

## 空想傾向がストレスコーピングと精神的健康に与える影響

筑波大学大学院（博）心理学研究科 松井めぐみ

筑波大学心理学系 小玉 正博

The effect of fantasizing tendency on stress-coping and mental health

Megumi Matsui and Masahiro Kodama (*Institute of Psychology, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

The purpose of this study was to explore the influences of fantasizing tendency on the stress-coping strategy, stress-coping style and mental health. The 8 items questionnaire of fantasizing tendency were developed and 438 college students completed it with Stress Coping Inventory and The subjective well-being inventory. The major findings were follows: (1) fantasizing tendency was positively related to 2 stress-coping strategies (problem-focused coping, emotion-focused coping) and 6 stress-coping styles (positive reappraisal, escape-avoidance, accepting responsibility, playful problem solving, confrontive coping, self-controlling). (2) fantasizing tendency was not positively related to mental health directly. But through the ways of the type of stress-coping strategies or styles, it influenced indirectly. Explanations about the relationships between fantasizing tendency, stress-coping and mental health were presented.

**Key words:** fantasizing tendency, stress-coping strategy, stress-coping style, mental health

### 問 題

空想はほとんどすべての人が日頃行っている行為である。一般に空想は無意味で無価値な行為、あるいは現実から目をそらす行為であると捉えられがちで、人にネガティブな影響を与えるものと考えられてきた。実際、空想が精神的健康に必ずしも良い影響を与えないとする研究結果がいくつか出されている。Golding & Singer (1983) はネガティブな内容の空想はうつと関係のあるネガティブなスキーマと関連していると述べており、Rauschenberger & Lynn (1995) は fantasy-prone person は過去に Major depression と診断された人が有意に多く、その他にも解離に関連した症状を有意に多く示していたことを明らかにした。また、Rhue, Lynn & Sandberg (1992) は、大学生を対象とした調査で、fantasy-prone person とされた人の 4 分の 1 は paranoia や hysteria, borderline などの personality

disorder と診断されたという結果を得ている。

だがその一方で、fantasy-prone person は Mental Health Inventory (Veit & Ware, 1983) によって測られた現在の精神的健康度について、他の人と差があるとはいえない結果であったことから、必ずしも空想が精神的健康に悪影響を及ぼしているわけではないことも示唆される。Jarvinen & Gold (1981) の研究でも、抑うつ傾向の高い被験者にポジティブまたはニュートラルな空想を少なくとも一日 2 回行わせることを 3 週間続けた結果、抑うつの程度が減少したという結果が出されている。よって空想は精神的健康に対して良好な影響も与えているようであるが、これまでの空想と精神的健康に関する研究は、精神的「不健康」の観点からのものが大部分であり、心の安定や幸福感、自信といった、より「健康」である状態と空想との関係はほとんど研究がなされてこなかった。また空想それ自体に関しても、これまででもっぱら空想する時間や鮮明さ、内容と

いった、空想活動そのものだけに目が向けられてきた。よって、人がどのような状態の時に空想をし、空想することでどのような変化がもたらされるのかといった、空想の役割や機能を考慮に入れた上で、空想が精神的健康に与える影響を明らかにしようとする研究はなされてこなかった。

空想の機能について、Rapaport (1960) は精神分析の立場から空想の衝動充足説を唱え、社会的に受け入れ難いような性的、攻撃的な傾向が外に表れないようにするための、代理満足の役割を果たしていると述べている。また Singer (1975) は空想を自分の身の回りの世界とは別の次元の世界の可能性を探索しようとする、創造的な能力であるとした。これは空想の認知技能説で、状況を検討し、解決策を模索するのに空想が役に立っていると言うものである。その他、Person (1995) は空想が将来の行動のリハーサルの役割を持ち、空想の中で行動を試してみることで、様々な対応を考え出すことができると述べている。またそれ以外にも、空想にはその人の感情を調節し、悲しみや痛みを和らげる働きがあるとも述べている。幸福な未来を空想すれば、抑うつや無力感に圧倒されず、受け入れがたい痛みも耐えられるであろうし、たとえ望みがないという状況でも、空想することで未来に対する希望が持てることがある。自分の感情をなんとか調節し、ダメージを減らそうとしている点で、空想は適応的な行為であり、生きていく上で重要な役割を果たしているのである。また、松井 (2001) の大学生を対象とした調査では、その人にとってネガティブな状況やネガティブな気分の時に空想が多くなされ、空想によって気分がポジティブな状態へと変化することが多いことが明らかとなっている。つまり空想によって気分を落ち着かせたり、気分を良い方向に変化させたりしているのである。また空想はこれから起こるであろうことに対処するための、シミュレーションやイメージトレーニング的な役割としても用いられていた。これらの結果から、空想は何か嫌な出来事があった時や、これから起こることに不安を感じている時など、ストレス状況時における一つの対処手段としてとらえられることができる。では空想と対処との関係はどう考えられるだろうか。これまでストレスコーピングの方略は、「問題に積極的に対処—問題からの回避や逃避」という視点や、情動・行動・認知のどれを変化させようとするものなのかという視点から、様々なものが取り上げられてきているが、空想の問題についてはほとんど議論がされていない。一般に空想は「逃避」的の行為であると思われるがちであるが、それは空想の一側面に過ぎず、感

情の調整や先のことへの対処といった機能を考えると、使い方や内容によっては別のストレスコーピング方略との関係が深い可能性もある。よって本研究では空想がストレスコーピング方略のどのようなものと関連が深いのか、そしてコーピングの結果として空想がどのように精神的健康に影響を与えているのかを明らかにする。

そこで本研究ではまず、人々の空想傾向を測ることのできる質問項目を新たに作成する。これまで空想を調査する質問紙には、Singer & Antrobus (1963) の The Imaginal Processes Inventory (以下 IPI) と、それを日本語版にアレンジした近藤 (1978) の空想調査用紙、同じく近藤 (1978) の白昼夢調査用紙などがあが、これらはいずれもその人の空想傾向を測定するものではない。よって本研究では、一般の人々の現在の空想傾向を測る質問項目を作成し、空想と精神的健康との直接的な関係だけではなく、ストレスコーピング方略を媒介とした空想と精神的健康との関係を探ることで、空想が精神的に健康であることとどのように関連しているのかを探る。

## 方 法

### 調査対象

東京都内の国立 T 工業大学の学生139名、T 農工大学の学生71名、私立 J 大学の学生114名、茨城県内の国立 T 大学の学生114名で、合計438名 (男性204名・女性234名)。平均年齢は20.99歳 (SD = 2.37) であった。

### 調査内容

1. 空想傾向尺度：IPI (Singer & Antrobus, 1963) を参考に、空想傾向の高さを測定する8項目を独自に作成した。回答は「まったくそうではない」から「とてもそうである」までの5件法で、一日の空想時間のみ「1：5分以内」「2：5～15分」「3：15分～30分」「4：30分～1時間」「5：それ以上」で訊ねた。8項目の合計得点を空想傾向得点とし、これが高いほど空想傾向が高いことを示している。

2. ストレス対処様式：Stress Coping Inventory: SCI (Lazarus & Folkman, 1984) は、その人があるストレス状況にさらされた時、どのような対処様式に重みをおいて行動するかを測る質問紙である。本研究では日本語版 SCI (日本健康心理学研究所, 1996) の64項目を使用した。日本語版 SCI はその人のストレス対処様式を2つの対処ストラテジーと8つの対処スタイルで解釈するもので (Table 1), 回

答は「あてはまる」「少しあてはまる」「あてはまらない」の3件法で評定させた。

3. 精神的健康： The Subjective Well-being Inventory: SUBI (Nagpal & Sell, 1985; Sell & Nagpal, 1992) は WHO によって開発された質問紙で、精神的、身体的、社会的にその人がどの程度健康であるかを測るものである。日本語版 SUBI の主観的健康感尺度 (藤南・園田・大野, 1995) は、信頼性と妥当性が確かめられており、7 因子が抽出されている。本研究では精神的健康に関連する「全体的幸福感」「心的動揺」「対処の自信」の3因子を構成している17項目を使用し、回答は「非常にそう思う」から「まったくそう思わない」までの5件法で評定させた。

### 調査手順

2000年11月に各大学の講義中、集団形式で実施した。

## 結 果

### 空想傾向項目の信頼性の検討

再検査法による信頼性を検討するため、空想傾向を測る質問項目を、2週の間隔をおいて茨城県内の国立T大学の学生23名(男性10名・女性13名)に実

施した。検査・再検査間の相関係数は.91と非常に高い値を示し、信頼性が確認された。

### 空想傾向項目の因子分析

空想傾向を測る8項目を最尤法で因子分析したところ、固有値1以上を基準にすると1因子が抽出された。分析結果 (Table 2) から、 $\alpha$ 係数が.85と高い値を示し、内部一貫性も十分であることから、空想傾向項目は1因子で構成されていると考えるのが妥当であると思われる。「空想傾向」因子と命名した。

### 主観的健康感尺度の因子分析

主観的健康感尺度の17項目を最尤法・バリマックス回転で因子分析した結果、項目2と3の因子負荷量が.30未満と低かったため、この2項目を除外した15項目に対し、再度因子分析を行った結果をTable 3に示した。固有値の推移から、藤南ら(1995)の研究結果と同じく3因子が妥当と判断され、それぞれ「全体的幸福感」「心的動揺」「対処の自信」因子と命名した。

### 空想傾向とストレス対処様式、精神的健康の関係

空想がどのようにストレスコーピングと結びついており、それによって精神的健康にどのような影響を与えているのかを探るため、重回帰分析を行って

Table 1 ストレスコーピングインベントリーにおける2ストラテジーと8対処型

ストラテジー名	特 徴
認知的ストラテジー (問題志向)	事件に対してチャレンジする傾向、積極性
情動的ストラテジー (情動志向)	事件からの圧力に耐えられないので、情動の軽減を図る傾向、消極性
対処型名	
1. 計画型 Pla (Planful Problem Solving)	問題解決に向けて計画的に対処したり、いろいろの解決法を検討してみる。
2. 対決型 Con (Confrontive Coping)	困難な状況を変えようとして積極的に努力する。危険、失敗を承知で問題や相手にぶつかる。
3. 社会的支援模索型 See (Seeking Social Support)	問題解決のために他人や相談所などに援助を求める。
4. 責任受容型 Acc (Accepting Responsibility)	誤った自分の行動を素直に自覚し、反省する。場合によっては謝罪する。
5. 自己コントロール型 Sel (Self-controlling)	自分の感情や考えを外にあらわさない。問題に慎重に対処する。
6. 逃避型 Esc (Escape-Avoidance)	問題から心理的に逃げ出すことを考えたり、問題を忘れるためにアルコールや薬物を使用。感情を人に当たり散らす。
7. 離隔型 Dis (Distancing)	問題は自分と関係がないと思う。問題や苦しみを忘れようとする。
8. 肯定評価型 Pos (Positive Reappraisal)	困難を解決した経験を高く評価する。人生の意味や価値を知り、自分のマンネリ化した行動を改革する。

パス図を作成し、それぞれの関係性を探った。

1. 空想傾向とストレス対処ストラテジーと精神的健康との関係：精神的健康の「全体的幸福感」「心的動揺」「対処の自信」をそれぞれ目的変数とし、ストレス対処ストラテジーの「問題志向」と「情動志向」および「空想傾向」を説明変数としたフォワード・セレクション方式のステップワイズ回帰分析を行い、その結果を Table 4 に示した。有意水準 5% で、「全体的幸福感」に対しては「問題志

向」が選出され、問題志向が全体的幸福感に良い影響を与えていた。「心的動揺」に対しては「問題志向」「情動志向」「空想傾向」の全てが選出され、このうち、情動志向と空想傾向が心的動揺に良くない影響を与え、問題志向が心的動揺に対して良い影響を与えていた。「対処の自信」に対しては「問題志向」「情動志向」が選出され、問題志向は対処の自信に良い影響を与えていたが、情動志向は逆に良くない影響を与えていた。

以上の結果をもとに作成したパス図 (Fig. 1) から、空想傾向が高くなると、問題志向型のコーピングも情動志向型のコーピングも多くなされていることが分かった。また空想傾向は、全体的幸福感と対処の自信には直接影響を与えていないが、心的動揺にはそれを増加させる方向に影響を与えていた。しかしながら、問題志向は心的動揺を減少させており、逆に情動志向は心的動揺を増加させていたので、空想を問題志向型のコーピングに利用すれば心的動揺を抑えさせ、情動志向型のコーピングに利用すれば心的動揺を増加させるということが分かった。その他、情動志向は対処の自信にもマイナスに作用するが、問題志向は対処の自信と全体的幸福感に良い影響を与えていた。つまり、空想傾向そのも

Table 2 空想傾向項目の因子分析結果 (最尤法)

項目	I	共通性
1. 空想する頻度は多い方だ	.85	.72
2. 空想に没頭することがある	.73	.53
3. 一回の空想時間は長いほうだ	.70	.49
4. 小さい時からよく空想していた	.69	.48
5. 一日にどのくらい空想していますか	.64	.41
6. 同じ空想を何度も繰り返す	.55	.30
7. 自分の空想は鮮明なものだ	.54	.29
8. 自分の空想的内容は多種多様だ	.49	.24
説明分散	3.46	
寄与率 (%)	43.21	

信頼性係数 I 因子:  $\alpha = .85$

Table 3 主観的健康感尺度の因子分析結果 (最尤法・バリマックス回転)

項目	I	II	III	共通性
5. 全体的に見て、ここ数年自分がしてきたことについて、あなたはどの程度幸せに感じていますか	.78	-.01	.15	.63
4. 過去と比較して、現在の生活は幸せですか	.72	-.04	.14	.54
1. あなたは人生が面白いと思いますか	.70	-.03	.12	.55
8. 自分の人生は退屈だと面白くないと感じていますか	.65	-.04	.01	.44
9. 自分の人生には意味がないと感じていますか	.61	-.05	.01	.38
7. 非常に強い幸福感を感じる瞬間がありますか	.51	.03	.16	.29
13. 自分はささいなことに対して必要以上に動揺すると思いますか	-.01	.83	-.13	.70
12. 強い不安や緊張を感じて悩むことがありますか	-.02	.73	-.08	.54
14. 批判されるとすぐに動揺しますか	.04	.68	-.08	.48
10. 物事が期待通りにならないときには、すぐに動揺してしまいませんか	.02	.64	-.17	.44
11. 敏感でイライラしやすいですか	-.10	.57	-.09	.35
15. 他の人達と仲良くつき合えないために悩むことがありますか	-.06	.54	-.10	.30
16. 危機的な状況に出会ったとき、自分が勇気を持ってそれに立ち向かって解決していけるという自信がありますか	.25	-.17	.75	.66
6. 物事が思ったように進まない場合でも、あなたはその状況に対処できると思いますか	.28	-.22	.66	.56
17. 今の調子でやっていたら、これから起きてくることにも対処できると思いませんか	.31	-.24	.64	.56
説明分散	2.92	2.85	1.63	
累積寄与率 (%)	19.46	38.43	49.31	

信頼性係数 I 因子:  $\alpha = .83$ , II 因子:  $\alpha = .83$ , III 因子:  $\alpha = .81$

Table 4 全体的幸福感, 心的動揺, 対処の自信を目的変数とした重回帰分析の結果 (フォワード・セレクション方式のステップワイズ法)

Step	対処方略 (説明変数)	全体的幸福感 (目的変数)			
		R <sup>2</sup>	累積 R <sup>2</sup>	β	F
1	問題志向	.05	.05	0.23	22.01**
心的動揺 (目的変数)					
1	空想傾向	.04	.04	0.19	15.61**
2	情動志向	.01	.05	0.22	10.74**
3	問題志向	.01	.06	-0.15	8.79**
対処の自信 (目的変数)					
1	問題志向	.08	.08	0.39	32.96**
2	情動志向	.01	.09	-0.16	19.74**

\*\*p<.01

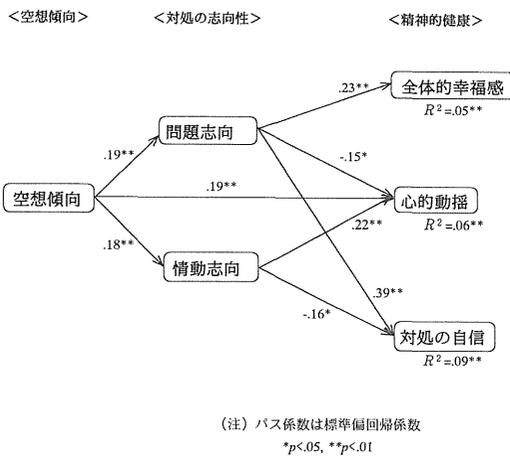


Fig. 1 空想傾向, 対処の志向性, 精神的健康のパス図

のは全体的幸福感にも対処の自信にも直接的には影響を与えていないが, ストレスコーピングの仕方に影響を与えることで, 全体的幸福感にも対処の自信にも影響を与えていることが明らかとなった。

2. 空想傾向とストレス対処スタイルと精神的健康との関係: 精神的健康の「全体的幸福感」「心的動揺」「対処の自信」をそれぞれを目的変数とし, ストレスコーピングの「計画的」「対決型」「社会的支援模索型」「責任受容型」「自己コントロール型」「逃避型」「離隔型」「肯定的評価型」の8対処スタイルを説明変数としたフォワード・セレクション方式のステップワイズ重回帰分析を行った結果を Table 5 に示した。有意水準5%で「全体的幸福感」に対しては「肯定的評価型」「逃避型」「社会的支援模索型」が選出され, 肯定的評価型と社会的支援模索型が全体的幸福感に良い影響を与え, 逃避型が良くない方向

に影響していた。「心的動揺」に対しては「逃避型」「自己コントロール型」「責任受容型」「離隔型」が選出され, 自己コントロール型と離隔型が心的動揺に対して良い影響を与えていたが, 逃避型と責任受容型が良くない方向に影響していた。「対処の自信」に対しては「逃避型」「計画的」「対決型」「肯定評価型」が選出され, 計画的, 対決型, 肯定評価型が対処の自信に良い影響を与えていたが, 逃避型が良くない影響を与えていた。

さらに, 今度は8ストレス対処スタイルをそれぞれ目的変数とし, 空想傾向を説明変数として重回帰分析を行い, 標準偏回帰係数を求めた結果を, Table 6 に示した。空想傾向は社会的支援模索型と離隔型に対して標準偏回帰係数が有意ではなかったが, 計画的, 対決型, 責任受容型, 自己コントロール型, 逃避型, 肯定的評価型に対しては5%水準で有意であった。

以上の結果をもとに作成したパス図 (Fig. 2) から, 空想傾向が高くなると, 対決型, 計画的, 肯定評価型, 逃避型, 自己コントロール型, 責任受容型の対処スタイルが選択されやすく, とりわけ, 対決型, 計画的, 肯定評価型, 自己コントロール型は精神的健康に対してプラスに作用しているが, 逃避型と責任受容型の対処はマイナスに作用していることが分かった。

これらの結果から, 空想傾向が高くなるにつれ, 多様なストレス対処スタイルをとるようになることが分かり, 空想傾向は精神的健康に直接的な影響を及ぼしていないものの, ストレス対処スタイルを通して, 精神的健康に間接的に影響を与えていることが明らかとなった。

Table 5 全体的幸福感, 心的動揺, 対処の自信を目的変数とした重回帰分析の結果 (フォワード・セレクション方式のステップワイズ法)

Step	対処型 (説明変数)	全体的幸福感 (目的変数)			
		R <sup>2</sup>	累積 R <sup>2</sup>	β	F
1	肯定評価型	.08	.08	0.31	37.96**
2	逃避型	.03	.11	-2.00	12.65**
3	社会的支援型	.01	.12	0.11	4.60*
心的動揺 (目的変数)					
1	逃避型	.07	.07	0.32	32.32**
2	隔離型	.03	.10	-0.15	13.86**
3	責任受容型	.01	.11	0.13	4.18*
4	自己コントロール型	.01	.12	-0.13	5.58*
対処の自信 (目的変数)					
1	肯定評価型	.12	.12	0.32	56.54**
2	逃避型	.07	.18	-0.29	34.58**
3	対決型	.01	.19	0.11	7.64**
4	計画型	.01	.20	0.11	3.92*

\*p < .05, \*\*p < .01

Table 6 空想傾向を予測変数, 各対処型を目的変数とした回帰分析の結果

対処型 (説明変数)	空想傾向 (予測変数)	
	β	R <sup>2</sup>
肯定評価型	.17*	.03
責任受容型	.15*	.02
逃避型	.13*	.02
計画型	.12*	.02
対決型	.12*	.01
自己コントロール型	.12*	.01
社会的支援型	.05	.00
隔離型	.05	.00

\*p < .05

考 察

本研究ではまず空想傾向と空想内容を測るために新たな質問紙を作成した。因子分析の結果, 空想傾向を測定した8項目は1因子が妥当であり, また再検査の結果, 尺度の信頼性が.91と非常に高かったため, 作成された尺度は特性としての空想傾向の高さを示す内容であることが明らかになった。Rauschenberger & Lynn (1995) は, fantasy-prone person と抑鬱との関連の理由として, 空想の鮮明さによる影響をあげているが, 今後は8項目それぞれと精神的健康との関係を分析することで, 鮮明さや没入性, 時間, 頻度, 内容の多様さ, 小さいときからよく空想をすることなどのうち, 何が精神的健康に影響を与えているのかを探る必要があるであろう。

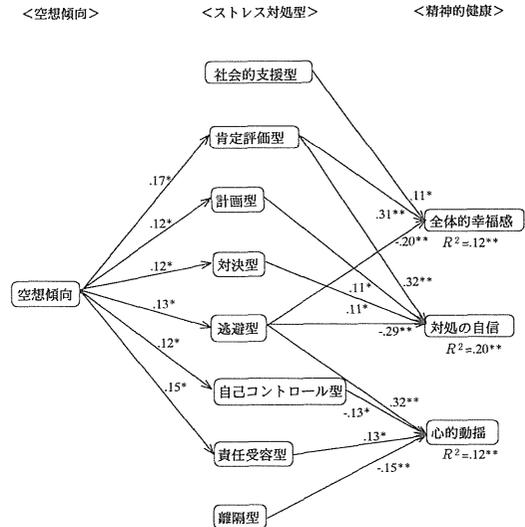


Fig. 2 空想傾向, ストレス対処型, 精神的健康のパス図

次に, 空想をストレスコーピングの一部にとらえ, 空想がストレス対処の志向性にどのような影響を与えているのか, そしてその結果精神的健康にどのような影響を及ぼしているのかをパス図から探った。空想傾向が高くなると問題志向型対処と情動志向型対処の両方がより行われるようになっており, 空想はどちらの方略も促進させる働きがあることが分かった。そして, 空想傾向は全体的幸福感と対処

の自信に直接的な影響は及ぼしていなかったが、問題志向を媒介させると、結果として全体的幸福感和対処の自信を導き、心的動揺を抑制させていた。つまり、問題に積極的に対処するために空想を行うことは、精神的健康に良い影響を与えていると考えられる。その一方、情動志向を媒介させると、空想は心的動揺を増加させ、対処の自信を抑制する方向に影響を及ぼしていた。情動の安定を図ろうと空想することは、精神的健康に良い影響をもたらしていないと考えられる。情動の安定を図ることは状況そのものを変化させるわけではないため、対処の自信をもたらさないと考えられるが、なぜ心的動揺を導くのかは明確ではない。パス図から、空想傾向は心的動揺に直接影響を及ぼしており、もしかすると、心的動揺を起こしやすいがために、情動の安定を図り、そのための手段として空想を行うという、逆の図式が成り立つ可能性がある。よって全体的なモデルをさらに検討してみる必要があるであろう。

また、空想傾向と8つのストレス対処スタイル、精神的健康とのパス図から、空想傾向が高いと「対決型」「計画型」「肯定評価型」「逃避型」「自己コントロール型」「責任受容型」の6つの対処スタイルがよくとられることが明らかとなった。空想は「逃避」のイメージが強いが、実際のところ、社会的支援を求める「社会的支援模索型」と、まったく問題を自分から切り離してしまう「離隔型」以外の、様々な対処方略に影響を与えており、空想は必ずしも逃避ではないことが明らかとなった。そして計画型と対決型、肯定評価型は対処の自信にプラスに作用しており、肯定評価型は全体的幸福感にもプラスに作用している。故に、空想によって問題に計画的に対処しようと様々な解決法を検討したり、問題を解決した経験を高く評価すること、困難の後には発展や進歩があると空想することは、精神的健康に良い影響を与えていると考えられる。また心的動揺について、空想傾向と関連して自己コントロール型が心的動揺を抑制する方向に働きかけており、空想によって自分の感情を制御し、問題に慎重に対処することは心的動揺を鎮める働きをしていると考えられる。そして逃避型と責任受容型を除く他の対処スタイルをとった場合、空想は精神的健康にプラスの影響を与えていることが分かり、空想がストレス対処の方法に影響を与えることで、間接的に精神的健康に良い影響を及ぼしていることが明らかとなった。だが、なぜ逃避型と責任受容型が精神的健康に良くない影響を与えるのかについては疑問の残るところであり、責任受容型については、自分の行った過去の行動の誤った点に意識が向くからではないかと思

われる。逃避型については、おそらく離隔型のように問題を完全に自分とは関係ないものとして切り離すのなら、直面している問題からなら影響を受けないが、逃避型は問題の存在を認識しつつ逃避しているため、心の片隅に残っているものが精神的健康に悪影響を及ぼしているのではないかと考えられる。

空想と精神的健康に関して、空想が適応的な役割を果たしているのなら、空想は精神的健康にプラスの影響を与えているのではないかと推測されたのだが、分析の結果からは、空想が直接精神的健康にプラスの影響を与えていることは確認されなかった。しかしながら、空想は様々なストレス対処様式を促進させる働きがあり、それによって結果的に精神的健康に影響を与えるという働き方をしていることが明らかとなった。精神的健康はストレス過程において長期的効果にあたり、空想が気分や状態に働きかけて良い方向に変化させる傾向性(松井, 2001)は、ストレス過程で言えば短期的効果にあたると思われるので、空想がその人に与える影響をより明確に探るには、短期的効果を反映するような別の指標を使用してみる必要もあると思われる。さらに、今回ストレスコーピングスタイルを測るための質問紙を使用したのだが、その教示に「最近あなたが体験した強い緊張を感じた状況について考えてみてください」という部分があった。本研究ではその人の一般的なストレス対処スタイルを知りたいと考え、具体的に強い緊張を感じた状況を記述してもらうことはなかったが、状況によってなされる空想も異なってくると考えられるので、今後は状況と空想の関係も考慮して研究を行っていく必要があるであろう。

今回の調査では、空想と各ストレス対処スタイルと精神的健康との相関や、重回帰分析の決定係数がそれほど高くなかった。その理由として、精神的健康に影響を与えるのはストレス対処スタイルだけではなく、またストレス対処スタイルを決定させるのも、空想の他に様々なものがあるということが考えられる。さらには、空想は必ずしもストレスコーピングとして使用されるばかりではなく、ストレス状況ではない時でも空想することは大に行われていることである。今後はそのような空想の使われ方も含め、空想の果たしている役割や影響をより明確にし、空想の機能を明らかにしていきたい。

## 引用文献

藤南佳代・園田明人・大野裕 1995 主観的健康観尺度(SUBI)日本語版の作成と信頼性、妥当性

- の検討 健康心理学研究, 8, No. 2, 12-19.
- Golding, J.M. & Singer, J.L. 1983 Patterns of inner experience : Daydreaming styles, depressive moods, and sex roles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 663-675.
- Jarvinen, P.J. & Gold, S.R. 1981 Imagery as an aid in reducing depression. *Journal of Clinical Psychology*, 37, No.3, 523-529.
- 近藤敏行 1978 青年期白昼夢(空想)の構造に関する基礎的考察 広島大学学校教育学部紀要, 第一部, 第1巻, 11-21.
- 近藤敏行・長尾勲・富川登紀子 1978 表象的意識過程の因子分析的研究—白昼夢へのアプローチ— 広島大学学校教育学部紀要, 第一部, 第1巻, 23-32.
- 松井めぐみ 2001 空想活動の適応的機能に関する研究—ストレスコーピングと精神的健康の観点から— 筑波大学心理学研究科中間論文(未公開)
- ラザラス R. S. & フォルクマン S. 本昭寛・深沢道子・織田正美・野口京子・平井久・重久剛・春木豊(訳) 1991 ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究 実務教育出版  
(Lazarus, R.S. & Folkman, S. 1984 *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.)
- Nagpal, D.R. & Sell, D.H. 1992 *Subjective Well-being*. New Delhi : World Health Organization.
- 日本健康心理学研究所 1996 ストレスコーピングインベントリー 自我態度スケール マニュアル—実施法と評価法 実務教育出版
- エセル・S・パーソン 浅尾泰訳・岡昌之(訳) 1997 人はなぜ空想するのか 翔泳社  
(Person, E.S., 1995 *By Force of Fantasy: How We Make Our Lives*. New York: Basic Books)
- Rapaport, D. 1960 *The structure of Psychoanalytic Theory: a Systematizing Attempt*. Psychological Issues. 2. (2). New York: International Universities Press.
- Rauschenberger, S.L. & Lynn, S.J. 1995 Fantasy-Proneness, DSM-III-R Axis I Psychopathology, and Dissociation. *Journal of Abnormal Psychology*, 104, No2, 373-380.
- Rhue, J.W., Lynn, S.J. & Sandberg, D. 1992 Fantasy proneness and DSM-III-R Axis II psychopathology. unpublished manuscript, Ohio University.
- Singer, J.L. & Antrobus, J.S. 1963 A factor analytic study of daydreaming and conceptually-related cognitive and personality variables. *Perceptual and Motor Skills*, 17, 187-209.
- シンガー J.L. 小山睦央・秋山信道(訳) 1981 白日夢・イメージ・空想—幼児から大人までの心理学的意義 清水弘文堂  
(Singer, J.L. 1975 *The Inner World of Daydreaming*. New York: Harper and Row.)
- Veit, C.T. & Ware, J.E. 1983 The structure of psychological distress and well-being in general population. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 730-742.
- Wilson, S.C. & Barber, T.X. 1981 *Vivid fantasy and hallucinatory abilities in the life histories of excellent hypnotic subject ("somnambules")*: Preliminary Report with female subjects. E.Klinger (Ed.), *Imagery: vol.2, Concepts, results and applications*. pp133-149 New York: Plenum Press.