

大学生のストレス反応およびコーピングの関連性についての検討

Examination of relationship between stress responses and copings for college students

鎌田 大輔

(東京成徳大学大学院)

Daisuke KAMADA

(Graduate School of Psychology, Tokyo Seitoku University)

要 約

本研究では、大学生のストレス反応とコーピングの関連性について検討することを目的とした。調査対象者は、A、B、C大学学生466名のうち、データに不備のなかった450名（男性216名、女性234名、平均年齢20.35歳）であった。相関分析の結果、ストレス反応とコーピングの間に弱い相関、または中程度の相関がみられた。重回帰分析の結果、いずれのストレス反応に対しても、肯定的解釈が正の影響を示し、放棄・諦めが負の影響を示すことが明らかになった。

キーワード：ストレス反応、コーピング、大学生

問題と目的

現代の社会は、ストレス社会と呼ばれるほどストレスが多く（松原，1989；上野・高下・原口・津田，1992）心理的ストレスは、心身両面の健康維持・増進に多大な影響を及ぼすとされている（神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野，1995）。

大学生においても、無気力や引きこもりなどの状態を呈したり、留年をしたりする者の増加が指摘されており（木村・小林・松田，2003；山田・天野，2003）、ストレスやコーピング、その他関連要因についての研究が数多く報告されている。

しかし、ストレス反応とコーピングの関連性に焦点を当てて検討を行っている研究は比較的少なく、新名（1985）、尾関・原口・津田（1992）、尾関・原口・津田（1994）、山田・天野（2003）の研究が行われているのみである。

新名（1985）は、上智大学学生170名を対象として原因帰属スタイルとコーピングスタイルについての調査を行っており、抑うつ水準の低い学生は、その事象をコントロールできると認知して積極的なコーピングスタイルをとるのに対し、抑うつ水準の高い学生は、その事象をあまりコントロールできないと認知して消極的コーピングスタイルをとるということを報告している。

また、尾関他（1992）は、福岡県内の4年制大学の文系の学生123名を対象として大学生の生活ストレス、コーピング、パーソナリティとストレス反応について検討しており、情動焦点型コーピングにはストレス反応を低減する可能性があり、逃避・回避型コーピングはストレス反応を増強させる可能性があること、選択されるコーピングの数と健康度の間には必ずしも関係がないということ報告している。

尾関他（1994）は、福岡県内の4年制の大学生610名を対象に調査を行い、コーピングには、ストレス反応を調整的に緩和するより、むしろ特性要因とストレス反応との間に介在することでストレス反応を緩和する性質があるのかもしれないということ、積極的コーピングは直接的に心理的狀態を安定化させる方向に作用し、消極的コーピングは不安や抑うつを高めるなど心理面や適応面に望ましくない結果をもたらすということを報告している。

山田・天野（2003）は、大学生151名、短期大学女子学生93名の計244名を対象として調査を行い、大学男子では、ストレスの程度が高い方がむしろ積極的なコーピングを行っていること、大学女子では、ストレスの程度が高い群の方が、積極的なもの、消極的なものを問わずに多面的にコーピングを行っている傾向が認められたこと、短大女子では、ストレスの程度が高い方が積極的なコーピングを行い、ストレスの程度が弱い方が積極的な対処はせずによりやすぐ傾向があることを報告している。

しかし、これらの研究においては、ストレス反応の種類、例えば、抑うつ、不安、怒りなどといった情緒的反應や身体的疲労感などの身体的反應などとコーピングの種類についての関連性については検討されてこなかった。

そこで、本研究では、ストレス反応とコーピングに焦点を絞り、各ストレス反応（(a)抑うつ、(b)不安、(c)怒り、(d)認知的混乱、(e)引きこもり、(f)身体的疲労感、(g)自律神経系の活動性亢進）と各コーピング（(a)情報収集、(b)放棄・諦め、(c)肯定的解釈、(d)計画立案、(e)回避的思考、(f)気晴らし、(g)カタルシス、(h)責任転嫁）の関連性について検討することを目的とした。

方法

調査対象者

調査対象者は、A、B、C大学学生466名のう

ち、データに不備のなかった450名（男性216名、女性234名、平均年齢20.35歳）であった。

調査期間

調査期間は、2005年6 - 9月であった。

質問紙

ストレス反応尺度 尾関（1993）の大学生用ストレス評価尺度におけるストレス反応を測定するための尺度で、(a)抑うつ、(b)不安、(c)怒り、(d)認知的混乱、(e)引きこもり、(f)身体的疲労感、(g)自律神経系の活動性亢進、という7つの下位尺度（各5項目、計35項目）からなる。

回答は、「あてはまらない」から「非常にあてはまる」までの4件法で、採点は4件法の回答にそのまま0 - 3点を割り当て、下位尺度ごとに合計得点を算出する。

3次元モデルにもとづく対処方略尺度 神村他（1995）が作成した対処方略・対処行動を測定するための尺度で、コーピングの分類次元として、(a)「問題焦点 - 情動焦点」軸、(b)「接近 - 回避」軸、(c)「反応系」軸の3つの軸を設定し、それらの組み合わせで構成される8事象に対応した8下位尺度、(a)情報収集（関与・問題焦点・認知）、(b)放棄・諦め（回避・問題焦点・認知）、(c)肯定的解釈（関与・情動焦点・認知）、(d)計画立案（関与・問題焦点・認知）、(e)回避的思考（回避・情動焦点・認知）、(f)気晴らし（回避・問題焦点・行動）、(g)カタルシス（関与・情動焦点・行動）、(h)責任転嫁（回避・問題焦点・行動）、各3項目、計24項目から構成されている。

回答は5件法で、採点は5件法の回答にそのまま1 - 5点を割り当て、下位尺度ごとに合計得点を算出する。

調査手続き

調査は、無記名とし、回答方法および大学生のメンタルヘルスに関する研究であることを説明した後、講義時間の一部を用いて集団で実施した。そして、被調査者に質問紙を配布し、被調査者のペースで回答させた。所要時間は10分・15分程度

であった。

結 果

ストレス反応尺度（尾関，1993）、3次元モデルにもとづく対処方略尺度（神村他，1995）の各下位尺度の平均得点および標準偏差を Table 1 に示した。

ストレス反応、コーピングの関連性について検討するために、尾関（1993）のストレス反応尺度、神村他（1995）の3次元モデルにもとづく対処方略尺度の各下位尺度得点について、Pearson 相関分析を行った。相関分析の結果を Table 2 に示した。

Pearson の相関分析の結果、抑うつと放棄・諦めおよび責任転嫁の間に弱い正の相関、肯定的解釈との間に弱い負の相関がみられた。不安と放棄・諦めおよび責任転嫁の間に弱い正の相関、気晴らしおよび肯定的解釈との間に弱い負の相関がみられた。怒りと放棄・諦めおよび責任転嫁の間に弱い正の相関、肯定的解釈との間に弱い負の相

関がみられた。情緒的混乱と放棄・諦めおよび責任転嫁の間に弱い正の相関、肯定的解釈、計画立案との間に弱い負の相関がみられた。引きこもりと放棄・諦めおよび責任転嫁の間に弱い正の相関、カタルシス、気晴らし、肯定的解釈との間に弱い負の相関がみられた。身体的疲労感と放棄・諦めおよび責任転嫁の間に弱い正の相関、肯定的解釈との間に弱い負の相関がみられた。自律神経系の活動性の亢進と放棄・諦めおよび責任転嫁の間に弱い正の相関、肯定的解釈との間に弱い負の相関がみられた。

次に、コーピングがストレス反応に及ぼす影響について検討するために、3次元モデルにもとづく対処方略尺度の各下位尺度得点を説明変数とし、ストレス反応尺度の各下位尺度得点を従属変数とするステップワイズ法による重回帰分析を行った（Table 3）。

その結果、抑うつにおいては肯定的解釈が負の影響、放棄・諦めおよびカタルシスが正の影響を示した。不安においては肯定的解釈が負の影響、放棄・諦めおよび計画立案が正の影響を示した。怒

Table 1 ストレス反応尺度および3次元モデルにもとづく対処方略尺度の各下位尺度の平均得点および標準偏差

下位尺度名	平 均	標準偏差
ストレス反応尺度		
抑うつ尺度	5.42	4.34
不安尺度	5.36	3.78
怒り尺度	4.42	4.15
情緒的混乱尺度	4.80	3.60
引きこもり尺度	3.44	3.57
身体的疲労感尺度	5.78	4.21
自律神経系の活動性の亢進尺度	2.17	3.15
3次元モデルにもとづく対処方略尺度		
情報収集尺度	9.38	2.94
放棄・諦め尺度	6.89	2.67
肯定的解釈尺度	10.31	2.90
計画立案尺度	9.71	2.89
回避的思考尺度	8.08	2.95
気晴らし尺度	9.81	2.99
カタルシス尺度	10.18	3.13
責任転嫁尺度	5.74	2.41

Table 2 ストレス反応尺度得点の各下位尺度得点と3次元モデルにもとづく対処方略尺度の各下位尺度得点の相関

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
ストレス反応尺度															
1. 抑うつ尺度	...														
2. 不安尺度	.760**	...													
3. 怒り尺度	.657**	.575**	...												
4. 情緒的混乱	.556**	.596**	.553**	...											
5. 引きこもり	.658**	.574**	.550**	.669**	...										
6. 身体的疲労感	.545**	.534**	.499**	.603**	.600**	...									
7. 自律神経系の活動性の亢進	.479**	.456**	.453**	.480**	.586**	.643**	...								
対処方略尺度															
8. 情報収集尺度	-.007	.040	.013	.022	-.021	-.010	.028	...							
9. 放棄・諦め尺度	.232**	.259**	.255**	.374**	.346**	.268**	.240**	.145**	...						
10. 肯定的解釈尺度	-.277**	-.255**	-.203**	-.215**	-.272**	-.194**	-.194**	.286**	-.029	...					
11. 計画立案尺度	-.024	-.011	-.031	-.099*	-.010	-.019	.058	.549**	-.085	.298**	...				
12. 回避的思考尺度	-.047	-.041	.020	-.006	-.001	-.044	-.016	.187**	.314**	.404**	.107	...			
13. 気晴らし尺度	-.070	-.101*	-.022	-.021	-.131**	-.063	-.074	.368**	-.178**	.414**	.228**	.365**	...		
14. カタルシス尺度	.071	.030	.023	-.035	-.128**	-.036	-.014	.436**	.007	.201**	.147**	.134*	.344**	...	
15. 責任転嫁尺度	.172**	.176**	.206**	.311**	.290**	.220**	.223**	.173*	.639**	.025	.042**	.261**	.206**	.025	...

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

Table 3 3次元モデルの対処方略尺度の各下位尺度を説明変数、ストレス反応尺度の各下位尺度を従属変数とした重回帰分析の結果

説明変数	従属変数						
	抑うつ	不安	怒り	情緒的混乱	引きこもり	身体的疲労感	自律神経系の活動性の亢進
情報収集	-	-	-	-	-	-	-
放棄・諦め	.22**	.26**	.25**	.28**	.27**	.26**	.16**
肯定的解釈	-.30**	-.28**	-.20**	-.21**	-.25**	-.19**	-.24**
計画立案	-	.09*	-	-	.13**	-	.15**
回避的思考	-	-	-	-	-	-	-
気晴らし	-	-	-	-	-.14**	-	-
カタルシス	.13*	-	-	-	-	-	-
責任転嫁	-	-	-	.14*	.15**	-	.13*
R ²	.14	.14	.10	.19	.23	.11	.11

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

りにおいては肯定的解釈が負の影響、放棄・諦めが正の影響を示した。情緒的混乱においては肯定的解釈が負の影響、放棄・諦め、責任転嫁が正の影響を示した。引きこもりにおいては肯定的解釈、気晴らしが負の影響、放棄・諦め、計画立案、責任転嫁が正の影響を示した。身体的疲労感においては肯定的解釈が負の影響、放棄・諦めが正の影響を示した。自律神経系の活動性の亢進において

は肯定的解釈が負の影響、放棄・諦め、計画立案、責任転嫁が正の影響を示した。

考 察

本研究では、ストレス反応とコーピングに焦点を絞って、各ストレス反応 (a)抑うつ、(b)不安、(c)怒り、(d)認知的混乱、(e)引きこもり、(f)身体的疲

労感、(g)自律神経系の活動性亢進)と各コーピング(a)情報収集、(b)放棄・諦め、(c)肯定的解釈、(d)計画立案、(e)回避的思考、(f)気晴らし、(g)カタルシス、(h)責任転嫁)の関連性について相関分析およびステップワイズ法による重回帰分析を用いて検討した。

相関分析の結果、抑うつと放棄・諦めおよび責任転嫁の間に弱い正の相関、肯定的解釈との間に弱い負の相関がみられた。不安と放棄・諦めおよび責任転嫁の間に弱い正の相関、気晴らしおよび肯定的解釈との間に弱い負の相関がみられた。怒りと放棄・諦めおよび責任転嫁の間に弱い正の相関、肯定的解釈との間に弱い負の相関がみられた。情緒的混乱と放棄・諦めおよび責任転嫁の間に弱い正の相関、肯定的解釈、計画立案との間に弱い負の相関がみられた。引きこもりと放棄・諦めおよび責任転嫁の間に弱い正の相関、カタルシス、気晴らし、肯定的解釈との間に弱い負の相関がみられた。身体的疲労感と放棄・諦めおよび責任転嫁の間に弱い正の相関、肯定的解釈との間に弱い負の相関がみられた。自律神経系の活動性の亢進と放棄・諦めおよび責任転嫁の間に弱い正の相関、肯定的解釈との間に弱い負の相関がみられた。

いずれも弱い相関ではあるが、ストレス反応の種類によって、関連しているコーピングが異なるということが示された。また、回避的思考や責任転嫁といった逃避・回避的、消極的なコーピングが、ストレス反応と正の相関を示したことは新名(1985)、尾関他(1992)、尾関他(1994)、山田・天野(2003)の知見とも一致している。

重回帰分析の結果、抑うつにおいては肯定的解釈が負の影響、放棄・諦め、カタルシスが正の影響を示した。不安においては肯定的解釈が負の影響、放棄・諦めおよび計画立案が正の影響を示した。怒りにおいては肯定的解釈が負の影響、放棄・諦めが正の影響を示した。情緒的混乱においては肯定的解釈が負の影響、放棄・諦め、責任転嫁が正の影響を示した。引きこもりにおいては肯定的解

釈、気晴らしが負の影響、放棄・諦め、計画立案、責任転嫁が正の影響を示した。身体的疲労感においては肯定的解釈が負の影響、放棄・諦めが正の影響を示した。自律神経系の活動性の亢進においては肯定的解釈が負の影響、放棄・諦め、計画立案、責任転嫁が正の影響を示した。いずれのストレス反応にも共通したコーピングとしては肯定的解釈が負の影響力を持ち、放棄・諦めが正の影響力を持つことが明らかになった。なお、いくつか抑圧が見られたものがあつたが、いずれの場合もコーピング間の相関が高かつたためと考えられ、妥当な結果であると思われる。

これらの結果から、肯定的解釈、つまりストレスサーとなる事象を肯定的に解釈することがストレス反応の低減に有効であるということが明らかになった。それに加え、それぞれのストレス反応に有効なその他のコーピングとしては、引きこもりに対しては、気晴らしが有効であることが明らかになった。

それと対照的に、放棄・諦めは、すべてのストレス反応を促進するため、ストレス反応に対するコーピングとしては好ましくないと考えられる。その他のストレス反応を促進させる作用のあるコーピングとしては、計画立案、カタルシス、責任転嫁が挙げられ、計画立案は、不安、引きこもり、自律神経系の活動性の亢進に対するコーピングとして好ましくなく、カタルシスは抑うつに対するコーピングとして好ましくない。また、責任転嫁は、引きこもり、情緒的混乱、自律神経系の活動性の亢進に対するコーピングとしては好ましくないので明らかになった。

また、肯定的解釈と放棄・諦めは、いずれも行動ではなく、認知的なコーピングであるため、ストレスに対し、どう行動するかということよりも、むしろどのように認知するかが重要であると考えられる。

そのため、ストレスマネジメント・プログラムを実施する際には、行動的な側面に焦点を当てる

よりも、むしろ認知的な側面に焦点を当てたプログラムを行ったほうが、ストレス反応の低減および予防に有効であると考えられる。

引用文献

- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 1995 対処方略の三次元モデルと新しい尺度 (TAC-24) の作成 教育相談研究, 33, 41-47.
- 木村愛・小林正幸・松田修 2003 大学生のストレス過程に関する研究 — 認知的評価と個人内要因に注目して — 東京学芸大学教育学部付属教育実践総合センター研究紀要, 27, 27-40.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1984 *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company (本明寛・春木豊・織田正美 監訳 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)
- 松原達哉 1989 大学生のストレス解消法 カウンセリング研究, 21, 166-171.
- 尾関友佳子・原口雅浩・津田彰 1992 大学生の生活ストレス、コーピング、パーソナリティとストレス反応 健康心理学研究, 4 (2), 1-9.
- 尾関友佳子 (1993). 大学生用ストレス自己評価尺度の改訂 — 久留米大学大学院比較文化研究科年報, 1, 95-114.
- 尾関友佳子・原口雅浩・津田彰 1994 大学生の心理的ストレス過程の共分散構造分析 健康心理学研究, 7 (2), 20-36.
- 新名理恵 1985 大学生のストレス事象に対する原因帰属スタイルとコーピングスタイルの検討 日本教育心理学会発表論文集 第27回総会, 466-467.
- 上野良重・高下保幸・原口雅浩・津田彰 1992 ストレス緩和要因としてのユーモアのセンス 人間性心理学研究, 10, 69-76.
- 山田ゆかり・天野寛 2003 大学生におけるストレスとコーピング 名古屋文理大学紀要, 3, 1-11.

Examination of relationship between stress responses and copings for college students

Daisuke KAMADA (Graduate School of Psychology, Tokyo Seitoku University)

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine relationship between stress responses and stress copings. Participants in this study were 450 college students (216 men, 234 women). Results of correlational analysis indicated that positive interpretation negatively correlated with all stress responses, giving up and evading one's responsibility positively correlated with all stress responses. Results of multiple regression analysis indicated that positive interpretation negatively associated all stress responses, giving up positively associated all stress responses.

KEYWORDS: stress response, coping, college student