある。

(3) 愛着スタイルとストレスコーピング

さて、ストレンジ・シチュエーション法では、分離苦悩というストレスに対して、それをいかに対処するかということが、愛着スタイル間の相違として認識された（金政,2005）。また、愛着システムはストレス状況に直面すると活性化し、心理的負担を低減したり安心した状態にするために愛着行動を発現させるよう機能することが知られている（丹羽,2009）。以上のことから、愛着スタイルとストレスコーピングとの関連が重視され、いくつかの研究がなされている。

金政（2005）は、他者一般への愛着スタイルについて、対人ストレスコーピングとの関連について研究を行った。この研究では、安定型の愛着スタイル傾向はポジティブ関係コーピングと正の関連を示し、ネガティブ関係コーピングと負の関連を示した。対照的に、不安定型の愛着スタイル傾向は、ネガティブ関係コーピングと正の関連を示し、解決先送りコーピングと負の関連を示した。回避型の愛着スタイル傾向は、ネガティブ関係コーピングと正の関連を示した。

金政らの研究を踏まえ、立丸ら（立丸,中谷,堀,大塚,2010）は、他者一般への愛着スタイルとストレスコーピングとの関連に加え、精神的健康度の観点からも検討している。この研究では、愛着安定群は、愛着回避群に比べて問題焦点型コーピングの使用頻度が有意に高く、愛着アンビバレント群、愛着不安定複合群と比べて情動焦点型コーピングの使用頻度が有意に高かった。また、愛着不安定複合群は、その他の群に比べて恨み・発散型コーピング（項目例：誰のせいでこうなったのか自分なりに考えて恨む）の使用頻度が有意に高く、精神的な不健康度が高かった。

これらの研究に対し、丹羽（2005）は、愛着対

象を親に特定した研究を行っている。丹羽は、親への愛着スタイルと、ストレス期とストレス低減期という時間の経過による適応過程との関連を検討した。この調査は、2001年4月中旬～下旬と6月下旬～7月中旬の2回行われ、前者をストレス期、後者をストレス低減期として設定している。その結果、愛着不安が高い人は、孤独感においてストレス期の方が有意に高く、対人関係不安は、愛着不安の高い人と低い人ともにストレス低減期の方が低くなっていたが、その差は愛着不安の高い人がより顕著であった。また、対人関係不安では、愛着不安が低く愛着回避が高い人は、愛着不安が低く愛着回避が低い人に比べて対人関係の不安が低かった。さらに、愛着回避が高い人は、低い人に比べ孤独感が高く勉学不安が低く、愛着不安が低い人は、高い人に比べ自尊心が高く孤独感と大学生生活不安が低かった。

さらに丹羽(2009)は、親への愛着スタイルがサポート資源認知と対処方略に与える影響についても検討している。この研究では、自分自身に関するストレスへの対処方略において、愛着不安が高い人ほど“解決放棄”しやすく“問題解決”をしないことが示されたが、愛着回避との間には有意な関連は見られなかった。一方、対人関係に関するストレスへの対処方略において、愛着回避が高いほど“問題解決”と“気晴らし”が使われなかったことが示されたが、愛着不安との間には有意な関連が見られなかった。

目 的

前述したように、Bowlby(1969/1982)は、愛着が生涯を通じて存続するものであることを強調し、そこから派生する内的作業モデルは意識的に作りかえたり修正したりすることが難しいと考えている(Bowlby, 1973)。それに対し、Lazarus(1993)は、ストレスコーピングは意識的な努力であり、無意識レベルでなされる防衛機制や適応機制とは異なるとしている。そのため、ストレス状況下で個人が取り得るコーピングへの介入は比較的容易である(Wei et al.2006)とされている。しかし、これまでになされた研究では、ストレス状況下で取り得る意識的な行動と、愛着スタイル

という修正が困難な要素との関連が示されている。このことから、ストレスコーピングとは意識的な側面のみで構成された行動であるとは言えない。言い換えれば、個人のストレスコーピングへの介入を行う際に、単に“意識的な努力”として見なすのではなく、意識的な操作ができない側面、つまり親子関係や友人関係などからも検討する必要があることを示す。以上のことから、ストレスコーピングへの介入に際し、愛着スタイルとの関連をあらゆる側面から明らかにすることは欠かせないといえる。

また、先行研究における愛着スタイルは、他者一般に対するものと親に対するものとが検討されている。他者一般への愛着は、親への愛着を基礎として成立するものであり、重なる点は多いものの両者を同一としてみなすことはできない。そのため、親への愛着は、他者一般への愛着に比べより修正が困難であると考えられる。そこで本研究では、意識的な操作がより困難であると考えられる親への愛着スタイルが、意識的な行動とされるストレスコーピングに影響を及ぼすのかを検討することを目的とする。

仮 説

本研究では、愛着不安要素および愛着回避要素の得点から愛着スタイルを分類する。また、ストレスコーピングは“問題焦点型”“情動焦点型”“回避・逃避型”の3種類の得点で分析を行う。先行研究の結果をふまえ、愛着不安が高い群は、問題焦点型得点は低くなり回避・逃避型得点は高くなると予想される。また、愛着回避が高い群は、問題焦点型および情動焦点型得点が低くなると予想される。愛着不安と愛着回避がともに高い群は問題焦点型得点が低くなり、愛着不安と愛着回避がともに低い群は問題焦点型得点が高くなると予想される。

方 法

調査協力者

京都学園大学生106名に質問紙調査の協力を依頼し、記入漏れのなかった100名(男性59名、

女性 41 名、平均年齢 20.25 歳) から得られた回答を分析の対象とした。

調査時期

2013 年 10 月～11 月に実施した。

手続き

授業中に質問紙を配布し、その授業内に回収した。なお、質問紙の配布時に研究の趣旨や方法などについて説明し、対象者の同意を得た。

尺度

(1) 愛着スタイル尺度

丹羽 (2005) の親への愛着尺度を使用した。これは、愛着回避 9 項目、愛着不安 8 項目の計 17 項目からなるものである。丹羽によれば、“愛着不安”とは必要とする時に親から助けや受容が得られるかについて不安をもつことであり、“愛着回避”とは、助けを必要とする時でも親に頼ることや近接することを回避することである。回答は、「とてもあてはまる (5)」～「まったくあてはまらない (1)」までの 5 件法で実施し、得点が高いほどその要素が強いことを示す。

(2) ストレスコーピング尺度

尾関 (1993) のコーピング尺度を使用した。これは、問題焦点型コーピング 5 項目、情動焦点型コーピング 3 項目、回避・逃避型コーピング 6 項目の計 14 項目からなるものである。尾関によれば、“問題焦点型”とは情報収集や再検討などの問題解決に直接関与する行動、“情動焦点型”とはストレスにより引き起こされる情動反応に焦点をあて注意を切り替えたり気持ちを調節する行動、“回避・逃避型”とは不快な出来事から逃避したり否定的に解釈するなどの行動である。回答は「よく使う (4)」～「全く使わない (1)」の 4 件法で実施し、得点が高いほどそのコーピングの使用頻度が高いことを示す。

結 果

(1) 愛着スタイル尺度の分析

愛着スタイル尺度の 2 因子それぞれの項目に対する評定値を加算し、散布図を作成した (図 2)。データの分布においてまとまりが確認されたため、愛着スタイルの群分けにおいてクラスター分析を採用することにした。それぞれの評定値を標

準化し、Ward 法によるクラスター分析を行った結果、3 クラスターを抽出した。各群の分布を確認し (図 3)、平均値を求めた (図 4)。愛着不安と愛着回避がともに低い群を「愛着不安低・愛着回避低群」(54 名)、愛着不安が低く愛着回避が高い群を「愛着不安低・愛着回避高群」(12 名)、愛着不安が高く愛着回避が中程度の群を「愛着不安高・愛着回避中群」(34 名) とした。

また、愛着不安と愛着回避との間に相関が予想されたため、相関係数を求めた。その結果、愛着不安と愛着回避との間に有意な正の相関係数 ($r=.45, p<.01$) が見られ (表 1)、これは先行研究とほぼ同程度のものではあった。

愛着スタイル尺度の信頼性分析においては、 α 係数は愛着不安で $\alpha=.88$ 、愛着回避で $\alpha=.83$ であり、高い内的統合性が確認された。

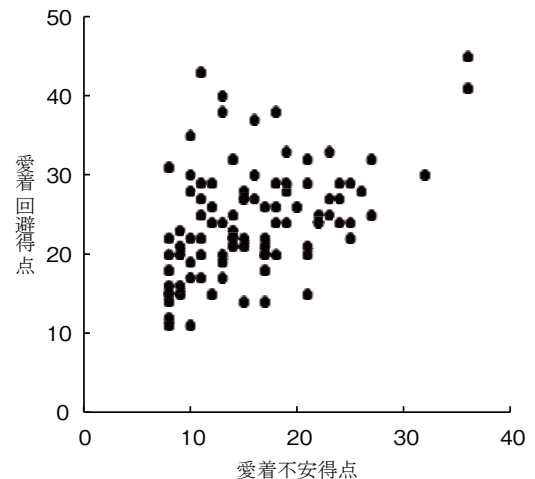


図 2 愛着スタイルと尺度得点

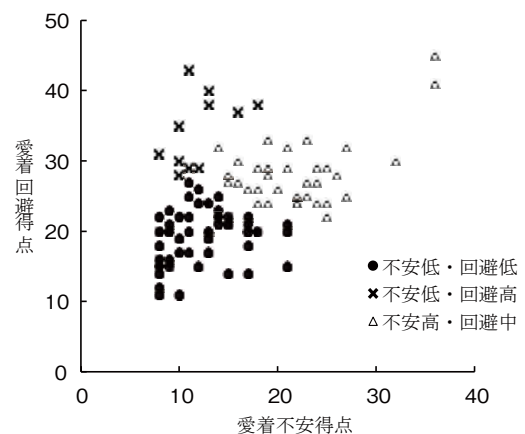


図 3 クラスター分析による愛着スタイルの分類

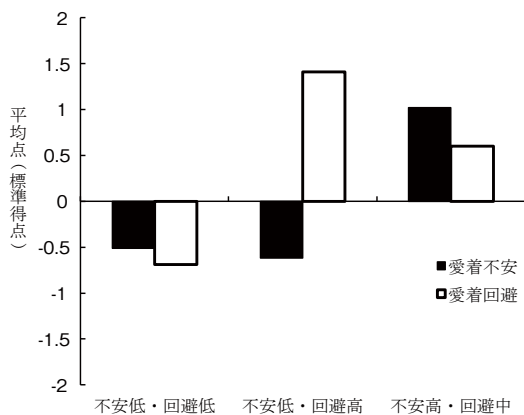


図4 クラスタ分析による愛着スタイルの分類

(2) ストレスコーピング尺度の分析

ストレスコーピング尺度の3因子それぞれの項目に対する評定値を加算し、ストレスコーピング得点とした。それぞれの相関係数を求めたところ、各下位尺度得点において、問題焦点型コーピングと情動焦点型コーピングとの間に有意な正の相関係数 ($r=.28, p<.01$) が、問題焦点型コーピングと回避・逃避型コーピングとの間に有意な負の相関係数 ($r=-.44, p<.01$) が見られた(表2)。

また、ストレスコーピング尺度の信頼性分析を行ったところ、 α 係数は、問題焦点型コーピングで $\alpha=.63$ 、情動焦点型コーピングで $\alpha=.57$ 、回避・逃避型コーピングで $\alpha=.65$ であった。情動焦点型コーピングでやや低い値が認められたものの、先行研究とほぼ同程度のものであり、データ解析においては許容できる範囲にあると判断した。

(3) 愛着スタイルとストレスコーピングとの関連

クラスタ分析により抽出された愛着スタイル群を独立変数、各ストレスコーピング得点を従属変数とする1要因分散分析を行った(表3)。その結果、問題焦点型コーピング ($F(2,99)=2.18, ns$) と、情動焦点型コーピング ($F(2,99)=.79, ns$) において愛着スタイルの主効果が認められなかった。回避・逃避型コーピングにおいては、愛着スタイルの主効果は認められなかったが傾向差が見られた ($F(2,99)=p<.06$)。多重比較の結果、愛着不安低・愛着回避高群は、愛着不安高・愛着回避中群に比べて回避・逃避型

コーピング得点が高い傾向にあることが示された ($p<.06$)。

考 察

(1) 愛着スタイル尺度の検討

愛着不安と愛着回避との間に中程度の相関が見られた。愛着不安とは、必要とする時に親から助けや受容が得られるかについて不安をもつことであり、愛着回避とは、助けを必要とする時でも親に頼ることや近接することを回避することである。これは、どちらも親への近接に踏み切るかどうかを判断する要素となる。そのため、どちらかで「近接に踏み切れない」という場合、それが原因となり他方でも「近接に踏み切れない」という結果を招くと思われ、相関が見られたと考えられる。

(2) ストレスコーピング尺度の検討

問題焦点型コーピングと回避・逃避型コーピングとの間に中程度の負の相関が見られた。問題解決に直接関与する行動は、不快な出来事から逃避したり否定的に解釈したりする行動とは対照的であるため、負の相関が示されたと考えられる。

また、問題焦点型コーピングと情動焦点型コーピングとの間に弱い正の相関が見られた。心理学的ストレスモデルによれば、心理的ストレスとなった刺激は、不安、怒りなどの“急性ストレス反応”を引き起こすとしている。つまり、ストレスを感じた時、ほぼ自動的に不快な気持ちが生じているのである。問題解決に直接関与する行動の頻度が増すに従い、不快な気持ちが生じる頻度も増し、情動に対する対処の必要性も高くなる。そのため、問題焦点型コーピングと情動焦点型コーピングとの間に関連が示されたと考えられる。

(3) 愛着スタイルとストレスコーピングとの関連

愛着スタイルと問題焦点型コーピングおよび情動焦点型コーピングとの間に有意な関連は見られず、仮説はほぼ支持されなかった。本研究では、愛着対象を“親”に特定して調査を行った。これは、愛着対象を“他者一般”と設定した愛着スタイルに比べ、単純かつ明確な愛着スタイルである

青年期における愛着スタイルとストレスコーピングとの関連

表1 愛着スタイルの下位尺度得点の相関係数

	愛着不安	愛着回避
愛着不安	1	.45**
愛着回避	.45**	1

N=100 **p<.01

表2 ストレスコーピングの各下位尺度得点の相関係数

	問題焦点型 コーピング	情動焦点型 コーピング	回避・逃避型 コーピング
問題焦点型コーピング	1	.28**	-.44**
情動焦点型コーピング	.28**	1	.21
回避・逃避型コーピング	-.44**	.21	1

N=100 **p<.01

表3 クラスタ分析による愛着スタイルとストレスコーピングとの分散分析結果

	不安低・回避低	不安低・回避高	不安高・回避低	F 値
	平均値(SD)	平均値(SD)	平均値(SD)	
問題焦点型 コーピング	12.85(3.12)	11.00(3.44)	13.17(3.12)	2.18
情動焦点型 コーピング	7.83(2.42)	7.33(2.61)	7.62(2.40)	.24
回避・逃避型 コーピング	15.50(3.92)	17.50(3.70)	14.53(3.46)	2.83

N=100

といえる。丹羽（2009）による、親への愛着スタイルとストレス対処方略に関する研究では、以下のような結果が得られている。「愛着不安が高い人は、自身へのストレスに対して解決放棄しやすく問題解決をしない」「愛着回避が高い人は、対人へのストレスに対して問題解決と気晴らしをしない」というものである。この研究では、ストレス対象が、自分自身に関するものか対人関係に関するものかなど、ある程度本人による分類を行っている。一方、本研究では、ストレス対象を「最も強くストレスを感じていること」と提示し、自由に記述させた。これは、あくまでも本人が感じるままの“ストレス”である。一般的に、日常生活で感じるストレスは、本人が自身でストレスを分類して捉えているとは考えにくい。例えば“アルバイト”をストレスであると挙げた場合、それは「思うように仕事がこなせない」という自身に対するストレスの場合もあれば、「上司との上下関係が嫌だ」という対人へのストレスの場合もある。以上のことから、本研究におけるストレスは、あらゆるストレスを融合したストレス、つまり“複

雑化したストレス”であるといえる。そのため、複雑化したストレスへの対処方略は複雑になると思われ、ストレス状況下で親への愛着という単純かつ明確な愛着スタイルを想起しにくく、影響が少ないと考えられる。しかし、ストレスをある程度本人に分類させるなどして特定させた場合、親への愛着スタイルを想起しやすいと考えられる。

一方、愛着スタイルと回避・逃避型コーピングとの間に傾向差が見られた。これは、回避・逃避型コーピングが、問題焦点型コーピングや情動焦点型コーピングに比べ特殊なコーピングであることが考えられる。問題解決に直接関与したり感情をコントロールしたりするコーピングは、ストレスが複雑であればあるほど複雑になり難くなる。なぜなら、そのコーピングを用いることで、直面しているストレスをより実感しやすくなるためである。しかし、回避・逃避型コーピングは、ストレスに対し、「待つ」「あきらめる」「考えない」などの一定の距離を置いてストレスを処理しようとするコーピングであり、それを用いることでストレスを実感する頻度は低くなる。そのため、回

避・逃避型コーピングは、ストレスが単純か複雑かを問わない特殊なコーピングであるといえる。言い換えれば、問題焦点型コーピングや情動焦点型コーピングに比べ単純かつ明確なコーピングであり、親への愛着スタイルとの間に関連が見られたと考えられる。

また、愛着不安低・愛着回避高群は、愛着不安高・愛着回避中群に比べて回避・逃避コーピングの使用頻度が高い傾向にあることが示され、これは仮説とは異なるものであった。愛着不安低・愛着回避高群は、必要な時に親から受容を得られる確信がある一方で、親に頼らず近接を拒否する。この愛着スタイルの傾向として、丹羽（2005）は、他者にあまり期待をしていないため、他者と上手くやっけていけるかという不安を感じにくいと考察している。このことから、ストレスへの不安や解決に対する期待が低く、回避・逃避型コーピングを用いる傾向が見られたと考えられる。一方で、愛着不安高・愛着回避中群は、必要な時に親から受容を得られる自信がないが、親に対して頼ることや近接することを拒否しない。言い換えれば、親に頼りたい気持ちを多少持っている半面、受容を得られる自信がないということである。これは、ストレスを感じたときに助けを求められず、不安定になり混乱を示す可能性がある。回避・逃避型コーピングは、尾関（1993）によれば、不快な出来事から逃避したり否定的に解釈するなどの行動を指す。しかし、この尺度には、「何かしらの対応ができるようになるのを待つ」「先のことをあまり考えないようにする」「時の過ぎるのに任せる」などの項目が存在する。これらは、「果報は寝て待て」「船は帆任せ帆は風任せ」などのことわざを連想させるように、一般的によく耳にするものであり、「物事を前向きにとらえよう」という意思が含まれているとも考えられる。橋本（2005）は、コーピングを“積極的・接近的”と“消極的・回避的”とに区分する場合、基本的に回避型コーピングはあまり有効な対処方略ではないようだが、単に自身が直面している問題について考えることが適応を促すというわけではなく、あくまでその事態を前向きに考えることが重要であるようだ、と考察している。以上のことから、愛着不安高・愛着回避中群は、ストレスに直面した際

に混乱を示し、ストレス対象と一定の距離感で前向きに向き合うことができずに、執着してしまう可能性があると思われる。そのため、回避・逃避型コーピングを用いない傾向が見られたと考えられる。

立丸ら（立丸，中谷，堀，大塚，2010）の研究では、他者一般への愛着スタイルと複雑化したストレスコーピングとの間に関連が見られている。これは、愛着対象を特定しているかどうかの影響していると考えられる。愛着対象を“親”と特定する場合、その愛着スタイルは明確であると言える。しかし、“他者一般”という特定されない愛着対象の場合、親への愛着スタイルをもとに周囲の複雑な人間関係から愛着を構成するため、その愛着スタイルは複雑化されていると言える。すなわち、立丸らの研究では、複雑な愛着スタイルと複雑なストレスへのコーピングとの関連が示されたということである。両者とも、複雑なものをどう処理しているかを問うものであり、複雑なストレスを対処する際は他者一般への愛着スタイルを想起しやすいと考えられる。

また、金政（2005）の研究では、他者一般への愛着スタイルと対人ストレスコーピングとの関連が見られた。前述したように、本研究でも親への愛着スタイルと対人ストレスコーピングとは関連が見られている。このコーピングは特定されたストレスに対するコーピングであり、親への愛着という明確な愛着スタイルの影響が考えられる。しかし、対人関係は、周囲の複雑な人間関係から構成された他者一般への愛着を想起する可能性がある。そのため、ストレス対処の際に、親への愛着スタイルだけでなく、他者一般への愛着スタイルも同時に参考にしていると考えられる。

以上のことから、愛着対象およびストレス対象が明確なものである場合、また、両者とも複雑化されたものである場合、愛着スタイルとストレスコーピングとの関連が見られるといえる。そのため、愛着対象およびストレス対象が、明確なものと複雑化されたものとを組み合わせた場合、回避的なコーピングを除き関連が見られないと考えられる。しかし、愛着対象が他者一般という複雑化されたものであっても、対人関係を連想する愛着スタイルであることから、対人ストレスコーピ

グという明確なストレス対象との関連が見られたといえる。

今後の課題

本研究では、クラスター分析によって愛着スタイルは3群に分類され、一部で傾向差が見られた。しかし、群間のデータ数に大きな差が生じ、愛着不安と愛着回避との間の相関が影響していると考えられるものの、「愛着不安高・愛着回避低群」が抽出されなかった。これらの改善点として、データ数を200程度に増やすこと、愛着スタイルの因子を見直すことが求められる。

また、ストレスコーピング尺度において、調査協力者にストレスを自由に記述させた。ストレスを想起させることは個人の心理的苦痛になる可能性が高く、自由に記述させることが、分類した中から選択させるより個人の負担を軽減させる上で妥当であるかの検討が必要である。また、情動焦点型コーピングの項目数が3項目であり、必ずしもこれで情動焦点型コーピングを測れているとはいえない。より明確で信頼性のあるデータを収集するためには、項目数を増やすなどの改善が求められる。

謝 辞

今回の調査実施にあたり、尺度の使用を快諾してくださった梅光学院大学子ども学部丹羽智美講師をはじめ、ご指導いただいた京都学園大学人間文化学部心理学科川畑隆教授、行廣隆次准教授、ならびにご協力いただいた京都学園大学の先生方、学生の皆様に深く感謝いたします。

引用文献

- Ainsworth, M.D.S., Blehar M.C., Waters, E., & Wall, S. 1978 Patterns of attachment Hillsdale, NJ:Lawrence Erlbaum.
- Bowlby,J. 1969/1982 Attachment and loss. Vol.1. Attachment. New York : Basic Books.
- Bowlby,J. 1973 Attachment and loss. Vol.2.Separation. New York : Basic Books.

- Bowlby,J. 1988 A secure base. New York : Basic Books.
- Folkman, S.& Lazarus, R. S. 1980 An analysis of coping in a middle-aged community sample. Journal of Health and Social Behavior,21, P219-239
- Holmes,T.H.,& Rahe,R.H. 1967 The social readjustment rating scale. Journal of Psychosomatic Research, 11, P213-218
- Latack,J.C.,& Havlovic,S.J. 1992 Coping with job stress : A conceptual evaluation framework for coping measures. Journal of Organizational Behavior,13, P479-508
- Lazarus,R.S.&Folkman,S. 1984 Stress, appraisal, and coping. New York : Springer.
- Lazarus,R.S. 1993 Coping theory and research : Past, Present, and future. Psychosomatic Medicine,55 P234-247
- Rubin,K.H., Bukowski, W.,& Parker,J.G. 1998 Peer interactions, relationships, and groups. In N. Eisenberg (Volume Ed.) , Handbook of Child Psychology Vol.3: Social, emotional and personality development. P619-700 New York: John Wiley & Sons.
- Steinberg L.,& Silverberg, S. B. 1986 The vicissitudes of autonomy in early adolescence. Child Development, 57, P841-851
- Wei M, Heppner PP 2006 Maladaptive perfectionism and ineffective coping as mediators between attachment and future depression A prospective analysis. Journal of Counseling Psychology, 53, 67-79
- 安藤智子 & 遠藤利彦 2005 青年期,成人期のアタッチメント 数井みゆき・遠藤利彦 (編) アタッチメント 生涯にわたる絆 ミネルヴァ書房 P127-173
- 遠藤利彦 2005 アタッチメント理論の基本的枠組み 数井みゆき・遠藤利彦 (編) アタッチメント 生涯にわたる絆 ミネルヴァ書房 P1-31
- 遠藤利彦 & 田中亜希子 2005 アタッチメントの個人差とそれを規定する諸要因 数井みゆき・遠藤利彦 (編) アタッチメント 生涯にわたる絆

- る絆 ミネルヴァ書房 P49-79
- 大塚泰正 2006 さまざまな測定方法 小杉正太郎編
ストレスと健康の心理学 朝倉書店 P199
- 尾関友佳子 1993 大学生用ストレス自己評価尺度
の改定: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 P95-114
- 金政祐司 2005 青年期の愛着スタイルと感情の調
節と感受性ならびに対人ストレスコーピング
との関連 - 幼児期と青年期の愛着スタイル
間の概念的ー貫性についての検討 パーソナ
リティ研究 2005 第 14 卷第 1 号 日本パーソ
ナリティ心理学会 P1-16
- 坂上裕子 2005 アタッチメントの発達を支える内
的作業モデル 数井みゆき・遠藤利彦(編)
アタッチメント 生涯にわたる絆 ミネルヴァ
書房 P 32-48
- 島津明人 2006 コーピングと健康 小杉正太郎編
ストレスと健康の心理学 朝倉書店 P21-34
- 鈴木綾子 2006 大学生のストレス対策 小杉正太
郎編 ストレスと健康の心理学 朝倉書店
P145-162
- 鈴木綾子 & 大塚泰正 & 小杉正太郎 2001 大学生
を対象としたライフイベント尺度の作成の
試み (1) 日本心理学会第 65 回大会発表論文
集,1061
- 立丸恵 & 中谷隆 & 堀匡 & 大塚泰正 2010 女子大
学生における愛着スタイルとストレスコーピ
ングならびに精神的健康との関連 Journal of
Clinical Psychology 2010 Vol.28 No.3 P336-
340
- 丹羽智美 2005 青年期における親への愛着と環境
移行期における適応過程 パーソナリティ研
究 2005 第 13 卷第 2 号 日本パーソナリティ
心理学会 P156-169
- 丹羽智美 2009 青年期における親への愛着とサ
ポート資源認知, ストレス状況での対処方
略との関係 Bulletin of the Graduate School
of Education and Human Development,
Nagoya University (Psychology and Human
Development Science) 2009,Vol.56 P11-19
- 橋本剛 2005 ストレスと対人関係 静岡大学人文
学部研究叢書 12 P42
- 福川康之 2002 老年期と心理学的ストレス 小杉正
太郎編 ストレス心理学 川島書店
- 堀洋道 & 松井豊 2001 心理測定尺度Ⅲー心の健康
をはかる<適応・臨床>ー サイエンス社
P23-26

大学生の意識調査

本日は調査にご協力いただき、ありがとうございます。

この調査は、大学生がどのように考え、行動するものであるかを調べるために行うものです。正しい答えや、間違った答えというものはありません。思ったとおりに答えてください。

この質問紙は、表紙を合わせて5枚で構成されています。乱丁・落丁等がありましたら申し出てください。

回答の内容は研究以外の目的に使用することは決してありません。また、調査は無記名です。内容が外部に漏れることは絶対にありません。

それぞれの質問をよく読み、すべての質問について答えてください。回答もれのないようにお願いします。

学年 _____ 年 _____ 年齢 _____ 歳 _____ 性別 男 ・ 女 _____

あなたとあなたの親についての質問です。

それぞれの質問について、自分にあてはまると思う程度を1から5の数字から選び、1つに○をつけてください。質問は1から17まであります。

よくあてはまる
 どちらかというにあてはまる
 どちらともいえない
 どちらかというにあてはまらない
 まったくあてはまらない

- | | | | | | |
|------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 私が親の近くにいたがる時、
親はうっとうしく思っているのではないかと心配になる。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 親に助言や助けを求めない。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 親がいなくなったときのことを考えると不安になる。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 親は本当は私を理解してくれて
いないのではないかと不安になる。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 必要な時に親は私の近くに
いてくれないのではないかと不安に思う。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 困ったことがあっても、親に相談したくない。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 親に個人的な感情や考えを打ち明ける。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. 親は私にあまり関心がないのではないかと心配になる。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. 親は困った時に私を助けてくれるか不安に思う。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. 親に自分のことを必要以上に話すのを好まない。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. 親と一緒にいると安心する。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

青年期における愛着スタイルとストレスコーピングとの関連

	まったくあてはまらない	どちらかというところあてはまらない	どちらともいえない	どちらかというところあてはまる	よくあてはまる
12. 私が親に頼ることを、 親は迷惑に思っているのではないかと心配になる。	1	2	3	4	5
13. 私は親から愛されているという安心感を必要としている。	1	2	3	4	5
14. 気軽に親に頼ることができる。	1	2	3	4	5
15. 親は私と一緒にいたくないのではないかと不安になる。	1	2	3	4	5
16. 親に見放されるのではないかと不安になる。	1	2	3	4	5
17. 親に助けしてもらわず、自力でやることを好む。	1	2	3	4	5

あなたが、現在“最も強くストレスを感じていること”は何でしょうか。どんなことでもけっこうですから、1つだけ書いてください。

上に書かれた“最も強くストレスを感じていること”に対して、あなたがどのように考えたり，行動したりしているのかについてお聞きします。それぞれの項目を読んで，全くしない(1)からいつもする(4)まで，現在のあなたの考えかたや行動に近いと思われる数字を○で囲んでください。

	全く しない	たま にする	時々 する	いつも する
1. 何かしらの対応ができるようになるのを待つ。	1	2	3	4
2. 情報を集める。	1	2	3	4
3. 人に問題解決に協力してくれるよう頼む。	1	2	3	4
4. 今の経験はためになると思うことにする。	1	2	3	4
5. 時の過ぎるのにまかせる。	1	2	3	4
6. こんな事もあると思ってあきらめる。	1	2	3	4
7. 問題の原因を見つけようとする。	1	2	3	4
8. 自分で自分を励ます。	1	2	3	4
9. 先のことをあまり考えないようにする。	1	2	3	4

青年期における愛着スタイルとストレスコーピングとの関連

	全くしない	たまにする	時々する	いつもする
10. 現在の状況を変えるよう努力する。	1	2	3	4
11. 自分のおかれた状況を人に聞いてもらおう。	1	2	3	4
12. なるようになれと思う。	1	2	3	4
13. 大した問題ではないと考える。	1	2	3	4
14. 物事の明るい面を見ようとする。	1	2	3	4

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。