

## I. 目的

不安定な青年期にあたる大学生には、比較的多くのストレスが存在し、精神・身体ともに困難を感じる可能性が高いと考えられる。また、学年差や性差によってもストレスの受け方が違っていると予想される。そこで大学生用ストレス一尺度(SSCS)と精神的回復力尺度を使用し、以下の仮説を検証する。

仮説1 レジリエンシーが高いほど、ストレス度は低くなる。

仮説2 女性は男性よりも感情調整が可能であり、ストレス度が低い。

仮説3 学年が上がるほどレジリエンシーが高くなる。

## II. 方法

### 1. 調査対象

本調査は関東地方の文化系私立大学の生徒 400 名(男性 164 名、女性 236 名、平均年齢 19 歳±1)を対象とした。調査時期は、2016 年 9 月下旬から 11 月上旬であった。

### 2. 測定尺度

**フェイスシート** 本研究の目的と参加者のための倫理的配慮・質問紙の回答方法を説明する文章・および調査者の連絡先を明記した。変数の項目の後に、性別・学科・学年・年齢を記入する欄を設けた。

**レジリエンスの測定** 全 21 項目からなり、新奇性追求因子・感情調整因子・肯定的な未来志向因子の 3 つの下位因子で構成されていて、5 件法で回答を求める。

**大学生ストレスの頻度と不快感の測定** 全 38 項目からなり、家族ストレス因子・友人ストレス因子・学業ストレス因子・充実感の乏しさ因子・アルバイトストレス因子という 3 つの下位尺度で構成されていて、経験頻度を 3 件法、不快感では 5 件法で回答を求める。また、経験頻度と不快感の粗点を掛け合わせたものをその項目のストレス度得点として以下の分析に用いた。

### 3. 手続き

関東地方の文化系私立大学で開講された「相談援助の基盤と専門職 B」「相談援助の理論と方法 II」「消費者心理学」の一部の時間を借りて行った。研究者が口頭で、研究目的、プライバシー保護等の倫理的配慮等の教示をした。回答終了後はその場で回収し、実施時間は約 20 分であった。

## III. 結果

### 1. レジリエンシーとストレス度の検討

仮説 1 について、レジリエンシーと大学生用ストレス一尺度の各因子刺激を独立変数、大学生用ストレス一尺度の各因子ストレス度を従属変数として、重回帰分析を行った(Table1)。アルバイトストレス度の結果では、新奇性追求因子・感情調整因子と友人刺激・アルバイト刺激の 4 因子について、有意な偏回帰が見られた。決定係数は 0.845 であった( $F(8,380)=258.75, p<0.001$ )。この結果から、レジリエンシーの高低と友人刺激・アルバイト刺激によって、アルバイトストレス度が変化する事が示された。また、感情調整と家族刺激において負の相関が見られることから、アルバイトストレスにレジリエンシーと家族刺激は効果があるといえる。しかし、肯定的な未来志向因子に有意な差は見られなかった。よって、仮説 1 は一部支持されなかったといえるだろう。

Table 1 アルバイトストレス度についての重回帰分析の結果

要因	自由度 df	パラメータ 推定値	標準化 偏回帰係数 $\beta$	t 値	p
新奇性追求	1	0.102	0.048	2.02	*
感情調整	1	-0.157	-0.068	-3.00	**
肯定的な未来志向	1	-0.009	-0.006	-0.22	
家族刺激	1	-0.094	-0.025	-1.08	
友人刺激	1	-0.200	-0.055	-2.09	*
学業刺激	1	0.004	0.001	0.05	
充実感の乏しさ刺激	1	-0.013	-0.004	-0.14	
アルバイト刺激	1	-2.960	0.927	41.24	***
R <sup>2</sup>			0.845		***
		* p<0.05	** p<0.01	*** p<0.001	

### 2. 性別及び感情調整因子の高低別、各ストレス度の検討

仮説 2 について、性別と感情調整因子の高低を独立変数、大学生用ストレス一尺度の各因子を従属変数とした 2 元配置の一般線形モデルを行った(Table2)。友人ストレス度の結果では、 $F(3,388)=12.37, p<0.001$  で有意な効果が示され、性別の主効果( $F(1,388)=4.90, p<0.05$ )と感情調整の主効果( $F(1,388)=24.20, p<0.001$ )、相互作用効果( $F(1,388)=6.67, p<0.05$ )に有意差が見られた。そこで単純主効果の検定を行った(a)。その結果、感情調整の単純主効果( $F(1,391)=5.42, p<0.05$ )と女性における感情調整因子の高低の単純主効果( $F(1,391)=5.53, p<0.05$ )が認められた。このことから、性別によって感情調整の高低が友人ストレス度に与え

る効果が異なっており、感情調整高群では性別によって、友人ストレス度に差はないが、感情調整低群では男性よりも女性の方が友人ストレス度は高いことが示された。また、男性は感情調整因子の高低で友人ストレス度は変わらないが、女性は感情調整高群より、低群の方が友人ストレス度は高くなることが示唆される。よって、仮説 2 は一部支持されたと言えるだろう。

要因	自由度 df	平方和 SS	平均平方 MS	分散比 F	有意確率 P
性別 (A)	1	10.1	10.1	4.90	p<.05
感情調整 (B)	1	49.6	49.6	24.20	p<.001
A×B	1	13.7	13.7	6.67	p<.05
誤差	388	795.9	2.1		
全体	391	872.0			

人数	感情調整		
	低群(SD)	高群(SD)	
男性	160	1.9(1.45)	1.7(1.46)
女性	232	2.7(1.56)	1.6(1.24)

### 3. 学年別、レジリエンシーの検討

仮説 3 について、学年と精神的回復力尺度の 3 因子の相関を Table3 に算出した。その結果、レジリエンシーと学年の相関関係は認められなかった。有意差は認められなかったが、新奇性追求因子において、微かに差が見られた。よって、仮説 3 は支持されなかったといえる。

	精神的回復力尺度			学年
	新奇性追求	感情調整	肯定的な未来志向	
新奇性追求				
感情調整	0.20***			
肯定的な未来志向	0.49***	0.27***		
学年	0.06	0.08	0.52	
		* p<.05	** p<.01	***p<.005

## IV. 考察

### 1. レジリエンシーとストレス度の検討

仮説 1 「レジリエンシーが高い人は、ストレス度が低くなる」について、重回帰分析を行った(Table1)。アルバイトストレス度では、新規性追求因子・アルバイト刺激がストレス度の増加に関係し、感情調整因子・友人刺激がストレス度の減少に関係があると示された。新規性追求では、チャレンジ精神がアルバイトの仕事を増やし、失敗をより後悔することを助長することが考えられる。感情調整はアルバイトのクレームなどへの対応でのストレス度軽減が考えられる。しかし、レジリエンシー因子がストレス度の増加を促す結果となったため、仮説 1 は支持されなかったといえるだろう。

### 2. 性別及び感情調整因子の高低別、各ストレス度の検討

仮説 2 「女性は男性よりも感情調整が可能であり、ストレス度が低い」に対して、2 元配置の一般線形モデル（分散分析）を行った(Table2)。ストレス反応ごとに仮説 2 を検討する。

友人ストレス度では、性別の主効果と感情調整の主効果、相互作用効果が認められた。また、感情調整の単純主効果と女性における感情調整因子の高低の単純主効果も認められた。このことから、女性は感情調整が低い場合、男性よりもストレス反応が高くなると考えられる。それは現代社会でよく耳にする、「女性は感情で動き、男性は合理的に動く」という言葉に近いだろう。女性は感受性豊かで感情が不安定な場合ストレス反応が高くなり、男性は感情が不安定でも変化はあまり見られないといえるだろう。よって、仮説 2 は一部支持されたと言えるだろう

### 3. 学年別、レジリエンシーの検討

仮説 3 「学年が上がるほどレジリエンシーが高くなる」について、学年とレジリエンシーの関係を明らかにするため、相関分析を行った(Table3)。その結果、レジリエンシーと学年の相関関係は認められなかった。レジリエンシーは内的特性であり、児童期から様々な影響を受けて確立されてきたものであり、大学生では変化はあまりなく、すでに確立したものであると考えることができる。そのため、本研究では相関がみられなかった。よって、仮説 3 は支持されなかった。

## 引用文献

菊島勝也(2002). 大学生用ストレス尺度の作成—ストレス反応, ソーシャルサポートとの関係から— 愛知教育大学研究報告, 51, 79-84.

小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治(2002). ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理特性—精神回復力尺度の作成— カウンセリング研究, 35(1), 57-65.

岡安孝弘・嶋田洋徳・丹羽洋子・森俊夫・矢富直美(1992). 中学生の学校ストレスの評価とストレス反応との関係 心理学研究, 63(5), 310-318.