

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*

立丸 恵 広島大学大学院 教育学研究科** / 中谷 隆 県立広島大学 保健福祉学部***

堀 匡・大塚泰正 広島大学大学院 教育学研究科****

I 問題と目的

近年、心理・社会的不適応状態を呈する学生の割合が急増し、大学生の精神的健康の問題が深刻化している(平野, 2005)。なかでも、女子大学生は特に抑うつ発症リスクが高いとされており(Pedan et al, 2000)、心理臨床的援助の必要性は高いといえる。また、結婚や出産などの大きなライフイベントを将来に控えている点を考慮すると(及川ら, 2007)、予防的な観点からも女子大学生の精神的健康に対する援助は不可欠である。

近年では、青年期の精神的健康にかかわる心理的要因の一つとして、成人の愛着スタイルに大きな関心が集まっている(Wei et al, 2006)。Bowlby (1973/1977) は、愛着理論において、幼児期の愛着関係が後の他者との愛着関係に強く影響することを指摘しており、この過程を説明する概念として、内的ワーキングモデルの存在を仮定している(Internal Working Models; 以下, IWM)。IWM は、対人関係に限らず、現実の出

来事に対する認識や、個人が行動を起こす際の結果の大きな予測を立てるためのスクリプトとしても無意識的に作動することから(戸田, 1991)、周囲の環境に対する評価や、環境からの要請に対する反応の個人差を生み出す要因として捉えることができる。IWM は、幼児期に養育者への物理的接近を通して獲得され、獲得されたIWM に基づき典型的な愛着スタイルが形成される。Hazan et al (1987) は、幼児期の愛着スタイルが成人においても連続することを仮定し、成人の愛着スタイルを、安定型、アンビバレント型、回避型の三つに分類した。

近年は、不安定な愛着スタイル(例えば、アンビバレント型や回避型)が抑うつをはじめとする個人の精神的健康と関連を示すという研究結果が報告されている(金政ら, 2003; 宮本, 2005)。ただし、このような愛着スタイルが精神的健康と直接関連をもつわけではなく、それぞれの愛着スタイルに特徴的なストレスコーピングの使用が精神的健康との関連を媒介することを示唆する報告も認められる(Lopez et al, 2001; Wei et al, 2006)。金政ら(2003)によると、安定型は脅威を低く評価するとともに他者からのサポートを求めようとするが、回避型は脅威的な状況から距離を置き、あまりサポートを求めようとしない傾向があること、アンビバレント型は自分のネガティブな感情に焦点を当てやすいことなどが報告され

* The relationships among adult attachment style, coping, and mental health for female college students

** TATEMARU, Megumu: Graduate School of Education, Hiroshima University

*** NAKAYA, Takashi: Faculty of Health and Welfare, Prefectural University of Hiroshima

**** HORI, Masashi/OTSUKA, Yasumasa: Graduate School of Education, Hiroshima University

ている。このような愛着スタイルに特徴的な行動傾向は、ストレス状況下において使用するコーピングの固執や偏りを生じさせ、ストレッサーの処理を困難にさせることが予想される。しかしながら、青年期の愛着スタイルとストレスコーピングおよび精神的健康との関連を検討した研究は少ない。青年期の愛着スタイルとストレスコーピングおよび精神的健康との関連を明らかにすることは、今後不安定な愛着スタイルをもち心理的苦痛を抱える人々への心理臨床的援助を講じるうえで重要な情報になりうると考えられる。なぜなら、幼年期から青年期までの長い間に構築された愛着スタイルそのものを4年間の大学生活という短期間のうちに変化させることは困難であるが、ストレス状況下で個人がとりうるコーピングへの介入は比較的容易だからである(Wei et al, 2006)。

そこで本研究では、女子大学生を対象に個人の愛着スタイルの特徴を類型化し、愛着スタイルと選択するコーピングや精神的健康度との関連について検討することを目的とする。

II 方法

1. 調査協力者および調査手続き

A県内にある4年制大学に在学する女子大学生に質問紙調査の協力を依頼した。記入漏れのなかった223名から得られた回答を分析の対象とした(平均年齢19.9歳, $SD=1.15$)。調査時期は2006年8月~10月であり、授業中に質問紙を配布し、1週間後に回収した。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。

2. 質問紙の構成

1) 愛着スタイル

詫摩ら(1988)の成人版愛着スタイル尺度を使用した。本尺度は全18項目からなり、「安定要素」, 「アンビバレント要素」, 「回避要素」の3下位尺度で構成される。回答は「全くあてはまらない」(1点)~「非常によくあてはまる」(6点)

の6件法であった。得点が高いほど、その要素が強いことを示す。 α 係数は.69~.86の範囲にあり、データ解析において許容できる範囲であると考えられた。

2) コーピング

尾関(1993)のコーピング尺度3下位尺度14項目(「問題焦点型」, 「情動焦点型」, 「回避・逃避型」)に「恨み・発散型」(項目例: 誰のせいであろうか自分なりに考えて恨む)に関する6項目を加えたものを使用した。玉瀬ら(2006)は、土居(1971, 2001)のいう2種類の「甘え」のうちの「屈折した甘え」は、本来あるはずの素直な甘えが発達途上のどこかで阻害され、屈折せざるを得なくなったものと想定しており、適切なIWMを形成していない者は甘えたくても素直に表現することができず「すねる」, 「うらむ」, 「ひがむ」などの屈折した甘えを示すようになると述べている。そこで本研究では「恨み・発散型」に関する項目を取り入れることとした。回答者には現在最も強くストレスを感じていることを記入させ、それに対する意識や行動(すなわち、コーピング)に関する各項目について「全く使わない」(1点)~「よく使う」(4点)の4件法で回答を求めた。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。 α 係数は.54~.75の範囲にあり、情動焦点型において若干低い値が認められたものの、データ解析においては許容できる範囲にあると考えられた。

3) 精神的健康度

中川ら(1985)による、General Health Questionnaire (GHQ) 日本語版の20項目短縮版(福西, 1990)を一部改変して使用した。精神的な健康状態に関する各項目に対し、最近の自分の状態にあてはまる程度について、「全くなかった」(1点)~「たびたびあった」(4点)の4件法によって評定した。得点が高いほど、精神的な健康度が高いことを示す。 α 係数は.88であり、高い内的整合性が確認された。

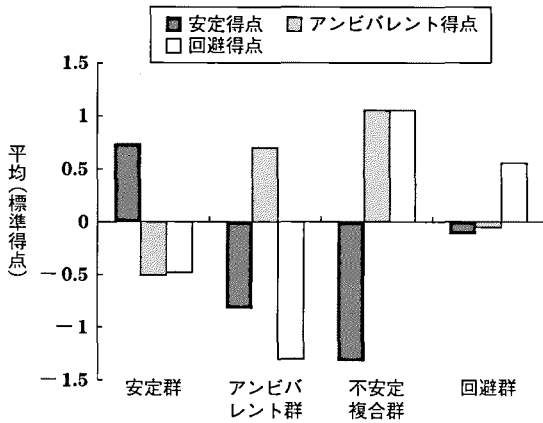


図1 クラスタ分析の結果

III 結果

1. 愛着スタイルによる群わけ

愛着スタイル尺度の3因子それぞれの項目に対する評定値の合計得点を標準化し、ウォード法によるクラスタ分析を行い、4クラスタを抽出した(図1)。安定要素の得点のみが高い群を安定群(95名, 42.6%), アンビバレント要素の得点のみが高い群をアンビバレント群(23名, 10.3%), アンビバレント要素と回避要素の得点が両方とも高く、安定要素の得点が低い群を不安定複合群(33名, 14.8%), 回避要素の得点のみが高い群を回避群(72名, 32.2%)とした。

2. 愛着スタイル間のコーピングおよび精神的健康度の比較

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, 各コーピング得点と精神的健康度

を従属変数とする1要因分散分析を行った(表1)。その結果, 問題焦点型コーピング ($F(3, 219) = 3.24, p < .05$), 情動焦点型コーピング ($F(3, 219) = 8.10, p < .01$), 恨み・発散型コーピング ($F(3, 219) = 13.79, p < .01$)において愛着スタイルの主効果が認められた。Bonferroni法による多重比較の結果, 安定群は, 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, そしてアンビバレント群, 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。一方, 不安定複合群は, その他の群に比べて恨み・発散型コーピングの使用頻度が有意に高かった。また, 精神的健康度においても愛着スタイルの主効果が認められた ($F(3, 219) = 5.11, p < .01$)。Bonferroni法による多重比較の結果, 不安定複合群は, 安定群, 回避群に比べて精神的不健康度が高かった。

IV 考察

本研究の目的は, 個人の愛着スタイルの特徴を類型化し, 愛着スタイルと選択するコーピングや精神的健康度との関連について検討することであった。クラスタ分析の結果, Hazan et al (1987)の3分類に相当するクラスタに加え, 不安定複合群という愛着スタイルが抽出された。また, 分散分析の結果, ①不安定複合群は, 安定群や回避群よりも該当する人数は少ないものの, 他の群に比べて, 恨み・発散型コーピングを実行しやすく, 精神的健康度が低いこと, ②安定群は,

表1 愛着スタイル間のコーピングおよび精神的健康度の比較

	a. 安定群	b. アンビバレント群	c. 不安定複合群	d. 回避群	F値	多重比較
	平均値 (SD)	平均値 (SD)	平均値 (SD)	平均値 (SD)		
問題焦点型コーピング	12.97 (2.82)	11.65 (2.67)	12.24 (2.84)	11.54 (3.63)	3.24*	a > d
情動焦点型コーピング	8.37 (2.12)	6.52 (2.00)	6.79 (1.92)	7.68 (2.02)	8.10**	a > b, c
回避・逃避型コーピング	15.25 (3.60)	15.09 (3.45)	15.88 (3.43)	16.03 (3.56)	0.88	
恨み・発散型コーピング	15.74 (3.29)	16.13 (3.47)	20.33 (4.36)	16.46 (3.64)	13.79**	c > a, b, d
精神的健康度	44.49 (8.72)	47.96 (10.27)	50.82 (8.16)	44.97 (8.17)	5.11**	c > a, d

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

他の群に比べて、問題焦点型コーピング、情動焦点型コーピングを実行しやすいことが明らかとなった。

女子大学生は、青年期のアイデンティティの確立という心理発達課題において、男性よりもその過程が複雑で、困難を抱えやすい。男性は、“男性らしさ”と“男性的な自立”という類似した発達課題に直面するが、女性は、“女性らしさ”と、社会参加要請の高まりといった“男性的な自立”のように相反するものとの折り合い・統合が求められる（高坂ら、2006）。そのため、女子大学生には「自立」と「女性性」の発達の二重構造性の問題が生じやすく、両者の間に不可避の葛藤が生じることになる（加茂、2005）。このような青年期女性に特有の葛藤に曝された際に、不安定複合群のように、自己イメージが不明確かつ否定的で、精神的に不安定な傾向のある場合には、「自立」と「女性性」の葛藤の解決が困難となり、精神的に不健康な状態に陥りやすいことが推測される。

不安定複合群の行動特徴としては、アンビバレント要素が高いため、他者との親密な関係を求める一方で拒絶されることへの不安も強く、回避要素も高いため、親密な関係を求めているにもかかわらず、他者から距離をとりがちであるといえる。このようなアンビバレントと回避の要素を併せもつ不安定複合群は、他者との親密性を求めつつも、同時に拒絶を恐れ、回避してしまうという特徴をもつ Batholomew et al (1991) の対人恐怖的回避型に類似していると考えられる。対人恐怖的回避型のコーピングの特徴に関して、工藤 (2006) は、情動制御や情報処理のあり方として抑圧的な対処を用いやすいこと、抑圧の一部に攻撃性が抑圧されていることを指摘し、さらに、通常は抑圧している攻撃性が他者との関係が危機的になり、自己の防衛が破綻の脅威に曝されると、逆に制御不能な激しい攻撃性を表出してしまうと述べている。このことは不安定複合群が他の群よりも恨み・発散型コーピングなど不適切に攻撃性を表出

するコーピングを実行する、という本研究の結果と一致すると考えられる。また、Yukawa (2002) は、攻撃性と自己存在の感覚との関連において、女子大学生は男子大学生に比べて周囲や他者との関係における自己の存在の感覚を重要視しており、他者との関係のなかでその感覚が希薄であると感じた際、怒りなどの攻撃性が高まることを指摘している。このような女子大学生の特性を考慮すれば、特に不安定複合群に分類される女子大学生は、他者との関係を希求しつつも回避してしまうため、周囲の人々との関係において自己存在の感覚が希薄であると認識しやすく、恨み・発散型コーピングという怒りに関連したコーピングを実行しやすいと考えられる。

愛着スタイルと精神的健康状態との関連について、金政ら (2003) によると、対人恐怖的回避型に特徴的な、本意ながらも親密さを回避する傾向が強いほど精神的健康度は悪くなることが指摘されている。不安定複合群は同様の特徴をもつ群であるので、この群に該当する女子大学生の精神的な不健康度が最も高くなったと考えられる。また、不安定複合群に最も多くみられた、恨み・発散のような不適応的なコーピングを実行しやすい傾向によって、女子大学生が抱えやすい「自立」と「女性性」の確立に伴う葛藤がうまく処理されず、抑うつに陥るなど個人の精神的な不健康度が高くなる可能性がある。

以上より、本研究において女子大学生のなかに不安定複合群の存在が示唆されたことは、「自立」と「女性性」の確立という葛藤を抱え、深刻な心理的負荷となりやすい女子大学生への予防的介入の意義の大きさを示すものであると考えられる。このような人々には、ストレスに感じたことや怒りの感情を適切に表出させ、問題の解決に前向きに取り組む意欲を高めていくような心理臨床的援助を行うことは精神的健康の維持に有効であると考えられる。また、問題解決的なコーピングの使用を促進することで、女子大学生の抱える葛藤の

解決がよりスムーズになることが予測され、精神的健康に対する予防的な取り組みにもなりうることが示唆される。

文献

- Bartholomew K, Horowitz LM (1991) : Attachment style among young adults : A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, **61**, 226-244.
- Bowlby J (1973) : *Attachment and loss : Vol.2. Separation : Anxiety and anger*. New York : Basic Books. 黒田実郎・岡田洋子・吉田恒子 (訳) (1977) : 母子関係の理論 分離不安 岩崎学術出版社
- 土居健郎 (1971) : 「甘え」の構造 弘文堂
- 土居健郎 (2001) : 続「甘え」の構造 弘文堂
- 福西勇夫 (1990) : 日本版 General Health Questionnaire (GHQ) の cut-off point 心理臨床, **3**, 228-234.
- Hazan C, Shaver P (1987) : Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, **52**, 511-524.
- 平野優子 (2005) : 大学低学年生におけるデイリー・ハッスルと入学前後のストレスフルで重大な出来事との関連 学校保健研究, **47**, 201-208.
- 加茂登志子 (2005) : I. ライフサイクルから見たメンタルヘルスケアと精神科臨床 女性のためのライフサイクル論 油井邦雄・相良陽子・加藤登志子 (編著) 実践・女性精神医学 創造出版 pp15-24.
- 金政祐司・大坊郁夫 (2003) : 青年期の愛着スタイルと社会的適応性 心理学研究, **74**, 466-473.
- 高坂康雅・戸田弘二 (2006) : 青年期における心理的自立 (IV)——心理的自立の発達的变化 北海道教育大学紀要 (教育科学編), **57**(1), 135-142.
- 工藤晋平 (2006) : おそれ型の愛着スタイルにおける攻撃性の抑圧——P-F スタディを用いた検討 パーソナリティ研究, **14**, 161-170.
- Lopez FG, Mauricio AM, Gormley B, Simko T, Berger E (2001) : Adult attachment orientations and college student distress : The mediating role of problem coping style. *Journal of Counseling & Development*, **79**, 459-464.
- 宮本邦雄 (2005) : 女子大学生の内的作業モデルと宗教意識・ストレスコーピング・抑うつとの関連 東海女子大学紀要, **25**, 101-108.
- 中川泰彬・大坊郁夫 (1985) : 日本版 GHQ 精神健康調査票手引 日本文化科学社
- 及川 恵・坂本真士 (2007) : 女子大学生を対象とした抑うつ予防のための心理プログラムの検討——抑うつ対処の自己効力感の変容を目指した認知行動的介入 教育心理学研究, **55**, 106-119.
- 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的な分析に向けて 久留米大学大学院比較文化研究科年報, **1**, 95-114.
- Pedan AR, Hall LA, Rayens MK, Beebe LL (2000) : Reducing negative thinking and depressive symptoms in college women. *Journal of Nursing Scholarship*, **32**, 145-151.
- 詫摩武俊・戸田弘二 (1988) : 愛着理論からみた青年の対人態度——成人版愛着スタイル尺度の試み 東京都立大学人文学報, 196号, 1-16.
- 玉瀬耕治・今村友美 (2006) : 「甘え」と愛着 (アタッチメント) 教育実践総合センター研究紀要, **15**, 39-46.
- 戸田弘二 (1991) : Internal Working Models 研究の展望 北海道大学教育学部紀要, **55**, 133-143.
- 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.
- Yukawa S (2002) : Diminished sense of self-existence and self-reported aggression among Japanese students. *Psychological Reports*, **90**, 634-638.

(2009年3月24日受稿, 2009年12月26日受理)