

## 大学生におけるストレス耐性と心理特性との関連

上田敏子\*・窪田辰政\*\*・橋本佐由理\*・宗像恒次\*

### Relationship between tolerance to stress and psychological characteristics of university students

UEDA Toshiko\*, KUBOTA Tatsumasa\*\*,  
HASHIMOTO Sayuri\* and MUNAKATA Tsunetsugu\*

#### 1. はじめに

メンタルヘルスの不調は世代を問わず憂慮すべき事態問題の一つであり、大学生においても抑うつ感が高いことが報告されている<sup>1)</sup>。こうした抑うつ感の予期には、ストレスへの脆弱性が指摘されており<sup>2)</sup>、心理的ストレスに対する個人の特性が関連している。Lazarus & Folkman<sup>3)</sup>は心理的ストレスを「ある個人の資源に重荷を負わせる、ないし資源を超えると評定された要求」とし、個人と環境との相互作用から心理的ストレス過程をとらえている。こうした心理的ストレスを慢性化しやすい条件として宗像<sup>4)</sup>は、自らの要求水準を高めやすい特性や自己効力感の低下、自己抑制型行動特性があると指摘する。自己抑制型行動特性とは、自分の感情を抑え周りの期待に応えようとする行動特性であり、自分の感情を抑えるため自己嫌悪感を生じやすく、ストレスを蓄積しやすいといわれている<sup>4)</sup>。この他、自分自身の価値や能力についての評価であるセルフ・エスティーム (self-esteem) が低い人ほど、経験されるストレスラーの数が多く<sup>5)</sup>、問題焦点型や情動焦点型という積極的コーピングを多く選択していた人ほど、ストレス反応が低いことが報告されている<sup>6)</sup>。このように、自己評価や行動特性がストレスへ

の評価やストレス反応に影響している。

こうしたなか折津ら<sup>7)</sup>は、心理的ストレスに対する評価の個人差をストレス耐性の差と考え、ストレス耐性を測定するための「ストレス耐性度チェックリスト」を開発している。ここでいうストレス耐性とは、「ストレスラーに対し、調和的かつ適正に認知、評価、対処する機能」とされ、これまでに心療内科受診者は健常者と比べストレス耐性度が低く<sup>8)</sup>、抑うつと負の相関関係にあることが報告されている<sup>7)</sup>。このストレス耐性度について、自己価値感や自己抑制度、問題解決度といった行動特性との関連はこれまでに検討されておらず、個人の特性の違いによってストレス耐性度がどのように異なるかは検討されていない。

そこで本研究は、大学生を対象にストレス耐性度に関する質問紙調査を実施し、自己価値感や行動特性との関連を検討し、メンタルヘルス支援への示唆を得ることを目的とする。

#### 2. 方法

大学生を対象に無記名自記式の質問紙調査を実施した。調査票は集団調査および機縁法による委託調査により行い、調査実施期間は2010年12月～2011年1月であった。なお、本調査

\* 筑波大学体育科学系

Institute of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba

\*\* 静岡産業大学経営学部

Faculty of Management, Shizuoka Sangyo University

は筑波大学人間総合科学研究科研究倫理委員会（課題番号第 22-309 号）の承認を得て行った。

### 1) 対象者

対象は研究への協力が得られた関東・東海地区の大学 4 校に在籍する 1～4 年生の 477 名であり、回収された調査票は 469 部（有効回収率 98.3%）であった。そのうち、回答に不備があった者（59 名）を無効回答として除いた 418 名（男性：230、平均年齢  $19.46 \pm 1.49$  歳、女性：188、平均年齢  $20.07 \pm 2.18$  歳）を分析対象者とした。

### 2) 調査項目

フェイスシート項目 属性（性別、学年）

#### ① ストレス耐性度チェックリスト（STCL: Stress Tolerance Check List）<sup>7)</sup>

本尺度は 20 項目からなり、「めったにない」、「ときに」、「しばしば」、「いつも」の 4 件法で行う。先行研究において、「明朗・積極性」、「対人寛容性」、「自己不確実性」、「客観性」、「時間的ゆとり」の 5 つの因子が抽出されている。得点範囲は 20～80 であり、得点が高いほどストレス耐性が高い（ストレスに強い）ことを示す。

#### ② 自己価値感尺度

Rosenberg<sup>9)</sup> により開発され、宗像<sup>4)</sup> により邦訳された self-esteem 尺度を使用する。本尺度は 10 項目からなり、「大いにそう思う」、「そう思う」「全くそう思わない」の 3 件法で回答を行う。採点方法は、自己への肯定的評価項目について「大いにそう思う」、「そう思う」に 1 点、「そう思わない」に 0 点とする。一方、自己への否定的評価項目については、「そう思わない」に 1 点を与え、「大いにそう思う」、「そう思う」を 0 点とする。得点範囲は 0～10 点であり、得点が高いほど自己価値感（自己への肯定的評価）が高いことを示す。

#### ③ 自己抑制型行動特性尺度<sup>10)</sup>

本尺度は 10 項目からなり、「いつもそうである」、「まあそうである」、「そうではない」の 3 件法で回答を行う。採点方法は、「いつもそうである」に 2 点、「まあそうである」に 1 点、「そうではない」0 点とする。得点範囲は 0～20 点であり、6 点以下は低い、7～10 点は普通、11～14 点はややイイコが強い、15 点以上はとてもイイコが強いことを示す。イイコは、人に

嫌われないよう、仲間外れされないよう、周りに合わせ本音を抑えるという特徴がある。

#### ④ 問題解決型行動特性尺度<sup>10)</sup>

本尺度は 10 項目からなり、「いつもそうである」、「まあそうである」、「そうではない」の 3 件法で回答を行う。採点方法は、「いつもそうである」と回答した場合 2 点、「まあそうである」と回答した場合 1 点、「そうではない」と回答した場合 0 点を与える。得点範囲は 0～20 点であり、得点が高いほど問題解決力が高いことを示す。

### 3) 分析方法

尺度の信頼性分析は Cronbach の  $\alpha$  係数により算出した。性差の検定および尺度得点の高さによる差の検定には、対応のない  $t$  検定を用いた。尺度間の相関には偏相関係数を算出した。なお、統計パッケージは SPSS ver.12 for Windows を用いた。

## 3. 結果

### 1) 対象者の特徴

各心理尺度の記述統計量、信頼性係数および性差について表 1 に示す。各尺度について性差を検討したところ、ストレス耐性度尺度において有意差が認められ、男性に比べ女性の得点が高かった ( $t(416) = 2.537, p < .01$ )。

### 2) ストレス耐性度と各尺度との関連

ストレス耐性度と他の尺度との関連を検討するため、性別を制御変数とする偏相関係数を算出した（表 2）。その結果、ストレス耐性度と自己価値感において有意な中程度の正の相関が認められ、問題解決型行動特性においても弱い正の相関が認められた。一方、自己抑制型行動特性とは弱い負の相関が認められた。

### 3) 自己価値感、自己抑制度、問題解決度の高低別にみたストレス耐性度

自己価値感および行動特性としての自己抑制型行動特性、問題解決型行動特性の高さによって、ストレス耐性度の得点に違いがあるかを検討するため、各尺度の基準値に基づいて低群と高群の 2 群に分け、対応のない  $t$  検定を行った（表 3）。

①自己価値感

基準値<sup>10)</sup>に基づいて、0～6点を自己価値感低群、7点～10点を自己価値感高群とし、ストレス耐性度の得点を比較した。その結果、男性の自己価値感低群のストレス耐性度は53.79 (± 6.03) 点、高群は59.04 (± 7.28) 点であり、自己価値感高群は低群と比べ、ストレス耐性度が有意に高かった ( $t(228) = 5.662, p < .001$ )。一方、女性の自己価値感低群のストレス耐性度は55.14 (± 6.65) 点、高群は

62.59 (± 5.36) 点であり、自己価値感高群は低群と比べ、ストレス耐性度が有意に高かった ( $t(188) = 7.074, p < .001$ )。

②自己抑制型行動特性

基準値<sup>10)</sup>に基づいて、0～10点を自己抑制度低群、11点～20点を自己抑制度高群とし、ストレス耐性度の得点を比較した。その結果、男性の自己抑制度低群のストレス耐性度は56.50 (± 7.04) 点、高群は54.09 (± 6.42) 点であり、自己抑制度高群は低群と比べ、ストレ

表1 各心理尺度の記述統計、信頼性係数および性差

尺度	全体	男性	女性	性差	
	Mean ± SD	Mean ± SD	Mean ± SD	α係数	t値
ストレス耐性度	56.13 ± 7.01	55.35 ± 6.84	57.08 ± 7.12	.752	2.537 *
自己価値感	5.07 ± 2.28	5.23 ± 2.25	4.88 ± 2.30	.708	1.556 n.s.
自己抑制型行動特性	10.50 ± 3.39	10.52 ± 3.50	10.48 ± 3.26	.687	.100 n.s.
問題解決型行動特性	10.44 ± 3.37	10.57 ± 3.40	10.29 ± 3.33	.709	.865 n.s.

平均値 ± 標準偏差 \*  $p < .05$

表2 各心理尺度の偏相関係数

	1	2	3	4
1 ストレス耐性度	1	.497 ***	-.183 ***	.163 ***
2 自己価値感		1	-.221 ***	.166 ***
3 自己抑制型行動特性			1	.171 ***
4 問題解決型行動特性				1

制御変数：性別 \*\*\*  $p < .001$

表3 自己価値感、自己抑制度、問題解決度の高低別にみたストレス耐性度

	ストレス耐性度			ストレス耐性度		
		男性	t値	女性	t値	
自己価値感	低群 (N=162)	53.79 ± 6.03	5.662***	低群 (N=139)	55.14 ± 6.65	7.074***
	高群 (N=68)	59.04 ± 7.28		高群 (N=49)	62.59 ± 5.36	
自己抑制型行動特性	低群 (N=120)	56.50 ± 7.04	2.702**	低群 (N=99)	58.62 ± 7.12	3.192**
	高群 (N=110)	54.09 ± 6.42		高群 (N=89)	55.38 ± 6.77	
問題解決型行動特性	低群 (N=119)	54.42 ± 5.84	2.149*	低群 (N=102)	55.48 ± 6.66	3.459**
	高群 (N=111)	56.34 ± 7.67		高群 (N=86)	58.99 ± 7.22	

平均値 ± 標準偏差 \*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$  \*\*\*  $p < .001$

ス耐性度が有意に低かった ( $t(228) = 2.702, p < .01$ )。一方、女性の自己抑制度低群のストレス耐性度は 58.62 ( $\pm 7.12$ ) 点、高群は 55.38 ( $\pm 6.77$ ) 点であり、自己抑制度高群は低群と比べ、ストレス耐性度が有意に低かった ( $t(186) = 3.192, p < .01$ )。

### ③問題解決型行動特性

基準値<sup>10)</sup>に基づいて、0～10点を問題解決度低群、11点～20点を問題解決度高群とし、ストレス耐性度の得点を比較した。男性の問題解決度低群のストレス耐性度は、54.42 ( $\pm 5.84$ ) 点、高群 56.34 ( $\pm 7.67$ ) であり、問題解決度高群は低群と比べ、ストレス耐性度が有意に高かった ( $t(228) = 2.149, p < .05$ )。一方、女性の問題解決度低群のストレス耐性度は 55.48 ( $\pm 6.66$ ) 点、高群は 58.99 ( $\pm 7.22$ ) 点であり、問題解決度高群は低群と比べ、ストレス耐性度が有意に高かった ( $t(186) = 3.459, p < .01$ )。

## 4. 考察

### 1) 対象者の特徴

本対象者のストレス耐性度の得点は折津ら<sup>7)</sup>の基準によると普通程度であった。対象者の自己価値感の得点は低く、自己抑制型行動特性の得点は普通程度であった。問題解決型行動特性は、問題を直視する力が少し落ちてきていることを示す得点であった。なお、各尺度について性差を検討したところ、ストレス耐性度尺度において有意差が認められ、男性に比べ女性の得点が高かった。本尺度の性差についてはこれまでに検討されておらず、今後さらに調査を実施し、比較検討する必要がある。

### 2) ストレス耐性度と各尺度との関連

ストレス耐性度は自己価値感、問題解決型行動特性と正の相関を示した。ストレス耐性度チェックリストには、「明朗」、「前向き」といった自己に対する肯定的なイメージの項目があり、自分に対する肯定的評価を表す自己価値感と関連がみられたと考えられる。この他、「事実を確かめる」、「冷静な判断をする」といった項目もあることから、問題に対して効果的、積極的に対処する度合を表す、問題解決型行動特性と正の関連がみられたと考えられる。自己抑制型行動特性と負の相関がみられたことについ

て、ストレス耐性度はストレスに対する適切な対処の度合を表すのに対し、自己抑制度は自己の感情を抑制し、ストレスを蓄積しやすい特性を表わしており、ストレス耐性度と負の関連を示したと考えられる。

### 3) 自己価値感、自己抑制度、問題解決度の高低別にみたストレス耐性度

本研究では、男女の自己価値感および問題解決度（問題解決型行動特性）において、高群は低群と比べ、ストレス耐性度が有意に高かった。自己価値感は自己に対する肯定的な評価であり、高校生においてセルフ・エスティームが高い者ほどストレス得点が低く、積極的に対処行動を行うことが報告されている<sup>11)</sup>。Rosenberg<sup>9)</sup>によると、自己価値には2つの意味があり、自分を「非常によい (very good)」と考えること、もう一つは自分を「これでよい (good enough)」と考えることを意味する。自己価値が高いということは、後者の「これでよい」と感ずることを意味し、自分自身を尊敬し、価値ある人間と考える程度であるという。こうした自己に対する肯定的な評価は、ストレスへの適切な対処力を高め、ストレス耐性度が高い得点を示したと考えられる。一方、問題解決度は問題解決に向けて積極的、効果的に対処できる特性を表している。ストレスへの対処の一つである問題焦点型コーピングのうち、問題解決や認知的再解釈が高い場合は抑うつが低いことが報告されている<sup>12)</sup>。このように問題へ効果的に対処できる特性の高い者は、ストレスに対して適切に対処できる度合いも高いと示唆された。

男女の自己抑制度（自己抑制型行動特性）において、高群は低群と比べ、ストレス耐性度が有意に低かった。自己抑制度の高さは、「人の顔色や言動が気になるほうである」という項目で表されるように、自分の欲求や感情を抑え、不満をもちやすい行動特性の高さを表している。中学生においては、自己抑制的な過剰適応が抑うつ傾向に影響を与えることが指摘されており<sup>13)</sup>、自分の感情を抑える特性はストレスを蓄積しやすく、ストレス耐性が低いと考えられる。したがって、自己抑制度高群においてストレス耐性度が低い得点を示したと示唆され

る。

## 5. 結 論

本研究は大学生を対象にストレス耐性度に関する質問紙調査を実施し、自己価値感や行動特性との関連を検討した。その結果、ストレス耐性度と自己価値感、問題解決型行動特性は正の関連を示し、自己抑制型行動特性と負の関連を示した。次に、自己価値感および行動特性の高低別にストレス耐性度の差を検討したところ、男女の自己価値感および問題解決度高群は低群と比べ、ストレス耐性度が高いことが示された。一方、自己抑制度高群は低群と比べ、ストレス耐性度が低いことが示された。以上より、大学生のストレス耐性度の向上において、自己価値感や問題解決度を高め、自己抑制度の低下を図る必要性が示唆された。

## 文 献

- 1) 高倉 実・崎原盛造・古田孝夫 (2000) : 大学生の抑うつ症状に関連する要因についての短期的縦断研究. 民族衛生, 66 (3), 109-121.
- 2) Metalsky G I ; Joiner T E (1992) Vulnerability to depressive symptomatology: A prospective test of the diathesis-stress and causal mediation components of the hopelessness theory of depression. *Journal of Personality and Social Psychology*. 63 (4) , 667-675.
- 3) Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984): *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer, New York.
- 4) 宗像恒次 (1996) : 最新 行動科学からみた健康と病気. メヂカルフレンド社, 東京, 17-29.
- 5) 川西陽子 (1995) : セルフ・エスティームと心理的ストレスの関係. 健康心理学研究, 8 巻, 22-30.
- 6) 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), 20-27.
- 7) 折津政江・村上正人・桂 戴作・野崎貞彦 (1996) : ストレス耐性度チェックリストの検討 (第 1 報) . 心身医学, 36 (6), 489-496.
- 8) 折津政江・横山英世・野崎貞彦・村上正人・桂 戴作 (1999) : ストレス耐性度チェックリストの検討 (第 2 報) . 心身医学, 39 (8), 595-602.
- 9) Rosenberg M (1965) *Society and the adolescent self-image*. Princeton New Jersey, Princeton University Press.
- 10) 宗像恒次 (2007) : SAT 法を学ぶ. 金子書房, 東京, 294-303.
- 11) 榊原麻衣, 松村常司, 吉田 正, 佐藤和子, 松村園江, 金子修巳, 平野嘉彦 (2003) : 高校生のストレス対処行動とセルフエスティーム. 教育医学, 49 (3), 208-221.
- 12) 内田香奈子・山崎勝久 (2006) 大学生の感情表出によるストレス・コーピングが抑うつに及ぼす影響. 学校保健研究, 48, 199-208.
- 13) 石津憲一郎・安保英勇 (2009) 中学生の過剰適応と学校適応の包括的なプロセスに関する研究 : 個人内要因としての気質と環境要因としての養育態度の影響の観点から. 教育心理学研究, 57 (4), 442-453.