

大学生のテスト不安時における

楽観性とストレスコーピングとストレス反応表出との関連

206qa90 江夏 泰二郎 (Taijirou ENATU)

【キーワード】ストレスコーピング 楽観性 ストレス反応

【問題と目的】

学生を取り巻く社会環境の歪みは、そのまま学生の不安、抑うつなどに繋がりステューデントアパシーや登校拒否などの形として表出する(木村ら、2003)。また、この度合いが強まると重度の心身的な疾患を罹患する可能性がある。Lazarus & Folkman (1984) はストレスラーの対象を日常頻繁に起こるものに規定し、それはストレスラーに対する認知的な評価(1 次的評価)とストレスラーに対するコーピング(対処)の選択やその有効性に対する認知的な評価(2 次的評価)の 2 つの評価によって決定されるものとした。その認知の部分には個人の性格特性が大きく関わってくる(木村ら、2003)。また、コーピングへ影響を与える内的な対処資源として楽観性が大きく関わっている(川島、2007)。そして、コーピングの結果から生じる、問題への対処の仕方によってストレス反応は大きく異なると考えられる(木村ら、2003)。ストレスラーとしての要因は大学生に日常比較的頻繁に起こるテストとし、そのストレスラーに対して、対処(コーピング)の認知、方略についての考えがストレスの表出にどのように関連しているかについて、性格特性としての楽観性が、ストレス反応表出にどの様に関連しているか、仮説を立て検証を行うこととした。

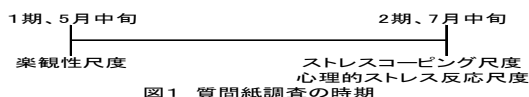
仮説 1、悲観的な性格特性を持つものは、ストレス反応を高く表出する。**仮説 2**、楽観的な性格特性を持つものは、ストレス反応をあまり表出しない。

仮説 3、ストレスラーの解決に焦点をあてたコーピングにおいて、「計画を立てる」事は不安や抑うつといったストレス反応を低減する作用がある。**仮説 4**、ストレスラーの解決に焦点をあてたコーピングにおいて、「情報を収集」する事は不安や抑うつといったストレス反応を低減する作用がある。**仮説 5**、情動に焦点をあてたコーピングのうち嫌なことを考えない様にする、あきらめるといった「回避的思考」を行うものは、心理的ストレスを増加させる可能性がある。**仮説 6**、情

動に焦点をあてたコーピングのうち、困難を避けようとするといった「気晴らし」を行うものは、心理的ストレスを増加させる可能性がある。

【方法】

3 種類の質問紙調査を 2 期に分けて行った。



調査対象：久留米市内大学生 1 期、132 名(有効回答数 130 名) 2 期、110 名(有効回答数 102 名)

調査時期：1 期、5 月下旬 2 期 7 月中旬

測定尺度：

(1) 楽観性尺度

中村ら(2000)が作成した「楽観的主義尺度」を使用した。この尺度は全 12 項目からなるが、項目 1、4、5、11 が楽観的自己感情項目であり、項目 3、8、9、12 が悲観的自己感情項目である。なお、その他の項目はフィラー項目であり分析には使用しない。「まったく当てはまらない」(1 点)から「非常に当てはまる」(5 点) 5 件法で回答する。

(2) ストレスコーピング尺度

神村ら(1995)が作成した、3 次元コーピングスケール Tri-Axial Coping Scale (TAC-24)を使用した。情報収集、計画立案、カタルシス、肯定的解釈、放棄・諦め、責任転嫁、回避的思考、気晴らしの 8 つの下位尺度からなり、全 24 問よりなる。「まったくない」(1 点)、から「非常に」(5 点)で回答する。

(3) 心理的ストレス反応尺度

鈴木ら(1995)によって作成された SRS-18: Stress Response Scale-18を使用した。この尺度は全 18 問であり、3 下位尺度、抑うつ・不安、不機嫌、怒りからなる。「まったく違う」(0 点)、から「その通りだ」(3 点)で回答する。1 期の楽観主義尺度による測定後、各解答用紙に楽観的自己感情の得点の素点を記入した後、個人に返却し、説明を加えた。

【結果】

仮説1、仮説2を検証するために楽観的自己感情点、悲観的自己感情得点とSRS-18のストレス反応との相関係数を求めた(表1)。「楽観的自己感情得点」とSRS-18各下位尺度、「ストレス反応合計」との間には、ほとんど相関はなかった。「悲観的自己感情得点」と「無力感」との間に弱い相関が見られた($r=0.33, p<.01$)。

表1 楽観的自己感情得点、悲観的自己感情得点とSRS-18のストレス反応との相関

	楽観的自己感情得点	悲観的自己感情得点	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無力感
楽観的自己感情得点	1.00				
悲観的自己感情得点	-0.25 *	1.00			
抑うつ・不安	-0.03	0.10	1.00		
不機嫌・怒り	-0.02	0.08	0.61 **	1.00	
無力感	-0.17	0.33 **	0.71 **	0.55 **	1.00
ストレス反応合計	-0.08	0.20 *	0.89 **	0.83 **	0.87 **

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

仮説3、仮説4、仮説5、仮説6を検証するためにTAC-24とSRS-18との相関係数を求めた(表2)。

表2 TAC-24とSRS-18との相関

	情報収集	計画立案	カタルシス	肯定的解釈	放棄・諦め	責任転嫁	回避的思考	気晴らし	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無力感
情報収集	1.00										
計画立案	0.51 **	1.00									
カタルシス	0.20 *	0.17	1.00								
肯定的解釈	0.13	0.27 **	0.38 **	1.00							
放棄・諦め	0.09	-0.04	0.44 **	0.23 *	1.00						
責任転嫁	0.04	-0.10	0.34 **	0.21 *	0.66 **	1.00					
回避的思考	0.16	0.03	0.27 **	0.37 **	0.29 **	0.37 **	1.00				
気晴らし	0.18	0.23 *	0.35 **	0.35 **	0.33 **	0.31 **	0.32 **	1.00			
抑うつ・不安	0.00	-0.07	0.22 *	-0.04	0.08	0.03	-0.04	-0.01	1.00		
不機嫌・怒り	-0.06	-0.17	0.12	0.01	0.18	0.09	0.09	0.14	0.57 **	1.00	
無力感	-0.22 *	-0.16	0.11	-0.07	0.19	0.12	-0.09	-0.03	0.70 **	0.55 **	1.00
ストレス反応合計	-0.11	-0.16	0.18	-0.04	0.17	0.13	-0.02	0.04	0.88 **	0.82 **	0.87 **

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

「計画立案」と「抑うつ・不安」との間にはほとんど相関はなかった。「情報収集」と「抑うつ・不安」との間にもほとんど相関はなかった。「回避的思考」とストレス反応の下位尺度、並びに「ストレス反応合計」の間にもほとんど相関はなかった。「気晴らし」とストレス反応の下位尺度、または「ストレス反応合計」にもほとんど相関はなかった。また、TAC-24の8つの下位尺度の合計得点の平均値を算出し、その値から高群、低群の2群に分け、SRS-18の3つの下位尺度並びに合計得点においてt検定を行った。SRS-18下位尺度の「不機嫌・怒り」の平均値は、TAC-24「責任転嫁」高群において低群よりも有意に高かった($t(100)=2.12, p<.05$)。その他のSRS-18下位尺度及びストレス反応合計においては高群、低群の平均値に有意差は見られなかった。

【考察】

仮説1、「悲観的自己感情得点」と「ストレス反応合計」との間には、ほとんど相関はなかったが、「無力感」との間に弱い相関が見られたことから悲観的な性格特性を持つものは決してストレス表出低減の見地からプラスになる事はないであろうと考えられる。悲観的な性格特性をもつものはストレス、特に「無力感」を引き起こす可能性がある事が示唆された。仮説2、「楽観的自己感情得点」と、SRS-18の下位尺度、並びに「ストレス反応合計」において相関関係が見られなかったことから楽観的な性格特性を持つからといってもストレス緩和の見地からプラスになるとは言い難い結果となった。仮説3、TAC-24の下位尺度である「計画立案」とSRS-18の下位尺度である「抑うつ・不安」との間にはほとんど相関がなく、また「抑うつ・不安」の高群、低群の平均に差が見られなかったため、今回の仮説を支持する知見を得ることはできなかった。仮説4、TAC-24の下位尺度の「情報収集」と「抑うつ・不安」との間にはほとんど相関はなく、また「抑うつ・不安」の高群、低群の平均値に差が見られなかったため、今回の仮説を支持する結果を得る事はできなかった。仮説5、TAC-24の下位尺度である「回避的思考」はSRS-18の「ストレス反応合計」並びにSRS-18各下位尺度との相関を示しておらず、また「ストレス反応合計」の高群、低群の平均の差が見られなかったため、「回避的思考」によるストレスへの対処もストレス緩和の見地からは望ましいものではないと言い切る事は出来なかった。従って仮説を支持する結果とは考えられなかった。仮説6、TAC-24における「気晴らし」もSRS-18の各下位尺度、並びに「ストレス反応合計」得点との間に相関関係を見出す事は出来ず、また「ストレス反応合計」の高群、低群の平均に差は見られなかった。そのため、仮説を支持する知見を得ることはできなかった。仮説1~6が支持されなかった理由として、ストレスコーピングに関わる対処資源として、自尊心(self-esteem)や自己効力感(self-efficacy)等の内的な要因、ソーシャルサポートなどの外的な要因がコーピングに影響を及ぼした可能性があると考えられる。

(指導教員：稲谷ふみ枝)