

## レジャー行動とストレスコーピング

○土屋 薫（青森大学）、澁谷泰秀（青森大学）

### I はじめに

一昨年度、昨年度と、我々はレジャー行動モデルに関する研究を継続して行ってきたが、その結果、レジャーに関する主体的要因と環境的要因の両者を結びつけるものとして、ストレスコーピングに関する能力を組み込んだレジャー行動モデル構築の端緒を見出すことができた。

本年度はさらに、このストレスコーピングに関する能力を組み込んだレジャー行動仮説を細かく検討していくために、昨年度の研究では一元化して取り扱ったレジャー活動に関する数値を処理し直し、これに注目して分析を試みるものとする。したがって、数値に関しては、昨年度のデータを用いる（研究全体の枠組みおよび詳細に関しては、『レジャー・レクリエーション研究』第39号、第41号参照）。

### II 研究の方法

#### (1) レジャー概念とストレス

本研究は、「レジャーとは、個人が置かれたストレス状況から自由になることである」という仮説を中心概念として進められるものである。「自由な心の状態に関連する態度」といった語源からの理解に始まり、「休息・休養、娯楽・気晴らし、創造的活動」という機能に関するデュマズディエの議論に到るまで、レジャー概念に関する論点は広範囲に及んでいるが、ストレスという観点から捉えると、レジャー概念の規定は上記のように明確になる。この概念規定の妥当性を検討するには、まずレジャー活動とストレスの両者を実測変数として捉え、それらを組み込んだモデルを検証することが望まれる。

#### (2) 研究のデザイン

本研究の基本的デザインは、スケール間の相関構造を分析する Correlational Study であり、共分散構造分析を用いることにより理論モデルの検定を行うものである。本年度は、レジャー活動とストレスコーピングに関するサブスケールを用いて分析を行う。

レジャー活動に関しては、レジャー白書の数値から、平成6年度・7年度・8年度の参加人口上位20位までのレジャー活動に着目した。このうち、レジャー白書における(イ)スポーツ部門、(ロ)趣味・創作部門、(ハ)娯楽部門、(ニ)観光・行楽部門という4つの中分類に偏りがないように、14項目を取り上げた。具体的には、「ジョギング」「体操」「釣り」(以上スポーツ部門、LA6:LA2:LA14)、「ビデオの鑑賞」「園芸、庭いじり」「映画」「音楽鑑賞」(以上趣味・創作部門、LA3:LA1:LA13:LA4)、「カラオケ」「パチンコ」「宝くじ」「外食」(以上娯楽部門、LA11:LA5:LA7:LA8)、「ドライブ」「動物園、植物園、水族館、博物館」「国内観光旅行」(以上観光・行楽部門、LA10:LA12:LA9)という14のレジャー活動を取り上げて調査票を作成した。

ストレスコーピングについては、予防心理学の見地から作成されたストレス及びストレスコーピングのチェックリストを用いて調査票を作成した。八尋によれば、これまでのストレス研究を概観すると、ストレスに関するサブスケールとして、「Significant Life Events」・「Daily Hassles」・「Coping Style」・「Uplifts」・「Social Support」・「Hardiness」・「Nervousness」・「Anger」・「Type A」・「Type C」という10のスケールが挙げられる（八尋華那雄他 1990「健康障害の予防心理学的研究（1） Stress and Stress-coping に関する Check List の作成」『中京大学文学部紀要 第二十五巻第1号』）。このうち、「Significant Life Events」と「Daily Hassles」の2因子はストレスサー、 「Coping Style」・

「Uplifts」・「Social Support」・「Hardiness」の4因子はストレスへの対処行動、「Nervousness」と「Anger」の2因子はストレスと健康障害を結びつける要因、「Type A」と「Type C」の2因子は、特定疾患の危険因子である、という。しかしながら、これらのサブスケール全てを取り上げると、それだけで153項目になってしまう。そこで、本研究における余暇行動の定義づけとの関連から、ストレスとして、「Significant Life Events」と「Daily Hassles」の2因子、ストレスへの対処行動として、「Coping Style」と「Uplifts」の2因子を取り上げて、調査票に組み込むこととした。

(3) サンプル

1999年に青森市の選挙人名簿から1000人を無作為抽出し、郵送法を用いて回収した。有効回答数は292名であった。

III 結果

(1) レジャー活動

レジャー白書では、市場の動向から上記の4つに分類していたが、レジャー活動の分類は、これらの経験則的な分類とデータの因子分析の結果をもとに行われた。因子分析における各変数の因子に対するローディング(偏相関係数)は表-1のPattern Matrixに、固有値及び寄与率などの基礎分析結果は表-2に示した(表-1において、.25以下のローディングは除外されている。また、LA1~LA14はレジャー活動の1から14を指す)。

表-1. レジャー活動の偏相関マトリックス (ワリシ回転)

	Component			
	1	2	3	4
LA9	.815			
LA12	.807			
LA10	.567		.218	.231
LA8	.521	-.254		.385
LA1	.419	.352		-.317
LA13	.401			.379
LA2		.827		.208
LA6		.751	.256	
LA5			.716	
LA7			.851	
LA14		.280	.574	
LA4		.282		.837
LA11				.871
LA3				.660

Extraction Method: Principal Component Analysis.  
Rotation Method: Oblimin with Kaiser Normalization.  
a. Rotation converged in 16 iterations.

表2. レジャー活動の因子分析 (斜交解)

Component	Total Variance Explained			Rotation Total
	Extraction Sums of Squared Loadings		Cumulative %	
	Total	% of Variance		Total
1	3.291	23.508	23.509	2.854
2	1.874	13.389	36.898	1.714
3	1.378	9.825	46.723	1.631
4	1.149	8.206	54.930	2.434

Extraction Method: Principal Component Analysis.  
a. When components are correlated, sums of squared loadings cannot be added to obtain a total variance.

具体的には、上記の4つの成分から因子が構成されることがわかったが、このままでは1つ目の因子の位置づけが不明確であったので、それぞれの成分を軸にとって2次元にプロットしたところ図1、図2、図3のようになった。

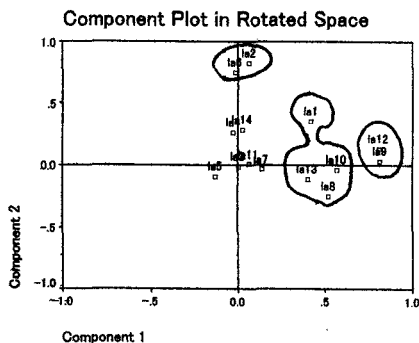


図1. レジャー活動の成分プロット1

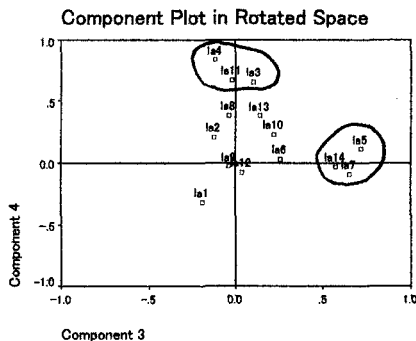


図2. レジャー活動の成分プロット2

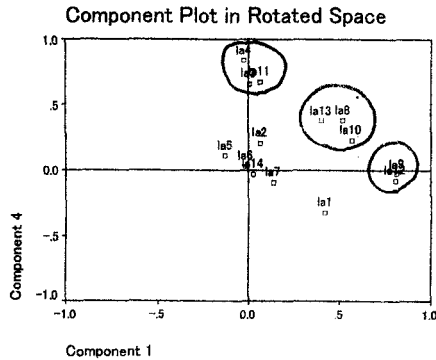


図3. レジャー活動の成分プロット3

これらのx軸、y軸は、それぞれの成分を指すことになるが、これによると成分1は、「LA12とLA9」、「LA3とLA8とLA10」、「LA1」という3つのグループから成ることがわかる。

したがって、レジャー活動は5つの因子に分類するのが妥当と思われる（詳細は発表当日資料参照）。

(2) レジャー活動とストレスコーピング

14項目で測定されたレジャー活動は、既に述べられたプロセスで5つの因子に分類されたが、ストレスコーピング

に関して同様の方法で因子化が行われた。ストレスコーピングは23項目の具体的な実測項目で測定されたが、心理学的には Denial, Repression, Rationalization, Reaction Formation, Projection, Intellectualization, Displacement 等の概念的因子に分類する事が可能である(Hilgard, E., Atkinson, R., Atkinson, R.; 1979)と考えられている。ストレスコーピングの分類は、これらの理論的分類とデータの因子分析の結果を考え合わせて行われた。因子分析における各変数の因子に対するローディング(偏相関係数)は表-3のPattern Matrixに、固有値及び寄与率などの基礎分析結果は表-4に示した(表-3において、.25以下のローディングは除外されている)。

表-3. ストレスコーピングの偏相関マトリックス (オブリミン回転)

	Component						
	1	2	3	4	5	6	7
SCOPE1				-.764			
SCOPE2				-.631			
SCOPE3				-.658			
SCOPE4				-.456	.577		
SCOPE5	.376				.364		
SCOPE6							-.749
SCOPE7							-.700
SCOPE8	.596						
SCOPE9						.696	
SCOPE10	.780						
SCOPE11	.764						
SCOPE12					.496		
SCOPE13			-.506		.343		
SCOPE14			-.841				
SCOPE15			-.827				
SCOPE16	.305	.415					
SCOPE17		.806					
SCOPE18	.798						
SCOPE19		.635					
SCOPE20	.740						
SCOPE21				-.336	-.654		
SCOPE22						.661	-.389
SCOPE23	-.333	.377					-.367

Extraction Method: Principal Component Analysis.  
Rotation Method: Oblimin with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 50 iterations.

最終的に、23項目で測定されたストレスコーピングは、変数のローディングと各設問の内容を検討した結果、9つのタイプで表現されると考えられた（詳細は発表当日資料参照）。この9つのコーピングタイプの基準となったのが、因子分析で抽出された7つの因子であった。これらの7因子の寄与率は、全体で約62%であり、項目数が多い事を考慮す

ると、十分に評価できると考えられた (kaiser-Meyer-Olkin's Sampling Adequacy=.780)。また、各因子毎の寄与率に関しては、表-3を参照されたい。なお、9つのコーピングタイプは次のようなものであった。

1. Optimism : 楽観的にストレスを受け止め、何の対処もしなくとも、何とかかなという態度
2. One thing at a time : ストレスに一つ一つ計画的に対処する態度
3. Displacement : 何か他の事をする事によりストレスを解消しようとする態度
4. Rationalization : ストレスは自分の為になると解釈して納得しようとする態度
5. Facing : 主観的あるいは客観的にストレスに対処しようとする態度
6. Passive : ストレスが過ぎ去るまでじっと辛抱して待つ態度
7. Self-Blaming : 自分自信を責める事により、ストレスを合理化しようとする態度
8. Denial-Avoidance-Acceptance : 3ステップでストレスを受動的に捉える態度
9. Support - Seeking : 助けを求める事で、ストレスの軽減を試みる態度

表4. ストレスコーピングの因子分析(斜交解)

Total Variance Explained			
Component	Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %
1	4.930	21.434	21.434
2	2.830	12.303	33.737
3	1.744	7.581	41.318
4	1.360	5.912	47.230
5	1.253	5.447	52.677
6	1.120	4.871	57.548
7	1.017	4.421	61.970

Extraction Method: Principal Component Analysis.

我々は、一貫してレジャー活動はストレスコーピングの一部として捉える事が可能であると考えてきた。この考え方が正しいとすれば、その必要条件としてストレスコーピングを独立変数とし、レジャー活動を従属変数とした回帰分析が、少なくとも、統計学的に有意な結果とならなくてはならない。そこで、レジャー活動には14項目で測定された活動の頻度の総合点を与え、ステップワイズ法を用いた重回帰分析をしたところ、レジャー活動がストレスコーピングの形として捉えられるモデルをサポ

ートする結果が得られた。誌面の関係上、分析の詳細は発表時に報告するとして、分析の基本的結果は表-5に示した。

表-5. ストレスコーピングとレジャー行動の重回帰分析

Coefficients <sup>a</sup>									
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficient <sup>β</sup>	t	Sig.	Correlations		
		B	Std. Error				Zero-order	Partial	Part
1	(Constant)	29.889	1.920		15.565	.000			
	Displacement	3.000	.388	.409	7.724	.000	.409	.409	.409
2	(Constant)	25.902	2.531		10.235	.000			
	Displacement	3.027	.385	.413	7.852	.000	.409	.415	.413
	Seeking Support	1.032	.431	.128	2.393	.017	.114	.138	.128

a. Dependent Variable: Total Leisure Activity

重回帰分析の結果、コーピングタイプの中で、レジャー行動を考える上で重要な項目は Displacement と Support-Seeking であると考えられる。回帰予測値と実際のレジャー活動とのプロットは図-4に示した。

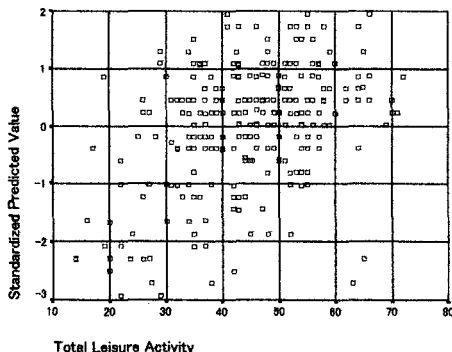


図-4. レジャー活動と回帰予測値のプロット

このモデルの重相関係数は.428であり、コーピングタイプだけを用いて現実的なレベルで余暇活動を予測する事は困難であると考えられる。しかし、DisplacementとSupport-Seekingは、項目数が少なく、分散も小さいので項目数を増やし、内容の詳細化をはかる事により回帰効率が高まる事が考えられる。更に、回帰モデル全体の効率は、余暇満足度、余暇歴、余暇動機、余暇ニーズ等の変数を回帰モデルに組み込む事で向上すると考えられる。

(以下、詳細は発表当日資料参照)