

女子大学生のストレスに関する研究

ーストレス反応とストレッサー，コーピングとの関連についてー

金子 智栄子*・関根 美佳**

Key Words: 女子大学生，ストレス反応，ストレッサー，コーピング

【問題と目的】

学生相談室に来室する学生は，意欲減退，情緒不安定，体調不良などのストレス反応をよく訴えるが，学業，進路，経済，友人関係，家庭環境などが不適應症状の原因，いわゆるストレッサーになっていることが多い。このように，ストレスは，心身両面の健康の維持に多大な影響を及ぼしている。

ストレッサーに対して心理的ストレスを感じ，何らかのストレス反応が生起するまでの過程には，さまざまなレベルで個人差が生じている。つまり，深刻で多大なストレッサーを抱えながらもストレス反応を生じない人がいれば，些末でごくわずかなストレッサーでありながらもストレス反応を生じてしまう人がいるのである。このような個人差を生じさせる要因として，ストレス対処（コーピング：coping）が注目されている。コーピングとは「心理的ストレス反応の低減を目的とした行動」（坂田，1989）と定義されているが，適切なコーピングはストレッサーの衝撃を緩和し，ストレス反応の軽減に効果があることが報告されている（中野，1991）。

そこで，大学生の不適應症状を解消するためには，学生が認識するストレッサーを明確にし，ストレス反応を低減させるコーピングについて調べ，さらにはストレス反応にストレッサーやコーピングがどのように関連しているのか，その構造を明らかにすることが重要と考えられる。実際に不適應に陥った学生に適切に働きかけ，あるいは不適應に陥る可能性の高い学生を早期に発見して，深刻な状況にならないように予防するためにも，学生の個人差を考慮した適切な

* 人間学部保育学科

** みほの幼稚園

対応が必要となる。そこで、学生が日常の大学生活において表出するストレス反応と密接に関連するストレスorコーピングについて明らかにすることは、学生の教育上非常に意義あることと考えられる。

大学生を直接の対象者として、ストレス反応、ストレスorコーピングを分析してそれらの関連性を検討した研究には、原口ら(1991)の研究があるが、多いとは言えず、今後データを蓄積する必要があると考える。本学部の保育学科においては、最近、特に学生の不適応行動が問題となっている。以前よりも、単位未取得者、実習辞退者、不登校者、情緒不安定者などが目立つようになってきた。そこで、この研究では、保育学科の学生を対象にストレス反応、ストレスorコーピングの各要因を明確にし、それらの関連性の特徴について明らかにする。

ストレスorコーピングに対するストレス認知の程度は、学年、性別、所属学科など本人をとりまく環境や状況によっても違いがあると考えられる。例えば、就職に関するストレスは1年次よりも3,4年次の方が強く、社会文化的に経済的自立を求められやすい男子学生の方が女子学生よりも強いと考えられる。また、大学生活は高校時代と違って、自由な時間が多い反面、自分の生活をコントロールしていかなければならない大変さがあり、精神的経済的にも大人あつかいされやすいことから、1年次の学生は上級学年の学生よりも生活面でのストレスが強いと考えられる。特に本学科は幼稚園教諭・保育士の免許資格の取得をめざす学生が多い。実際に、しっかりした進路意識がないまま入学した学生は、入学後に進路や学業で悩み、ストレスが身体症状に現れることもある。保育学科における男子学生の在籍数が少ないことから、本研究では1年次の女子学生を対象に調査し、保育学科の持つ特徴を明らかにすることにした。

【方 法】

- 1) 調査時期 2005年7月
- 2) 調査対象 本学科1年次女子学生96名。
- 3) 調査内容

(1) ストレス認知度

ストレスを感じている程度を「常を感じる(4)、時々感じる(3)、あまり感じない(2)、全く感じない(1)」の4段階で選択させた。

(2) ストレス反応尺度

宮崎・松原(2001)のストレス反応尺度項目を参考に、5カテゴリー(抑鬱的反応、攻撃的反応、意欲減退反応、対人的反応、身体的反応)を想定してそれぞれ4項目ずつ計20項目を作成し、「かなりあてはまる(4)、ややあてはまる(3)、あまりあてはまらない(2)、全くあて

はまらない (1)」の4段階で評定させた。ストレス反応の項目内容については、4年次女子学生12人（筆者の一人でもある教員の卒論ゼミを履修している学生）とも討議した。質問項目を以下に示す。

①抑鬱的反応

悲しい・淋しい気持ちがする
気分が落ち込んでいる
憂鬱な気持ちになる
泣きたいような気持ちになる

②攻撃的反応

ちょっとしたことでイライラする
人に八つ当たりしたい
機嫌が悪い
怒りっぽくなっている

③意欲減退反応

物事をやり始めても長続きしない
勉強や仕事をしようとしても中々始められない
物事をやろうとする気が起こらない
何をするにもいつもより時間がかかる

④対人的反応

友人と上手くいかないことが多い
他人に対して優しい気持ちになれない
人との付き合いが億劫になっている
仲間と一緒にいるより一人の方が気楽に感じる

⑤身体的反応

夜よく眠れない
体がだるい
食欲がない
胃が痛い

(3) ストレッサー尺度

菅・上地 (1996)の学校ストレッサー認知項目を参考に、6カテゴリー（進路、経済、内的要因、家族、友人、学業）を想定してそれぞれ4～6項目ずつ計30項目を作成し、「かなり感じる (4)、やや感じる (3)、あまり感じない (2)、全く感じない (1)」の4段階で評定させた。ストレッサーの項目内容については、4年次女子学生12人（筆者の一人でもある教員の卒論ゼミを履修している学生）とも討議した。質問項目を以下に記す。

①進路

これからの進路が定まっていない
今の学科は自分に合わないような気がする
社会で上手くやっていく自信がない
職業選択に迷っている
何となく今の学科に所属している
大学を辞めたいと思っている

②経済

出費がかさんで負担である
欲しいものが買えない
出費を減らしたいが減らない
収入が少ない又は全くない

③内的要因

自分の健康が気になる
自分にコンプレックスがある
自分の内面や外見に自信がもてない
他人から嫌われているような気がする
自己嫌悪に陥りやすい

④家族

家族の健康が気になる
家族との関わりが少ない
家族と上手くやっていけない
家族からの期待が高すぎて負担を感じる
家族の中に自分の居場所がない
家族が干渉しすぎる

⑤友人

友達と上手くやっていけない
友達に自分の思っていることや考えを伝えられない
友達に陰口や噂話をされる
友達に無視されたり又は相手にされなかったりする
友達と喧嘩をする

⑥学業

勉強の量が多すぎて負担である
大学の勉強にあまり興味がない
気だけ焦って勉強に集中できない

大学の勉強や試験（定期試験等）についていけない

（４） コーピング尺度

神村ら（1995）の3次元にもとづく対処方略尺度を用いた。8カテゴリー（肯定的解釈、カタルシス、回避的思考、気晴らし、計画立案、情報収集、放棄・諦め、責任転嫁）についてそれぞれ3項目、計24項目の構成からなっている。「かなりあてはまる（4）、ややあてはまる（3）、あまりあてはまらない（2）、全くあてはまらない（1）」の4段階で評定させた。質問項目を以下に記す。

①肯定的解釈

- 悪いことばかりではないと楽天的に考える
- 今後は良いこともあるだろうと考える
- 悪い面ばかりでなく良い面を見つけていく

②カタルシス

- 誰かに話を聞いてもらい、気を静めようとする
- 誰かに話を聞いてもらって冷静さを取り戻す
- 誰かに愚痴をこぼして気持ちを晴らす

③回避的思考

- 嫌なことを頭に浮かべないようにする
- そのことをあまり考えないようにする
- 無理にでも忘れるようにする

④気晴らし

- スポーツや旅行を楽しむ
- 買い物や賭け事、おしゃべりなどで時間をつぶす
- 友達とお酒を飲んだり好物を食べたりする

⑤計画立案

- 原因を検討しどのようにしていくべきか考える
- どのような対策をとるべきか綿密に考える
- 過ぎたことの反省を踏まえて次にすべきことを考える

⑥情報収集

- 力のある人に教えを受けて解決しようとする
- 詳しい人から自分に必要な情報を収集する
- 既に経験した人から話を聞いて参考にする

⑦放棄・諦め

- どうすることもできないと解決を後延ばしにする
- 自分では手に負えないと考え、放棄する

対処できない問題だと考え、諦める

⑧責任転嫁

自分は悪くないと言い逃れをする

責任を他の人に押し付ける

口からでまかせを言って逃げ出す

【結 果】

1) ストレス認知

ストレス認知の程度について、評定値別の人数とその割合、平均値、標準偏差を表1に示す。ストレスを「時々感じる」が67.7%、「常を感じる」が11.8%で、両群を合わせると79.5%となり、約8割がストレスを感じている状態であることがわかる。

表1 ストレス度

程度	人数	%	M	SD
全く感じない	1	1.1	2.90	.59
あまり感じない	18	19.4		
時々感じる	63	67.7		
常を感じる	11	11.8		
合計	96	100.0		

2) ストレス反応の尺度構成

(1) 頻度と%, 平均値と標準偏差

ストレス反応について評定値別の人数とその割合、平均値と標準偏差を表2に示す。「全くあてはまらない (1)」あるいは「あまりあてはまらない (2)」を選択した者を『あてはまらない群』、「ややあてはまる (3)」あるいは「かなりあてはまる (4)」を選択した者を『あてはまる群』として人数とその%を算出した。さらに平均値が高い順に順位を付けた。

表2より、平均値の高い上位5位までの項目は「9.勉強や仕事をしようとしても中々始められない (M: 3.08 SD: .80) (あてはまる群: 78.1%)」「1.悲しい・淋しい気持ちになる (M: 2.86 SD: .84) (67.7%)」「2.ちょっとしたことでイライラする (M: 2.63 SD: .89) (56.3%)」「8.体がだるい (M: 2.59 SD: .96) (61.5%)」「11.憂鬱な気持ちになる (M: 2.56 SD: .95) (55.2%)」「16.泣きたいような気持ちになる (M: 2.56 SD: 1.02) (54.1%)」だった。半数以上が該当しており、抑鬱的な反応が多くあげられていた。

平均値の低い下位5位までの項目は「15.他人に対して優しい気持ちになれない (M: 1.60

表2 ストレス反応 頻度と%, MとSD

ストレス反応	質問項目	あてはまらない群		あてはまる群		M	SD	順位
		1	2	3	4			
		N(%)	N(%)	N(%)	N(%)			
		トータルN(%)		トータルN(%)				
抑鬱的 反応	1. 悲しい・淋しい気持ちになる	5(5.2)	16(27.1)	42(43.7)	23(24.0)	2.86	.84	2
		31(32.3)		65(67.7)				
攻撃的 反応	2. ちょっとしたことイライラする	10(10.4)	32(33.3)	38(39.6)	16(16.7)	2.63	.89	3
		42(43.7)		54(56.3)				
身体的 反応	3. 夜よく眠れない	39(40.6)	31(32.3)	20(20.8)	6(6.3)	1.93	.93	16
		70(72.9)		26(27.1)				
意欲減退 反応	4. 物事をやり始めても長続きしない	17(17.7)	35(35.4)	35(36.5)	10(10.4)	2.40	.90	7
		51(53.1)		45(46.9)				
対人的 反応	5. 友人と上手くいかないことが多い	26(27.1)	51(53.1)	18(18.8)	1(1.0)	1.94	.71	15
		77(80.2)		19(19.8)				
抑鬱的 反応	6. 気分が落ち込んでいる	16(16.7)	38(39.6)	30(31.2)	12(12.5)	2.40	.91	7
		54(56.3)		52(43.7)				
攻撃的 反応	7. 人に八つ当たりしたい	41(42.7)	35(36.5)	17(17.7)	3(3.1)	1.81	.84	18
		76(79.2)		20(20.8)				
身体的 反応	8. 体がだるい	17(17.7)	20(20.8)	44(45.9)	15(15.6)	2.59	.96	4
		37(38.5)		59(61.5)				
意欲減退 反応	9. 勉強や仕事をしようとしても中々始められない	3(3.1)	18(18.8)	43(44.8)	32(33.3)	3.08	.80	1
		21(21.9)		75(78.1)				
対人的 反応	10. 人との付き合いが億劫になっている	28(29.2)	44(45.8)	18(18.8)	6(6.2)	2.02	.86	13
		72(75.0)		24(25.0)				
抑鬱的 反応	11. 憂鬱な気持ちになる	15(15.6)	28(29.2)	37(38.5)	16(16.7)	2.56	.95	5
		43(44.8)		53(55.2)				
攻撃的 反応	12. 機嫌が悪い	31(32.3)	42(43.8)	15(15.6)	8(8.3)	2.00	.91	14
		73(76.1)		23(23.9)				
身体的 反応	13. 食欲がない	50(52.1)	35(36.4)	9(9.4)	2(2.1)	1.61	.75	19
		85(88.5)		11(11.5)				
意欲減退 反応	14. 物事をやろうとする気が起こらない	15(15.6)	43(44.8)	32(33.3)	6(6.3)	2.30	.81	9
		58(60.4)		38(39.6)				
対人的 反応	15. 他人に対して優しい気持ちになれない	48(50.0)	41(42.7)	4(4.2)	3(3.1)	1.60	.72	20
		89(92.7)		7(7.3)				

抑鬱的反応	16.泣きたいような気持ちになる	18(18.8)	26(27.1)	32(33.3)	20(20.8)	2.56	1.02	5
		44(45.9)		52(54.1)				
攻撃的反応	17.怒りっぽくなっている	29(30.2)	37(38.5)	22(22.9)	8(8.3)	2.09	.93	12
		66(68.8)		30(31.2)				
身体的反応	18.胃が痛い	44(45.8)	24(25.0)	24(25.0)	4(4.2)	1.88	.93	17
		68(70.8)		28(29.2)				
意欲減退反応	19.何をするにもいつもより時間がかかる	24(25.3)	38(40.0)	24(25.3)	9(9.4)	2.19	.93	10
		62(65.3)		33(34.7)				
対人的反応	20.仲間と一緒にいるより一人の方が気楽に感じる	25(26.0)	42(43.8)	20(20.8)	9(9.4)	2.14	.91	11
		67(69.8)		29(30.2)				

SD：.72）（あてはまる群：7.3%）」「13.食欲がない（M：1.61 SD：.75）（11.5%）」「7.人に八つ当たりしたい（M：1.81 SD：.84）（20.8%）」「18.胃が痛い（M：1.88 SD：.93）（29.2%）」「3.夜よく眠れない（M：1.93 SD：.93）（27.1%）」で、身体的な反応が多くあげられていた。

（2） 因子分析結果

予想したように、ストレス反応が抑鬱的、攻撃的、意欲減退、対人的、身体的の5カテゴリーに分かれるかを検証するために、因子分析を行った。主成分分析にて固有値が1以上の因子を抽出してバリマックス回転を行ったところ、5因子が抽出された。5因子までで全分散の64.9%が説明されていた。因子負荷量の高い順に項目を並べたものを表3に記す。

第1因子の因子負荷量が高い項目は、「1.悲しい・淋しい気持ちになる」「6.気分が落ち込んでいる」「11.憂鬱な気持ちになる」などで、『抑鬱的反応』と命名した。第2因子は「17.怒りっぽくなっている」「12.機嫌が悪い」「7.人に八つ当たりしたい」などで『攻撃的反応』、第3因子は「10.人との付き合いが億劫になっている」「15.他人に対して優しい気持ちになれない」「20.仲間と一緒にいるより一人の方が気が楽に感じる」などで『対人的反応』、第4因子は「14.物事をやろうとする気が起こらない」「9.勉強や仕事をしようとしても中々始められない」「4.物事をやり始めても長続きしない」で『意欲減退反応』、第5因子は「3.夜よく眠れない」「18.胃が痛い」「19.何をするにもいつもより時間がかかる」などで『身体的反応』と命名した。

予想通りの因子が抽出され、因子負荷量.51以上の項目を選択して尺度項目としたところ、「8.体がだるい」は尺度項目から外れることとなった。表3に示すように、抑鬱的反応は4項目で、1項目当たりの平均値（1から4までの分布）は2.60、標準偏差は.77だった。攻撃的反応は4項目、M：2.13、SD：.75、対人的反応は4項目、M：1.92、SD：.62、意欲減退反応は3項目、M：2.59、SD：.66、身体的反応は4項目、M：1.91、SD：.61だった。対応の

表3 ストレス反応 因子分析結果

質問項目	I 抑鬱的 M : 2.60 SD : .77	II 攻撃的 M : 2.13 SD : .75	III 対人的 M : 1.92 SD : .62	IV 意欲減退 M : 2.59 SD : .66	V 身体的 M : 1.91 SD : .61
1. 悲しい・淋しい気持ちになる	<u>.81</u>	.10	.07	.10	.18
6. 気分が落ち込んでいる	<u>.80</u>	.08	.19	.08	.09
11. 憂鬱な気持ちになる	<u>.73</u>	.30	.21	.07	.25
16. 泣きたいような気持ちになる	<u>.62</u>	.33	.18	.10	.23
17. 怒りっぽくなっている	.21	<u>.84</u>	.19	.13	.14
12. 機嫌が悪い	.36	<u>.73</u>	.41	.09	.04
7. 人に八つ当たりしたい	-.01	<u>.66</u>	.39	.04	.12
2. ちょっとしたことでもイライラする	.35	<u>.64</u>	.08	.34	.02
8. 体がだるい	.35	<u>.44</u>	-.03	.25	.43
10. 人との付き合いが億劫になっている	.42	.09	<u>.68</u>	.23	.17
15. 他人に対して優しい気持ちになれない	.08	.48	<u>.68</u>	.17	-.03
20. 仲間と一緒にいるより一人の方が気楽に感じる	.09	.29	<u>.63</u>	.03	.06
5. 友人と上手くいかないことが多い	.32	.29	<u>.53</u>	.01	.17
14. 物事をやろうとする気が起らない	-.01	.39	.14	<u>.77</u>	.08
9. 勉強や仕事をしようとしても中々始められない	.40	-.03	-.09	<u>.76</u>	-.09
4. 物事をやり始めても長続きしない	.00	.10	.19	<u>.70</u>	.11
3. 夜よく眠れない	.15	.03	-.03	.02	<u>.72</u>
18. 胃が痛い	.19	.22	.15	-.10	<u>.70</u>
19. 何をしてもいつもより時間がかかる	.26	.13	.25	.38	<u>.51</u>
13. 食欲がない	.03	-.20	.47	.16	<u>.51</u>
因子寄与率	16.1%	15.8%	12.3%	10.7%	10.0%

□の中…尺度項目

M, SD…尺度の1項目当たりの平均値と標準偏差

ある t 検定を行ったところ、抑鬱的・意欲減退・攻撃的のストレス反応の平均値が、対人的・身体的のストレス反応よりも $p < .0001$ で有意に高かった。

3) ストレッサーの尺度構成

(1) 頻度と%, 平均値と標準偏差

ストレッサーについて4段階評定の各評定値の選択人数とその割合を表4に記す。平均値が高い順に順位を付けた。

表4 ストレッサー 頻度と%, MとSD

ストレス 分類	質問項目	あてはまらない群		あてはまる群		M	SD	順位
		1	2	3	4			
		N (%)	N (%)	N (%)	N (%)			
		トータルN (%)		トータルN (%)				
進路	1. これからの進路が定まっていない	24 (25.0)	40 (41.7)	28 (29.2)	4 (4.1)	2.13	.84	16
		64 (66.7)		32 (33.3)				
経済	2. 出費がかさんで負担である	4 (4.1)	26 (27.1)	50 (52.1)	16 (16.7)	2.81	.76	5
		30 (31.2)		66 (68.8)				
内的要因	3. 自分の健康が気になる	17 (17.7)	35 (36.5)	36 (37.5)	8 (8.3)	2.36	.87	11
		52 (54.2)		44 (45.8)				
家族	4. 家族の健康が気になる	15 (15.6)	27 (28.1)	39 (30.7)	15 (15.6)	2.56	.94	10
		42 (43.7)		54 (56.3)				
友人	5. 友達と上手くやっっていけない	26 (27.1)	40 (41.7)	24 (25.0)	6 (6.2)	2.10	.88	17
		66 (68.8)		30 (31.2)				
学業	6. 勉強の量が多すぎて負担である	2 (2.1)	13 (13.5)	53 (55.2)	28 (29.2)	3.11	.71	1
		15 (15.6)		81 (84.4)				
進路	7. 今の学科は自分に合わないような気がする	47 (49.0)	38 (39.6)	10 (10.4)	1 (1.0)	1.64	.71	27
		85 (88.6)		11 (11.4)				
経済	8. 欲しいものが買えない	12 (12.5)	30 (31.3)	36 (37.5)	18 (18.7)	2.63	.93	7
		42 (43.8)		54 (56.2)				
内的要因	9. 自分にコンプレックスがある	4 (4.2)	19 (20.0)	41 (43.2)	35 (36.8)	3.05	.84	2
		23 (24.2)		72 (75.8)				
家族	10. 家族との関わりが少ない	41 (43.2)	35 (36.8)	16 (16.8)	3 (3.2)	1.80	.83	21
		76 (80.0)		19 (20.0)				
友人	11. 友達に自分の思っていることや考えを伝えられない	21 (21.9)	40 (41.7)	24 (25.0)	11 (11.4)	2.26	.93	14
		61 (63.6)		35 (36.4)				
学業	12. 大学の勉強にあまり興味がない	42 (44.2)	44 (46.3)	7 (7.4)	2 (2.1)	1.67	.71	25
		86 (90.5)		9 (9.5)				
進路	13. 社会で上手くやっていく自信がない	13 (13.6)	46 (47.9)	29 (30.2)	8 (8.3)	2.33	.82	12
		59 (61.5)		37 (38.5)				
経済	14. 出費を減らしたいが減らない	9 (9.4)	34 (35.4)	37 (38.5)	16 (16.7)	2.63	.87	7
		43 (44.8)		53 (55.2)				

家 族	15. 家族と上手くやっっていけない	51(53.2)	39(40.6)	5(5.2)	1(1.0)	1.54	.65	28
		90(93.8)		6(6.2)				
友 人	16. 友達に陰口や噂話をされる	32(33.3)	41(42.7)	16(16.7)	7(7.3)	1.98	.89	19
		73(76.0)		23(14.0)				
学 業	17. 気だけ焦って勉強に集中できない	8(8.3)	22(22.9)	38(39.6)	28(29.2)	2.90	.92	4
		30(31.2)		66(68.8)				
進 路	18. 職業選択に迷っている	33(34.4)	37(38.5)	19(19.8)	7(7.3)	2.00	.92	18
		70(72.9)		26(27.1)				
経 済	19. 収入が少ない又は全くない	23(24.0)	32(33.3)	28(29.2)	13(13.5)	2.32	.99	13
		55(57.3)		41(42.7)				
内的要因	20. 自分の内面や外見に自信がもてない	7(7.3)	23(24.0)	38(39.6)	28(29.1)	2.91	.91	3
		30(31.3)		66(68.7)				
家 族	21. 家族からの期待が高すぎて負担を感じる	43(44.8)	39(40.6)	8(8.3)	6(6.3)	1.76	.86	22
		82(85.4)		14(14.6)				
友 人	22. 友達に無視されたり又は相手にされなかったりする	48(50.0)	31(32.3)	13(13.5)	4(4.2)	1.72	.85	23
		79(82.3)		17(17.7)				
学 業	23. 大学の勉強や試験(定期試験など)についていけない	7(7.3)	28(29.2)	49(51.0)	12(12.5)	2.69	.79	6
		35(36.5)		61(63.5)				
進 路	24. 何となく今の学科に所属している	51(53.1)	31(32.3)	8(8.3)	6(6.3)	1.68	.88	24
		82(85.4)		14(14.6)				
友 人	25. 友達と喧嘩をする	46(47.9)	38(39.6)	11(11.5)	1(1.0)	1.66	.72	26
		84(87.5)		12(12.5)				
内的要因	26. 他人から嫌われているような気がする	21(22.1)	42(44.2)	25(26.3)	7(7.4)	2.19	.87	15
		63(66.3)		32(33.7)				
家 族	27. 家族の中に自分の居場所がない	66(69.5)	22(23.2)	6(6.3)	1(1.0)	1.39	.66	30
		88(92.7)		7(7.3)				
進 路	28. 大学を辞めたいと思っている	64(66.7)	21(21.9)	8(8.3)	3(3.1)	1.48	.78	29
		85(88.6)		11(11.4)				
内的要因	29. 自己嫌悪に陥りやすい	20(20.8)	21(21.9)	33(34.4)	22(22.9)	2.59	1.06	9
		41(42.7)		55(57.3)				
家 族	30. 家族が干渉しすぎる	50(52.0)	23(24.0)	14(14.6)	9(9.4)	1.81	1.01	20
		73(76.0)		23(14.0)				

平均値の高い上位5位までの項目は「6. 勉強の量が多すぎて負担である (M: 3.11 SD: .71) (あてはまる群: 84.4%)」「9. 自分にコンプレックスがある (M: 3.05 SD: .84) (75.8%)」「20. 自分の内面や外見に自信がもてない (M: 2.91 SD: .91) (68.7%)」「17. 気だけ焦って勉強に集中できない (M: 2.90 SD: .92) (68.8%)」「2. 出費がかさんで負担である (M: 2.81 SD: .76) (68.8%)」で、全体の68%以上の人のストレスサーになっていた。内容は主に、勉学の困難や劣等感に関するものだった。

平均値の低い下位5位までの項目は「27.家族の中に自分の居場所がない（M：1.39 SD：.66）（7.3%）」「28.大学を辞めたいと思っている（M：1.48 SD：.78）（11.4%）」「15.家族と上手くやっていけない（M：1.54 SD：.65）（6.2%）」「7.今の学科は自分に合わないような気がする（M：1.64 SD：.71）（11.4%）」「25.友達と喧嘩をする（M：1.66 SD：.72）（12.5%）」で、家族や友人との関係、進路に対するストレスは低いと考えられる。

（2） 因子分析結果

予想したように、ストレスサーが進路、経済、内的要因、家族、友人、学業の6カテゴリーに分かれるかを検証するために、因子分析を行った。主成分分析にて固有値が急に落ち込むところで因子を抽出し、バリマックス回転を行ったところ5因子が得られた。5因子までで全分散の55.7%が説明されていた。因子負荷量の高い順に項目を並べたものを表5に記す。

表5 ストレスサー 因子分析結果

質問項目	I	II	III	IV	V
	人間関係 M：1.62 SD：.56	進路 M：1.77 SD：.59	金銭・自己 M：2.72 SD：.70	学業 M：2.61 SD：.60	健康 M：2.46 SD：.78
27.家族の中に自分の居場所がない	.81	.19	-.06	.05	.03
15.家族と上手くやっていけない	.68	.00	.30	-.18	.07
25.友達と喧嘩をする	.66	.14	-.08	.27	.14
22.友達に無視されたり又は相手にされなかったりする	.56	.31	.09	.16	.22
30.家族が干渉しすぎる	.56	-.03	.16	.42	.00
10.家族との関わりが少ない	.50	.30	.40	-.43	.02
16.友達に陰口や噂話をされる	.48	.19	.36	.34	-.00
26.他人から嫌われているような気がする	.44	.23	.30	.31	.27
18.職業選択に迷っている	.21	.75	.17	-.04	.17
7.今の学科は自分に合わないような気がする	.05	.72	.19	.10	.04
12.大学の勉強にあまり興味がない	.07	.72	.30	.05	-.18
24.何となく今の学科に所属している	.23	.68	-.01	.07	-.18
1.これからの進路が定まっていない	.10	.67	.16	.18	-.08
28.大学を辞めたいと思っている	.45	.60	.03	.16	.10
8.欲しいものが買えない	-.06	.09	.80	-.06	-.00
9.自分にコンプレックスがある	.07	.09	.71	.20	.23
20.自分の内面や外見に自信がもてない	.17	.12	.62	.35	.23

19.収入が少ない又は全くない	.31	.14	<u>.57</u>	.12	.04
14.出費を減らしたいが減らない	.04	.08	<u>.50</u>	.21	.48
29.自己嫌悪に陥りやすい	.40	.22	<u>.45</u>	.27	.21
6.勉強の量が多すぎて負担である	.08	.06	.12	<u>.71</u>	.28
21.家族からの期待が高すぎて負担を感じる	.38	.01	.05	<u>.61</u>	-.09
23.大学の勉強や試験（定期試験など）についていけない	.01	.43	.18	<u>.60</u>	.06
17.気だけ焦って勉強に集中できない	.14	.10	.44	<u>.58</u>	.05
13.社会で上手くやっていく自信がない	.08	.33	.25	<u>.35</u>	.23
4.家族の健康が気になる	-.00	-.13	.03	-.02	<u>.72</u>
3.自分の健康が気になる	.28	.06	.07	.05	<u>.63</u>
2.出費がかさんで負担である	-.10	.15	.40	.21	<u>.52</u>
11.友達に自分の思っていることや考えを伝えられない	.26	.17	.40	.08	<u>.47</u>
5.友達と上手くやっていけない	.37	.24	.22	.29	<u>.40</u>
因子寄与率	13.1%	12.5%	12.2%	9.7%	8.2%

□の中…尺度項目

M, SD…尺度の1項目当たりの平均値と標準偏差

第1因子の因子負荷量が高い項目は、「27.家族の中に自分の居場所がない」「15.家族と上手くやっていけない」「25.友達と喧嘩をする」「22.友達に無視されたり又は相手にされなかったりする」「30.家族が干渉しすぎる」などで、『人間関係ストレス』と命名した。第2因子は「18.職業選択に迷っている」「7.今の学科は自分に合わないような気がする」「12.大学の勉強にあまり興味が無い」「24.何となく今の学科に所属している」「1.これからの進路が定まっていない」「28.大学を辞めたいと思っている」で『進路ストレス』、第3因子は「8.欲しいものが買えない」「9.自分にコンプレックスがある」「20.自分の内面や外見に自信がもてない」「19.収入が少ない又は全くない」などで『金銭・自己ストレス』、第4因子は「6.勉強の量が多すぎて負担である」「21.家族からの期待が高すぎて負担を感じる」「23.大学の勉強や試験（定期試験など）についていけない」「17.気だけ焦って勉強に集中できない」などで『学業ストレス』、第5因子は「4.家族の健康が気になる」「3.自分の健康が気になる」などで『健康ストレス』と命名した。予想した因子と異なっており、経済面と自己概念（コンプレックス）に関する項目が同一因子に混在していた。

因子負荷量.53以上の項目を尺度項目としたところ、表5に示すように、「人間関係」は5項目で、1項目当たりの平均値が1.62、標準偏差が.56だった。「進路」は6項目、M:1.77、SD:.59、「金銭・自己」は4項目、M:2.72、SD:.70、「学業」は4項目、M:2.61、SD:.60、「健康」は2項目、M:2.46、SD:.78だった。対応のあるt検定を行ったところ、

「金銭・自己」「学業」「健康」の平均値が、「人間関係」「進路」よりも $p < .0001$ で有意に高かった。

4) コーピングの尺度構成

(1) 頻度と%, MとSD

コーピングについて4段階評定の各評定値の選択人数とその割合を表6に記す。平均値が高い順に順位を付けた。

表6 コーピング 頻度と%, MとSD

コーピング	質問項目	あてはまらない群		あてはまる群		M	SD	順位
		1	2	3	4			
		N(%)	N(%)	N(%)	N(%)			
		トータルN(%)		トータルN(%)				
肯定的解釈	1.悪いことばかりではないと 楽天的に考える	4(4.2)	24(25.0)	50(52.1)	18(18.7)	2.85	.77	7
		28(29.2)		68(70.8)				
カタルシス	2.誰かに話を聞いてもらい,気 を静めようとする	0(0.0)	15(15.6)	46(47.9)	35(36.5)	3.21	.69	1
		15(15.6)		81(84.4)				
回避的思考	3.嫌なことを頭に浮かべない ようにする	5(5.2)	39(40.7)	32(33.3)	20(20.8)	2.70	.86	12
		44(45.9)		52(54.1)				
気晴らし	4.スポーツや旅行を楽しむ	10(10.4)	34(35.4)	27(28.1)	25(26.1)	2.70	.97	12
		44(45.8)		52(54.2)				
計画立案	5.原因を検討し,どのようにし ていくべきか考える	5(5.2)	29(30.2)	42(43.8)	20(20.8)	2.80	.83	11
		34(35.4)		62(64.6)				
情報収集	6.力のある人に教えを受けて 解決しようとする	11(11.4)	30(31.3)	42(43.8)	13(13.5)	2.59	.87	15
		41(42.7)		55(57.3)				
放棄・諦め	7.どうすることもできないと 解決を後延ばしにする	15(15.6)	36(37.5)	39(40.6)	6(6.3)	2.38	.82	18
		51(53.1)		45(46.9)				
責任転嫁	8.自分は悪くないと言い逃れ をする	25(26.0)	53(55.2)	18(18.8)	0(0.0)	1.93	.67	20
		78(81.2)		18(18.8)				
肯定的解釈	9.今後は良いこともあるだろ うと考える	4(4.2)	22(22.9)	45(46.9)	25(26.0)	2.95	.81	5
		26(27.1)		70(72.9)				
カタルシス	10.誰かに話を聞いてもらって 冷静さを取り戻す	1(1.0)	17(17.9)	49(51.6)	28(29.5)	3.09	.72	2
		18(18.9)		77(81.1)				
回避的思考	11.そのことをあまり考えない ようにする	11(11.5)	36(37.5)	33(34.4)	16(16.6)	2.56	.90	16
		47(49.0)		49(51.0)				
気晴らし	12.買い物や賭け事,おしゃべり などで時間をつぶす	2(2.1)	26(27.1)	41(42.7)	27(28.1)	2.97	.80	4
		28(29.2)		68(70.8)				

計画立案	13.どのような対策をとるべきか綿密に考える	6(6.2)	45(46.9)	35(36.5)	10(10.4)	2.51	.77	17
		51(53.1)		45(46.9)				
情報収集	14.詳しい人から自分に必要な情報を収集する	6(6.3)	33(34.4)	49(51.0)	8(8.3)	2.61	.73	14
		39(40.7)		57(59.3)				
放棄・諦め	15.自分では手に負えないと考え、放棄する	29(30.5)	51(53.7)	14(14.7)	1(1.1)	1.86	.69	22
		80(84.2)		15(15.8)				
責任転嫁	16.責任を他の人に押し付ける	42(43.8)	46(47.9)	7(7.3)	1(1.0)	1.66	.66	23
		88(91.7)		8(8.3)				
肯定的解釈	17.悪い面ばかりではなく良い面を見つけていく	2(2.0)	31(32.3)	45(46.9)	18(18.8)	2.82	.75	10
		33(34.3)		63(65.7)				
カタルシス	18.誰かに愚痴をこぼして気持ちを晴らす	4(4.2)	17(17.7)	50(52.1)	25(26.0)	3.00	.78	3
		21(21.9)		75(78.1)				
回避的思考	19.無理にでも忘れるようにする	21(21.9)	45(46.9)	27(28.1)	3(3.1)	2.13	.78	19
		66(68.8)		30(31.2)				
気晴らし	20.友達とお酒を飲んだり好物を食べたりする	8(8.3)	25(26.0)	37(38.6)	26(27.1)	2.84	.92	8
		33(34.3)		63(65.7)				
計画立案	21.過ぎたことの反省を踏まえて次にすべきことを考える	6(6.2)	22(22.9)	50(52.1)	18(18.8)	2.83	.80	9
		28(29.1)		68(70.9)				
情報収集	22.既に経験した人から話を聞いて参考にする	6(6.2)	17(17.7)	55(57.3)	18(18.8)	2.89	.78	6
		23(23.9)		73(76.1)				
放棄・諦め	23.対処できない問題だと考え、諦める	31(32.3)	49(51.0)	11(11.5)	5(5.2)	1.90	.80	21
		80(83.3)		16(16.7)				
責任転嫁	24.口からでまかせを言って逃げ出す	46(47.9)	41(42.7)	7(7.3)	2(2.1)	1.64	.71	24
		87(90.6)		9(9.4)				

平均値の高い上位5位までの項目は「2.誰かに話を聞いてもらい、気を静めようとする (M: 3.21 SD: .69) (あてはまる群: 84.4%)」「10.誰かに話を聞いてもらって冷静さを取り戻す (M: 3.09 SD: .72) (81.1%)」「18.誰かに愚痴をこぼして気持ちを晴らす (M: 3.00 SD: .78) (78.1%)」「12.買い物や賭け事、おしゃべりなどで時間をつぶす (M: 2.97 SD: .80) (70.8%)」「9.今後は良いこともあるだろうと考える (M: 2.95 SD: .81) (72.9%)」で、他者と話すことでカタルシス効果をもたらしていることがわかった。

平均値の低い下位5位までの項目は「24.口からでまかせを言って逃げ出す (M: 1.64 SD: .71) (9.4%)」「16.責任を他の人に押し付ける (M: 1.66 SD: .66) (8.3%)」「15.自分では手に負えないと考え、放棄する (M: 1.86 SD: .69) (15.8%)」「23.対処できない問題だと考え、諦める (M: 1.90 SD: .80) (16.7%)」「8.自分は悪くないと言い逃れをする (M: 1.93 SD: .67) (18.8%)」で、責任転嫁や回避的対応が低い。

（２） 因子分析結果

コーピングが肯定的解釈、カタルシス、回避的思考、気晴らし、計画立案、情報収集、放

表 7 コーピング 因子分析結果

質問項目	I	II	III	IV
	合理的 M：2.84 SD：.53	回避的 M：1.92 SD：.50	楽天的 M：2.78 SD：.56	気晴らし M：2.84 SD：.60
6.力のある人に教えを受けて解決しようとする	<u>.76</u>	.09	-.02	.03
22.既に経験した人から話を聞いて参考にする	<u>.69</u>	.11	-.23	.39
18.誰かに愚痴をこぼして気持ちを晴らす	<u>.69</u>	.03	.02	.11
13.どのような対策をとるべきか綿密に考える	<u>.63</u>	-.18	.14	-.11
14.詳しい人から自分に必要な情報を収集する	<u>.63</u>	.20	-.27	.27
10.誰かに話を聞いてもらって冷静さを取り戻す	<u>.63</u>	-.23	.28	.07
2.誰かに話を聞いてもらい、気を静めようとする	<u>.60</u>	-.27	.26	.01
5.原因を検討し、どのようにしていくべきか考える	<u>.57</u>	-.23	.28	.14
24.口からでまかせを言って逃げ出す	-.03	<u>.76</u>	-.13	-.05
15.自分では手に負えないと考え、放棄する	-.10	<u>.74</u>	.17	-.00
8.自分は悪くないと言い逃れをする	.20	<u>.70</u>	.20	-.26
23.対処できない問題だと考え、諦める	-.13	<u>.70</u>	-.05	.33
16.責任を他の人に押し付ける	-.10	<u>.63</u>	-.07	-.22
19.無理にでも忘れるようにする	-.40	<u>.55</u>	.06	.20
7.どうすることもできないと解決を後延ばしにする	.03	<u>.55</u>	-.09	.15
1.悪いことばかりではないと楽天的に考える	.23	-.15	<u>.76</u>	.05
3.嫌なことを頭に浮かべないようにする	-.08	-.00	<u>.76</u>	.06
9.今後は良いこともあるだろうと考える	.12	.09	<u>.73</u>	.14
11.そのことをあまり考えないようにする	-.21	.35	<u>.46</u>	.44
17.悪い面ばかりではなく良い面を見つけていく	.10	.01	<u>.43</u>	.33
20.友達とお酒を飲んだり好物を食べたりする	.08	.04	.09	<u>.73</u>
12.買い物や賭け事、おしゃべりなどで時間をつぶす	.08	.13	.20	<u>.70</u>
4.スポーツや旅行を楽しむ	.08	-.10	.11	<u>.60</u>
21.過ぎたことの反省を踏まえて次にすべきことを考える	.34	-.09	-.02	<u>.45</u>
因子寄与率	16.2%	14.9%	10.9%	10.4%

□の中…尺度項目

M, SD…尺度の1項目当たりの平均値と標準偏差

棄・諦め、責任転嫁の8カテゴリーに分かれるかを検証するために、因子分析を行った。主成分分析にて固有値が急に落ち込むところで因子を抽出し、バリマックス回転を行ったところ4因子が得られた。4因子までで全分散の52.4%が説明されていた。因子負荷量の高い順に項目を並べたものを表7に記す。

第1因子の因子負荷量が高い項目は「6.力のある人に教えを受けて解決しようとする」「22.既に経験した人から話を聞いて参考にする」「18.誰かに愚痴をこぼして気持ちを晴らす」「13.どのような対策をとるべきか綿密に考える」「14.詳しい人から自分に必要な情報を収集する」「10.誰かに話を聞いてもらって冷静さを取り戻す」「2.誰かに話を聞いてもらい、気を静めようとする」「5.原因を検討し、どのようにしていくべきか考える」で、『合理的解決』と命名した。第2因子は「24.口からでまかせを言って逃げ出す」「15.自分では手に負えないと考え、放棄する」「8.自分は悪くないと言い逃れをする」「23.対処できない問題だと考え、諦める」「16.責任を他の人に押し付ける」「19.無理にでも忘れるようにする」「7.どうすることもできないと解決を後延ばしにする」で『回避的対応』、第3因子は「1.悪いことばかりではないと楽天的に考える」「3.嫌なことを頭に浮かべないようにする」「9.今後は良いこともあるだろうと考える」などで『楽天的解決』、第4因子は「20.友達とお酒を飲んだり好物を食べたりする」「12.買い物や賭け事、おしゃべりなどで時間をつぶす」「4.スポーツや旅行を楽しむ」などで『気晴らし』と命名した。

予想した因子に分かれず、負荷量.47以上の項目を尺度項目とした。表7より、合理的解決は8項目で、1項目当たりの平均値は2.84、標準偏差は.53だった。回避的対応は7項目、M:1.92, SD:.50、楽天的解決は3項目、M:2.78, SD:.56、気晴らしは3項目、M:2.84, SD:.60だった。対応のあるt検定を行ったところ、回避的対応の平均値が他のコーピングの平均値よりも $p < .0001$ で有意に低かった。

5) ストレス反応×ストレッサーの相関分析

(1) 単回帰分析

ストレス反応とストレッサーとの関係を、ピアソンの相関係数によってみると表8の通りである。

ストレス反応の「意欲減退反応」とストレッサーの「健康」には有意な相関がみられなかったが、他の相関はすべてが正で有意となっていた。

(2) 重回帰分析

因果関係を分析するために、ストレス反応を従属変数とし、ストレッサーを独立変数として重回帰分析を行った(表9)。

すべてのストレス反応で重相関係数は有意となっていた。

ストレス反応の抑鬱的反応は、ストレッサーの「進路」「金銭」「自己」「健康」と正の有意

表 8 ストレス反応×ストレッサーの単回帰分析

ストレス 反応	ストレッサー				
	人間関係	進路	金銭・自己	学業	健康
抑鬱的 反応	.33**	.40***	.53***	.31**	.39***
攻撃的 反応	.37***	.30**	.36***	.29**	.37***
対人的 反応	.37***	.48***	.34***	.23*	.24*
意欲減退 反応	.35***	.40***	.46***	.43***	.08
身体的 反応	.49***	.41***	.29**	.23*	.26*

***p<.001 **p<.01 *p<.05 +p<.10

表 9 ストレス反応を従属変数とし、ストレッサーを独立変数とした重回帰分析

ストレス 反応	重相関係数	偏相関係数				
		ストレッサー				
		人間関係	進路	金銭・自己	学業	健康
抑鬱的 反応	.42***	.01	.32**	.42***	-.03	.27**
攻撃的 反応	.27***	.22	.22	.22	.05	.30**
対人的 反応	.31***	.17	.39***	.14	-.08	.12
意欲減退 反応	.33***	.11	.22+	.28**	.22+	-.08
身体的 反応	.32***	.37**	.26*	.06	-.05	.13+

***p<.001 **p<.01 *p<.05 +p<.10

な偏相関があった。攻撃的 反応は「健康」と、対人的 反応は「進路」と、意欲減退 反応は「金銭・自己」と、身体的 反応は「人間関係」や「進路」と有意な正の偏相関があった。

6) ストレス反応×コーピングの相関分析

(1) 単回帰分析

ストレス反応とコーピングとの関係を、ピアソンの相関係数によってみると表10の通りである。

ストレス反応の「攻撃的」「対人的」「意欲減退」「身体的」は、コーピングの「回避的」と正の有意な相関があった。その他、「抑鬱的」は「楽天的」と、「意欲減退」は「気晴らし」と、負の有意な相関があった。

(2) 重回帰分析

因果関係を分析するために、ストレス反応を従属変数とし、コーピングを独立変数として重回帰分析を行った（表11）。

表10 ストレス反応×コーピングの単回帰分析

ストレス 反応	コーピング			
	合理的解決	回避的対応	楽天的解決	気晴らし
抑鬱的 反応	-.04	.12	-.24*	-.12
攻撃的 反応	.07	.21*	-.20+	-.02
対人的 反応	-.00	.27**	-.10	-.12
意欲減退反応	-.17	.28**	-.07	-.32**
身体的 反応	.01	.27**	-.13	-.16

***p<.001 **p<.01 *p<.05 +p<.10

表11 ストレス反応を従属変数とし、コーピングを独立変数とした重回帰分析

ストレス 反応	重相関係数	偏相関係数			
		コーピング			
		合理的解決	回避的対応	楽天的解決	気晴らし
抑鬱的 反応	.10+	.02	.19	-.29*	-.11
攻撃的 反応	.11*	.24	.40*	-.31*	.03
対人的 反応	.11*	.08	.35**	-.09	-.13
意欲減退反応	.20***	-.07	.38**	.03	-.33**
身体的 反応	.12*	.14	.35**	-.11	-.16+

***p<.001 **p<.01 *p<.05 +p<.10

重相関係数は、抑鬱的 反応がp<.10だったものの、他のストレス反応では有意となっていた。ストレス反応の「抑鬱的」は、コーピングの「楽天的」と負の偏相関があった。攻撃的 反応は「回避的」と正の、「楽天的」とは負の偏相関があった。対人的 反応と身体的 反応は、「回避的」と正の偏相関があった。意欲減退反応は「回避的」と正の、「気晴らし」とは負の偏相関があった。回避的なコーピングをとるほどストレス反応が高まること、楽天的解決をしたり、気晴らしをしたりすることがストレス反応を軽減させることがわかった。

7) ストレス反応を従属変数とし、ストレッサー、コーピングを従属変数としたときの重回帰分析

因果関係を分析するために、ストレス反応を従属変数とし、ストレッサー、コーピングを独立変数として重回帰分析をしたものを表12に示す。

すべての重相関係数は有意となっていた。ストレス反応の抑鬱的 反応は、ストレッサーの「金銭・自己」「健康」と正の偏相関があった。攻撃的 反応は「健康」と、対人的 反応は「進

表12 ストレス反応を従属変数とし、ストレスラー、コーピングを独立変数としたときの重回帰分析

ストレス反応	重相関係数	偏相関係数								
		ストレスラー					コーピング			
		人間関係	進路	金銭・自己	学業	健康	合理的解決	回避的対応	楽天的解決	気晴らし
抑鬱的反応	.47***	-.07	.24+	.44***	-.05	.33***	-.13	.11	-.13	-.17
攻撃的反応	.31***	.19	.14	.22+	.06	.29*	.14	.32+	-.17	-.03
対人的反応	.33***	.15	.33**	.15	-.09	.12	-.01	.23+	-.03	-.02
意欲減退反応	.44***	-.03	.08	.32***	.21+	.03	-.10	.32**	.11	-.30**
身体的反応	.35***	.33*	.19+	.07	-.05	.14+	.05	.22+	-.05	-.05

***p<.001 **p<.01 *p<.05 +p<.10

路」と正の有意な偏相関があった。意欲減退反応は、ストレスラーの「金銭・自己」や「回避的」と正の、「気晴らし」と負の偏相関があった。また身体的反応は「人間関係」と正の偏相関があった。

8) パス解析

ストレスラーの認識があり、それにコーピングが関与してストレス反応に影響を与えるというパス・モデル「ストレスラー→コーピング→ストレス反応」の検証を行った。5つのストレス反応のうち、意欲減退反応のみに「健康ストレスラー→気晴らし→意欲減退反応」のパスが通っていたが、他のストレス反応では、十分な検証ができなかった。

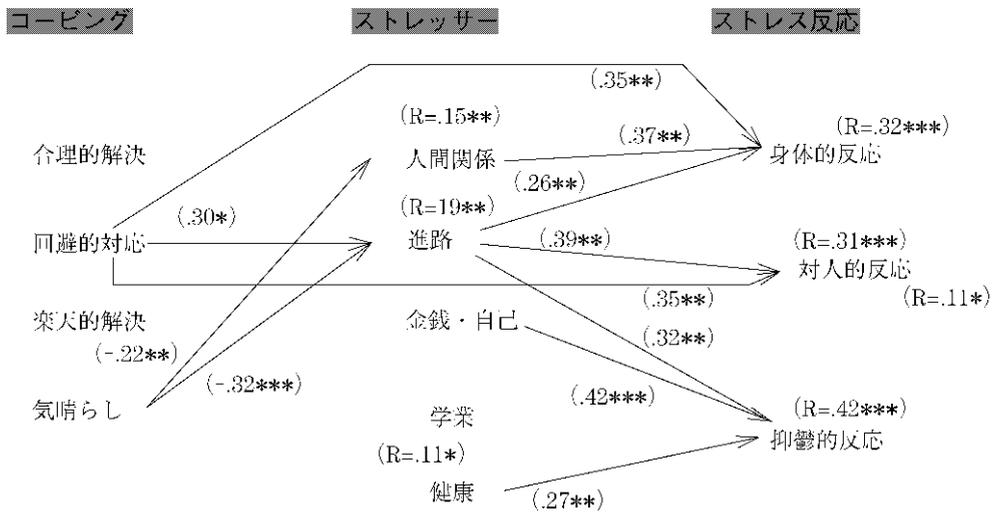


図1 パス・ダイアグラム

***p<.001 **p<.01 *p<.05

そこで、個人が取りやすいコーピングのパターンがあり、それにストレッサーが加わってストレス反応に影響するというパス・モデル「コーピング→ストレッサー→ストレス反応」を検証した。5つのストレス反応のうち抑鬱的反応、対人的反応、身体的反応の3つのストレス反応でパスが通っていた（図1）。

ストレス反応の「抑鬱」「対人」「身体」には、ストレッサーの「進路」から正の、「進路」にはコーピングの「回避的」から正の「気晴らし」から負のパスがあった。ストレス反応の「身体」には、ストレッサーの「人間関係」から正の、「人間関係」にはコーピングの「気晴らし」から負のパスがあった。

【まとめと考察】

保育学科1年次の女子学生の約8割が、ストレスを感じている状態だった。適度なストレスは好ましい刺激となって、適切な行動を促進することもあるので、必ずしも問題があるとは言えないが、常にストレスを感じている者が1割以上いることは留意すべきことと考える。

ストレス反応として、平均値の高い項目は「勉強や仕事をしようとしても中々始められない」「悲しい・淋しい気持ちになる」「ちょっとしたことでイライラする」「体がだるい」「憂鬱な気持ちになる」「泣きたいような気持ちになる」で半数以上の学生が該当しており、抑鬱的な反応が多くあげられていた。因子分析の結果、『抑鬱的反応』『攻撃的反応』『対人的反応』『意欲減退反応』『身体的反応』の5つの下位尺度が得られ、「抑鬱」「意欲減退」「攻撃」のストレス反応の平均値が、「対人的」「身体的」のストレス反応よりも有意に高かった。

ストレッサーの平均値の高い項目は「勉強の量が多すぎて負担である」「自分にコンプレックスがある」「自分の内面や外見に自信がもてない」「気だけ焦って勉強に集中できない」「出費がかさんで負担である」で、全体の68%以上の者のストレッサーになっていた。内容は主に、勉学の困難さや劣等感に関するものだった。因子分析の結果、『人間関係ストレッサー』『進路ストレッサー』『金銭・自己ストレッサー』『学業ストレッサー』『健康ストレッサー』の5下位尺度が得られ、「金銭・自己」「学業」「健康」の平均値が、「人間関係」「進路」よりも有意に高かった。予想した因子と異なっており、経済面と自己概念（コンプレックス）に関する項目が同一因子に混在していた。学生にとっては金銭的困窮は、自己概念が損なわれると同様な次元で重要な問題なのかもしれない。現代学生の金銭感覚については、今後詳しく検討する必要があると考える。

コーピングの平均値の高い項目は「誰かに話を聞いてもらい、気を静めようとする」「誰かに話を聞いてもらって冷静さを取り戻す」「誰かに愚痴をこぼして気持ちを晴らす」「買い物や賭け事、おしゃべりなどで時間をつぶす」「今後は良いこともあるだろうと考える」で、他者と話すことでカタルシス効果をもたらしていることが示唆された。保育学科の学生は、おしゃ

べりでにぎやかと言われ、職業の特徴ともされやすい。ただし、うるさいほどにぎやかに話すことは、学生の立場からすると、ストレス解消の意味があるのかもしれない。因子分析の結果、『合理的解決』『回避的対応』『楽天的解決』『気晴らし』の4下位尺度が得られ、回避的対応の平均値は、他のコーピングよりも有意に低かった。

コーピングの回避的対応は「攻撃的」「対人的」「意欲減退」「身体的」のストレス反応を生じさせ、楽天的解決は抑鬱的反応を、気晴らしは意欲減退反応を減じることが示唆された。ストレスから逃避したり回避するようなコーピングを多く行う者は、問題解決ができないためにストレス反応の表出が高くなると考えられる。ただし、自分でストレス事態をコントロールできない状況にある場合は、問題に積極的に取り組むよりも、気分転換などのコーピングがストレス低減に効果的であるという報告（及川，2003）もあり、状況に適したコーピングを行えることが重要と考える。

ストレス反応とストレスの単回帰分析では、ストレス反応の「意欲減退反応」とストレスの「健康」以外で有意な正の相関が得られた。さらに、重回帰分析によりストレス反応を生じさせるストレスを検証したところ、すべてのストレス反応で重相関係数は有意となっており、ストレス反応とストレスは密接な相関があることが示された。また、ストレス反応の抑鬱的反応はストレスの「進路」「金銭」「自己」「健康」と、攻撃的反応は「健康」と、対人的反応は「進路」と、意欲減退反応は「金銭・自己」と、身体的反応は「人間関係」や「進路」と有意な正の偏相関があった。個々のストレス反応を生じさせる特有なストレスが見出されず、複雑な様相を呈していたために、解釈がしにくくなっていた。そこで、ストレスにコーピングが関与して、ストレス反応に影響を与えるというモデル「ストレス→コーピング→ストレス反応」を検証すべくパス解析を行った。ストレス反応の意欲減退反応のみに「健康ストレス→気晴らし→意欲減退反応」の有意なパスが見出された。

モデルの検証が不十分であったことから、個人が取りやすいコーピングのパターンがあり、それにストレスが加わってストレス反応に影響するというパス・モデル「コーピング→ストレス→ストレス反応」を考案して検証した。5つのストレス反応のうち抑鬱的反応、対人的反応、身体的反応の3つのストレス反応でパスが通っていた。ストレス反応の「抑鬱」「対人」「身体」には、ストレスの「進路」から正の、「進路」にはコーピングの「回避的」から正の「気晴らし」から負のパスがあった。ストレス反応の「身体」には、ストレスの「人間関係」から正の、「人間関係」にはコーピングの「気晴らし」から負のパスがあった。回避的なコーピングを取り、気晴らしができない学生が、進路のストレスを持つと、不適応症状が生じてくると考えられる。資格取得を重視する保育学科の特徴が反映されており、進路に迷う学生をいかに方向づけ、問題解決へと導いていくかが大切と考える。梅本ら（1996）は大学生や大学院生を対象に、ストレス対処を助ける問題解決スキル訓練を行った結果、問題解決行動の自信・情動の統制感と抑鬱感に有意な改善がみられたことを報告している。保育学科においても、キャリア教育と連動させながら1年次から4年次までの一貫した問題解決スキル

訓練を考案することも必要と考える。

コーピングにおける合理的解決は、積極的な問題解決を可能とするために、基本的に有効な解決方法と考えられるが、ストレス反応やストレスラーとの関連はみられなかった。学生指導において大学1年生の場合は、解決方法の方略をアドバイスすることが特に重要になるのかもしれない。ストレス状況を解決するために、さまざまな対処法を選択できるような援助をしていきたい。

【今後の課題】

本研究は、保育学科1年次の女子学生を対象にしたものであった。彼女たちが学年を経て卒業するまでの間に、ストレス反応、ストレスラー、コーピングの関係がどのような様相で変化していくのかを、縦断的に検討していきたい。今回の研究では、「進路」が大きなストレスラーになっていることが示唆された。本学では2005年度より共学化され、すでに1,2年次では男子学生が在籍しているが、保育職での求人が少ないことが予想されている。彼らのストレス反応に進路がどの程度に関わってくるのかを明確にし、より適切な就職指導をしていきたい。

他学科でもデータを収集し、学科間でストレスについて比較検討することで、学科のみならず学部全体の特徴が明らかになり、学部としての教育指導への示唆が得られるであろう。可能であれば、保育職と他の職種との関連や比較を行い、職業の専門性ゆえに生じるストレスについても研究したい。このように、サンプル数を増やすことで、理論モデルの妥当性がより明確に検証されたいと考える。

【引用・参考文献】

- 原口雅浩・尾関友佳子・津田彰 1991 大学生の生活ストレスラー、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.
- 原口雅浩・尾関友佳子・津田彰 1992 大学生の心理的ストレス過程—ストレスラーに対する認知的評価とコーピングおよびストレス反応— 久留米大学大学院比較文化研究科紀要, 1-16.
- 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の検討と新しい尺度(TAC-24)の作成 教育相談研究, 33, 41-47.
- 菅徹・上地安昭 1996 高校生の心理・社会的ストレスに関する一考察 カウンセリング研究 29, 197-207.
- 古谷野亘 1994 多変量解析ガイド 川島書店
- 宮崎圭子・松原達哉 2001 専門学校生のストレス緩和に対する心理教育的グループの試み—生活分析的カウンセリングの適用— 学生相談研究, 22, 308-319.
- 長畑秀和 2001 多変量解析へのステップ 共立出版株式会社

女子大学生のストレスに関する研究 (金子智栄子・関根美佳)

中野敬子 1991 対処行動と精神身体症状における因果関係について 心理学研究, 61, 404-408.

斉藤浩一 1997 進学校高校生のストレス認知スキーマ尺度の開発 カウンセリング研究 30, 234-244.

坂原明・松浦光和 1999 女子短期大生用ストレスサーテストの改訂 学生相談研究 20, 32-37.

坂田成輝 1989 心理的ストレスに関する一研究: コーピング尺度の(SCS)の作成の試み 早稲田大学教育学部学術研究: 教育・社会教育・教育心理・体育編, 38, 61-72.

梅本博昌・佐野秀樹 1996 ストレス対処のための問題解決スキル訓練の基礎研究 カウンセリング研究, 29, 19-26.

[謝辞]

本研究は連名者の関根美佳の卒業論文から始められ, 指導教員である金子智栄子がデータを精選して分析を深め論文としてまとめたものである。項目作成にあたって協力して下さった卒論ゼミの学生達, アンケートの回答に協力して下さった学生達に深く感謝いたします。

(2006.12.14受理)