

# 女子大学生のストレッサーとレジリエンスが ストレス反応に与える影響

越智美優

(愛媛大学大学院教育学研究科心理発達臨床専攻)

## 問題と目的

現代は、「ストレス社会」と呼ばれるほどストレスを抱えている人が多く、ストレスへの関心が高まっており、ストレスに関して注目されている概念が「レジリエンス」である。

日常生活におけるストレスとレジリエンスの研究では、長田・岩本・大秦・岡田・蒲原・筒井・松井・関(2006)により中学生を対象にした研究が行われている。その結果、レジリエンスの構成因子である問題解決能力、感情の共有と制御、周囲からの支援、安らげる家庭の因子は、日常的ストレッサーの存在下でストレス反応を軽減していたと報告されている。

大学生を対象としたストレスとレジリエンスの研究では、大学生特有の日常生活のストレッサーにおけるストレスとレジリエンスの研究は少ない。そこで本研究では、大学生の日常生活におけるストレスを乗り越える力を明らかにすることを目的とする。そのため、大学生のストレッサーとレジリエンスがストレス反応に与える影響を検討する。

**仮説** ストレス度が低くレジリエンスが高くなるほどストレス反応は低くなる。

## 方法

**調査対象者**：女子大学生 111 名。このうち、同意の得られなかったものを除いた有効回答 110 名 (平均年齢 19.16 歳、SD=1.05)。

**調査手続き**：2022 年 5 月～6 月にかけて Google Form を用いた Web 調査を行った。また、SNS を通じて Google Form の URL を呈示し、協力を求めた。

**質問紙内容**：(1) フェイスシート 年齢、学年

(2) 大学生用ストレッサー尺度(菊島, 2002) 先行研究にて因子負荷量が.60 を下回る項目を省いた 5 因子 18 項目。大学に入学してからその出来事に関する経験頻度 3 件法と不快感 4 件法で回答を求め、経験頻度と不快感を掛け合わせたものをストレス度として算出した(各項目の得点範囲は、1-12 点)。

(3) 二次元レジリエンス要因尺度 (Bidimensional Resilience Scale : BRS) (平野, 2010) 「資質的レジリ

エンス要因」4 因子と「獲得的レジリエンス要因」3 因子を 21 項 5 件法で回答を求めた。(4) 新しい心理的ストレス反応尺度 (Stress Response Scale-18 : SRS-18) (鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野, 1997) 大学に入学してからの感情や行動の状態について 18 項目 4 件法で回答を求めた。

## 結果と考察

ストレス反応に与えるストレス度とレジリエンスの影響を同時に検討するため、「ストレス反応」を目的変数、「ストレス度」と「レジリエンス」を説明変数とした重回帰分析を行った (表 1)。

表1. ストレス度とレジリエンスがストレス反応に与える影響

変数名	ストレス反応	95%下限	95%上限	VIF	p値
ストレス度	.531 **	0.379	0.683	1.112	.000 **
レジリエンス	-.265 **	-0.415	-0.115	1.088	.001 **
ストレス度*レジリエンス	-.050	-0.195	0.096	1.024	.500
$R^2$	.442 **				

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$

その結果、「ストレス度」から「ストレス反応」への有意な正の関連が見られた ( $\beta = .53, p = .000$ )。また、「レジリエンス」から「ストレス反応」への有意な負の関連が見られた ( $\beta = -.27, p = .001$ )。しかし、有意な交互作用効果はみられなかった ( $\beta = -.050, p = .500$ )。

この結果から、ストレス度はストレス反応に影響を与え、レジリエンスはストレス反応に影響を与え、有意な交互作用効果がみられなかったことから、ストレス度が高くなるにつれてストレス反応は高くなるが、そのストレス反応の高さはレジリエンスの高さによって変わらないといえる。このことから、ストレッサーとレジリエンスはそれぞれ独立にストレス反応に影響を与えていると考えられる。したがって、仮説は部分的に支持された。

## 主な引用文献

長田 春香・岩本 文月・大秦 加奈子・岡田 洋子・蒲原 由紀・筒井 翔子・松井 希代子・関 英俊 (2006). 中学生の日常的ストレスにおけるレジリエンスの意義 小児保健研究, 65, 246-254.