川崎医療福祉学会誌　Vol. 7　No. 2　1997　383—388

短　報

大学生におけるタイプA・B行動特性とストレス事態への対処行動との関連

保野孝弘[1)]　島田　修[1)]　宮田　洋[2)]

川崎医療福祉大学　医療福祉学部　臨床心理学科[1)]
関西学院大学　文学部　心理学科[2)]

（平成9年11月19日受理）

The Relationships between Type A-B Behavior Patterns and Styles of Coping with Stressful Situation in University Students

Takahiro HONO[1)], Osamu SHIMADA[1)] and Yo MIYATA[2)]

1) *Department of Clinical Psychology*
Kawasaki University of Medical Welfare
Kurashiki, 701-01, Japan
2) *Department of Psychology*
Kwansei Gakuin University
Nishinomiya, 662, Japan
(*Accepted Nov. 19, 1997*)

Key words：Type A-B behavior, coping behavior, stress, university students

はじめに

近年，冠状動脈性心疾患（coronary heart disease，以下CHDと略す）を発症させやすい行動特性としてタイプA行動が知られている[1)]．この行動特性は，高血圧や喫煙，肥満，加齢などの他の要因とは独立した，この疾患の危険因子の一つと考えられている．主な行動特性として，攻撃的で敵意が極めて強い，競争心が激しい，達成動機が極めて高い，時間的な切迫感が強いなどが挙げられる[2)]．このような行動特性を示す人をタイプA行動者，これと逆の行動特性を示す人をタイプB行動者と呼ぶ．

タイプA行動の発生には，環境と個人の要因が強く関与していることが指摘されている．Glass（1977）[3)]は，タイプA行動者の本質は環境に対する完全な統制感（sense of control）にあると指摘した．すなわち，タイプA行動者は，あるストレス事態を自分の力や能力で処理することができるという統制感を持ってその事態に対処しようとするため，達成動機が高くなり，競争心や攻撃性が極度に強くなると考えた．

嫌悪的なストレス事態に対処することを目的とする行動をストレスコーピングと呼ぶ[4)]．この行動は，個人がストレス事態を認知した場合に，それに対して適応しようと，ストレッサーによって誘発された内的・外的要求に耐えたり，解決を試みたりする行動を示す．Lazarus & Folk-

man (1984)[4]は，対処行動の機能として，問題に焦点を当てた対処行動(problem-focused coping) と情動に焦点を当てた対処行動 (emotion-focused coping) を挙げた．前者は，ストレス事態を誘発した人と環境との関係を直接的に変化させようとする対処行動である．例えば，ある問題を解決するために計画を立てて実行することが挙げられる．後者は，ストレス事態に対する感じ方や捉え方を変化させて，自分にとって快適な情動を持とうとする行動である．例えば，物事の肯定的な側面だけに注目したり，事態を楽観的にとらえるなどが挙げられる．

対処行動を規定する要因の一つとして，ストレス事態に対する個人の認知的評価が指摘され，特にどの程度そのストレス事態を統制することができるかということが重要であると言われている[5]．Folkman(1984)[5]は，ストレス事態に対する認知的評価と対処行動との関連を調べた結果，ストレス事態を統制できる可能性が高いと評価した場合，問題に焦点を当てた対処行動を行なう場合が多くなり，逆に統制できる可能性が低いと評価した場合は，情動に焦点を当てた対処行動をとる場合が多いと報告した．以上のことから，タイプA行動者はストレス事態の認知的評価の違いによって，その対処行動にも違いが認められると考えられる．

タイプA行動特性とストレス対処行動との関連について，タイプA行動特性の強い人ほど，問題に焦点を当てた対処行動をより多く行うこと[6)~8)]，女性ではタイプA行動特性が強いほど，考え方やとらえ方などを変えるなど，認知的な評価を再構成する対処行動が多いと報告されている[8)9)]．例えば，Kenneth (1987)[8]は，大学生44名を対象にタイプA行動とストレスへの対処行動との関連を調べた．その結果，タイプA行動者はタイプB行動者に比べて，問題に焦点を当てた対処行動をより多く用いていた．また，対処行動に男女差が見られた．女性では，時間的切迫感・短気及び活動性・攻撃性の得点と，自責の対処行動とに有意な正の相関が認められ，男性では時間的切迫感・短気の得点と社会的援助とに有意な負の相関が認められた．すなわち，タイプA行動特性が強い人ほど問題に焦点を当てた対処行動が多く，女性では，ストレス事態を引き起こした原因を自分の責任に求め，男性では他人に相談するなどの援助を求めることが少ないことを意味していると言える．しかし，日本では，タイプA行動特性とストレス対処行動との関係を検討した例は極めて少ない．

本研究の目的は，大学生におけるタイプA行動特性とストレス事態に対する対処行動との関係を明かにすることであった．

方　　法

1　調査対象

調査対象は，川崎医療福祉大学の大学生74名（男子16名；女子58名）であった．平均年齢は18.9歳であった．いずれも発達心理学の講義を受講していた．なお，4名は記入漏れが見つかったため分析から除外した．

2　調査内容

タイプA・B行動特性を調べるため，KG式日常生活質問紙[10]を行った．この調査紙は，55項目からなり，タイプA尺度と3つの下位尺度を算出することができた．下位尺度は，攻撃・敵意尺度 (Agression-Hostility；AH)，精神的活動・時間切迫尺度 (Hard-driving-Time-urgency；HT)，行動の速さ・強さ尺度(Speed-Power；SP) であった．また，ストレス事態に対する対処行動を調べるため，ラザラス式ストレスコーピングインベントリー(Lazarus Type Stress Coping Inventory；日本健康心理学研究所，1996)[11]を行った．この調査紙は調査1と調査2の2部で構成されている．調査1は64項目の質問から構成され，それぞれの項目について「あてはまる」，「少しあてはまる」，「あてはまらない」の3件法で回答するものである．調査2では，ストレスに対する体験調査で，30項目の中から「とても困ったり，つらいと感じていること」を3つほど回答するもので，カウンセリングの資料に利用するようになっている．本調査では，調査1のみを分析の対象とした．調査1から，2つのストラテジー（問題志向と情動志向）と8つの対処型（計画型・対決型・社会支援模索型・責任受容型・自己コントロール型・逃避型・離隔型・肯定評価型）のプロフ

ィールが算出できた．

3　調査手続き

発達心理学の講義の時間に両質問紙を配布して調査を行った．質問紙を配布する前に，大学生の生活習慣を調べるための調査であること，調査結果を個人名で公表しないこと，調査結果は講義の成績とは全く関係のないこと，回答するのに約20分間かかることを十分に説明した．いづれの調査も記名式であった．質問項目で不明な点がある場合には随時質問を受け付けた．

4　資料の整理法と統計処理

各調査紙からそれぞれの採点法に基づき，各尺度の得点を算出した．タイプA・B 行動特性と対処行動との関係を調べるために，タイプA行動尺度得点，その下位尺度得点と対処行動尺度の各得点とのピアソンの積率相関係数（r）を算出した．同様の処理を男女別にも行った．これらの統計処理は，汎用統計パッケージ PC 版 SAS（SAS インステイチュートジャパン社）を用いた．

結果及び考察

タイプA行動得点の平均は35.14点（SD＝10.97）であった．男子の平均得点は，32.68点（SD＝10.49），女子の平均得点は35.82点（SD＝11.08）であったが，対応のないｔ検定を行った結果，両者の平均値の差には有意差は認められなかった．

Table 1 は，タイプA行動得点，それの下位尺度得点と対処行動得点との相関係数を示したものである．タイプA行動得点（r＝0.376），３つの下位尺度得点（AH，r＝0.358；HT，r＝0.244；SP，r＝0.269）と情動ストラテジー得点との間に有意な弱い正の相関が認められた（p＜.05）．この結果は，先行研究[6)~8)]の結果と異なった．すなわち，先行研究ではタイプA行動者は，タイプB行動者に比べて，問題に焦点を当てた対処行動をとりやすいと報告されてきたが，本研究ではタイプA行動と情動に焦点を当てた対処行動との間に有意な関連が認められた．タイプA行動者はストレス事態に対して積極的に対処し，自分でその事態を解決できると認知し，解決に向けて努力すると考えられてきた．しかし，今回の結果からは，ストレス事態に直接的に対処せず，消極的に自分の情動の軽減を計ろうとする傾向が認められた．このように，結果に一致が見られなかった理由は，今回の調査からは言及する事は難しい．しかし，タイプA行動に地域差や文化差を指摘する報告[12)]もあり，これらが原因になっている可能性も考

Table 1　タイプA行動得点，その下位尺度得点と各対処行動得点との相関

対処型	Type A	AH	HT	SP
CO	0.119	0.444	0.147	0.136
EM	0.376*	0.358*	0.244*	0.269*
PLA	0.067	0.106	−0.0004	0.042
CON	0.247*	0.173	0.208	0.238*
SEE	−0.058	−0.002	0.081	−0.12
ACC	0.195	0.008	0.215	0.27*
SEL	0.111	0.1	0.175	0.067
ESC	0.258*	0.259*	0.077	0.181
DIS	0.105	0.221	0.012	−0.0005
POS	0.251*	0.096	0.194	0.303*

AH：敵意・攻撃性；HT：精力的活動・時間切迫；SP：行動の速さ・強さ
CO：問題志向ストラテジー；EM：情動志向ストラテジー；PLA：計画性；CON：対決型
SEE：社会的支援模索型；ACC：責任受容型；SEL：自己コントロール型；ESC：逃避型
DIS：離隔型；POS：肯定評価型
*p＜.05

えられる．今後，日本人学生での資料を蓄積し，さらに検討する必要がある．また，対処行動の型とタイプA行動，下位尺度との関連を見ると，Table 1に示すように，タイプA行動得点と対決型（r＝0.247），逃避型（r＝0.258），肯定評価型（r＝0.251）との間に有意な弱い正の相関が認められた（p＜.05）．この結果は，タイプA行動者は自己の信頼感が強く積極的に問題に取り組もうとするが，一方では問題解決の意欲を失い，その問題や事象から逃れようとする傾向があることを示すものと考えられる．

Table 2と Table 3は，それぞれ男子と女子に分けて同様に相関係数を示したものである．Table 2を見ると，男子ではタイプA行動得点，下位尺度得点と各対処行動得点との間に有意な相関は全く認められなかった．一方，女子につ

Table 2　男子におけるタイプA行動得点，その下位尺度得点と各対処行動得点との相関

対処型	Type A	AH	HT	SP
CO	0.139	0.253	−0.059	0.212
EM	0.344	0.466	0.282	0.14
PLA	−0.105	0.241	−0.352	−0.113
CON	0.283	0.47	0.133	0.122
SEE	−0.026	0.032	0.072	−0.034
ACC	0.36	0.289	0.237	0.349
SEL	0.224	0.049	0.301	0.293
ESC	0.223	0.341	0.241	−0.071
DIS	−0.023	0.085	−0.054	−0.054
POS	0.253	0.286	0.003	0.407

AH：敵意・攻撃性；HT：精力的活動・時間切迫；SP：行動の速さ・強さ
CO：問題志向ストラテジー；EM：情動志向ストラテジー；PLA：計画性；CON：対決型
SEE：社会的支援模索型；ACC：責任受容型；SEL：自己コントロール型；ESC：逃避型
DIS：離隔型；POS：肯定評価型

Table 3　女子におけるタイプA行動得点，その下位尺度得点と各対処行動得点との相関

対処型	Type A	AH	HT	SP
CO	0.085	−0.085	0.234	0.117
EM	0.364*	0.27*	0.274*	0.301*
PLA	0.095	−0.002	0.154	0.082
CON	0.217	0.046	0.259*	0.26*
SEE	−0.103	−0.092	0.112	−0.149
ACC	0.156	−0.077	0.221	0.255
SEL	0.069	0.066	0.167	0.022
ESC	0.246	0.160	0.046	0.257
DIS	0.121	0.240	0.037	0.006
POS	0.039	0.009	0.265*	0.278*

AH：敵意・攻撃性；HT：精力的活動・時間切迫；SP：行動の速さ・強さ
CO：問題志向ストラテジー；EM：情動志向ストラテジー；PLA：計画性；CON：対決型
SEE：社会的支援模索型；ACC：責任受容型；SEL：自己コントロール型；ESC：逃避型
DIS：離隔型；POS：肯定評価型
*p＜.05

いて見ると，Table 3に示すように，タイプA行動得点，3つの下位尺度と情動ストラテジーとの間に有意な弱い正の相関が認められた．また，下位尺度の精力的活動・時間切迫（r＝0.259），行動の速さ・強さ（r＝0.260）と対決型との間にも有意な弱い正の相関が見られた（p＜.05）．同様の関係が，肯定評価型と精力的活動・時間切迫（r＝0.265），行動の速さ・強さ（r＝0.278）との間にも見られた（p＜.05）．これまでにも，タイプA行動特性と対処行動との関係には，男女間で違いが認められると報告されてきた[8)9)]．例えば，Kenneth（1988）[8)]は，女性ではタイプA行動が強い人ほど，問題となっているストレス事態の肯定的な側面だけをとらえるなど，考え方やとらえ方を変える対処行動をとる傾向が強いと報告した．すなわち，ストレス事態に対する時，考え方を変えたり自我防衛を行なったりする傾向が強いと考えられる．さらに彼らの報告では，男性ではタイプA行動が強い人ほど，社会的支援を求める対処行動が少ないと報告した．つまり，ストレス事態に出会っても他人に相談するなど援助を求める行動が少ないと考えられる．本調査の結果では，男性では有意な関連は認められなかったが，女性では情動志向のストラテジーとタイプA行動との関連が認められた．この結果は，Kenneth の結果ともほぼ一致するものと考えられる．すなわち，女性ではタイプA行動特性が強いほど，考え方やとらえ方を変えるなどして，ストレス事態に対する情動状態を快適な方向に軽減する傾向が強いと推察できる．

大学生の性格・行動特性とストレス対処行動との関連を明らかにすることは，大学生活でのストレス事態に対して，彼らができる限り適切に対処するための方法を模索し助言するために必要である．しかし，日本でタイプA行動特性とストレス対処行動との関連を検討した例は極めて少なく，今後はサンプル数を増やすとともに，地域や文化の違いによって，同じストレス事態でも対処行動に違いが見られるのかどうかを検討する必要がある．

引用文献

1）Friedman M and Rosenman RH (1959) Association of specific overt behavior pattern with blood and cardiovascular findings. *Journal of the American Medical Association*, **169**, 1286—1296.

2）Friedman M and Rosenman RH (1971) Type A behavior pattern : Its association with coronary heart disease. *Annals of Clinical Research*, **3**, 300—312.

3）Glass DH (1977) Behavior patterns, stress, and coronary disease. : Lawrence Erlbaum Associates, New Jersey.

4）Lazarus RS and Folkman S (1984) Stress, appraisal, and Coping. Springer Publishing Company, New York.

5）Folkman S (1984) Personal control and stress and coping processes. A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, **46**, 839—852.

6）Burke RJ and Weir TA (1980) Personality value and behavioral correlates of the Type A individual. *Psychological Reports*, **46**, 171—181.

7）Vingerhoets AJJM and Flor PJM (1984) Type A behavior and self-reports of coping preferences. *British Journal of Medical Psychology*, **57**, 15—21.

8）Kenneth EH (1988) Association of Type A behavior and its components to ways of coping with stress. *Journal of Psychosomatic Research*, **32**, 213—219.

9）Burke RJ (1982) Interpersonal behavior and coping styles of Type A individuals. *Psychological Reports*, **51**, 971—977.

10）山崎勝之，田中雄治，宮田　洋（1992）日本版成人用タイプA質問紙（KG 式日常生活質問紙）— 標準化の

過程と実施・採点法 — タイプA．**3**，33—45．
11）日本健康心理学研究所（1996）ラザラス式ストレスコーピングインベントリー．実務教育出版．
12）桃生寛和，遠藤奏恵（1994）生活行動と健康 — タイプA行動パターン　最近のトピックスを中心にして．公衆衛生，**58**，258—261．