

大学生が日常的に抱えるストレスに関する調査

—本学学生を対象として—

田 中 博 史

A Study on a Stress Reaction Measure Creation in University Student's

—Subject were Daito Bunka University Student's—

Hiroshi Tanaka

Abstract

The purpose of this research is to look at the stress factor structure of our target group, the students of Daito Bunka University. We should discover and measure the basic stress instincts of the students.

Our method is first to examine 331 subjects and through their free description analysis collect the data regarding their everyday stress levels. We collect and arrange the contents of data in a 144 item list. (Daily stress levels of Daito Bunka University students) Using a pre research test formula. Then we made a ore test of 522 students and collected the subjects data.

We then preformed a factor analysis of the factor structures and examined all remaining factors and proceeded to the naming.

- 1) The Daito Bunka University stress diagnostic test that consists of 54 items of 6 factors (Factor1 is 20 items, Factor2 is 12 items, Factor3 is 8 items, Factor4 is 6 items, Factor5 is 4 items, Factor6 is 4 items) was completed.
- 2) The extracted factor were named the Factor1 [studies], Factor2 [attending school], Factor3 [human relations], Factor4 [student apathy], Factor5 [private life], Factor6 [environment of personal appearance].
- 3) It was suggested that the test created in this research is a stress diagnostic test for freshman since the main candidates were freshman in the creation stage.
- 4) It was suggested that usefulness evaluating the strength which feels stress for every item.

緒 言

我々が日々生活を行っていく上で、少なからずストレスを抱えながら生活をおくっている。特に複雑化した現代社会に生きる上ではストレスをどのように処理し、心身の健康の保持・増進に努めるかは我々にとって重要な課題の一つであるといえる。

ストレスは1936年に Selye, H.¹²⁾が外部刺激 (stressor) に対応して生体内に生じる非特異的な適応性反応 (全身適応症候群 General Adaptation Syndrome GAS と局所適応症候群 Local Adaptation Syndrome LAS) と定義しストレス学説と呼ばれている。これは、「何らかの刺激が体に加えられた結果、体が示した歪みや変調」と言い換える事ができ、「何らかの刺激」つまり、ストレスを引き起こす Trigger (引き金) に当たる物もしくは事象を Stressor とし、Stressor によって示した体の反応状態と区別して用いた。

Selye, H.¹²⁾がストレス学説を唱えて以降 Stressor に関する研究が行われるようになり、Holmes, T. H. と Rahe, R. H.²⁾によってストレスフルなライフイベント (Stressful Life Events) についての研究がなされ、43のライフイベントについて示された事象が生活上に起きたとき、基の生活状態に復帰するためにどのくらいの時間を要するかを「結婚」という事象を基準に評定し、社会的再適応評価尺度として示した。しかし、Lazarus, R. S ら^{4,5)}はこの社会的再適応評価尺度は、ストレスを生活の変化と定義する事で生活上の慢性的な圧力や環境からの欲求などが無視されることや出来事の個人的な意味合いなどが無視されているという問題点を抱えていると指摘した。そして、社会的再適応評価尺度に加えて日常生活でのストレスの解明が必要であることを示した。これらのことにより、ストレスを測定する対象者の生活状況に則したストレスの解明が必要である事がいえる。

13歳から22歳くらいのいわゆる青年期について Erikson¹⁾は、人生の段階において自我同一性の確立の時期であるとし、自分が何者であるかを探索し将来を決定していく時期であると述べている。また、17歳から22歳の時期の発達課題として身体や情動的発達、人間関係の成立をあげている⁸⁾ことから、日本の教育機関上という中学生から大学生の精神的な成長や情動のコントロール法の習得などを考える上で、青年期の精神的なマネジメントを行う必要性があげられそれらを行うためにまず青年期のストレスを解明し、把握する事が重要であると考えられる。

西野ら⁹⁾は大学生を対象として作成した、精神的・身体的健康を測定するUPI (University Personality Inventory) は、一過性のストレス反応から、心身症、神経症など非常に幅広く身体状態を捉えることができるとされている。また、岡安ら¹⁰⁾は中学生を対象として学校ストレス調査を行い、「教師との関係」「友人との関係」「部活動」「学業」が学校における主なストレスであると報告しており、定期試験や勉強などの学業に関するストレスに加えて、先生、友人、異性を含めた人間関係もストレスになっていることを明らかにした。さらに、近藤ら³⁾は中高生を対象としてストレス反応について検討し、「神経症傾向」「身体的反応」「社会的不適応」「無気

力・無能感」「不機嫌・気分変動」「肯定的自己評価」の6尺度を抽出した。中学生を対象としたストレス反応因子に関する研究においては「不機嫌・怒り感情」「身体的反応」「抑うつ・不安感情」「無力的認知・思考」の4因子が抽出されている。

これらのことより、ある特定の個人や集団を対象としてストレスの解明を行う際には、社会的再適応評価尺度に加えてその個人や集団の独特のストレスが存在すると考えられるため、それらを加味した評価尺度の必要性が考えられる。また、いわゆる青年期といわれる時期においては発育発達上からも身体はもとより精神的な健康を積極的に保持・増進していくことが重要課題であり、そのためにストレスを解明し心身症や神経所などの早期発見につなげていくことが必要であると考えられる。

そこで本研究では、本学学生を対象として本学学生のストレスを統計学的に明らかにし、それに基づいた本学学生用のストレス反応尺度を作成することを目的とした。

方 法

1. プレテスト作成

- (1)被検者：被検者は大東文化大学の学生1,2年生,計331名であった。
- (2)実施期間及び場所：平成14年6月19日から6月21日に行った。場所は大東文化大学の講義室にて行った。
- (3)実施方法：被検者に白紙の用紙を配布し、「あなたが大学生として日ごろストレスに感じていることを書いてください」と説明を加え、自由記述法で回答させた。集められた回答を総覧整理し、同様の内容と思われる項目に関しては質問項目が重ならないように整理をした。その整理された項目をもとに144項目で構成される「大学生の日々のストレス調査」を作成した(資料1)。

資料1 プレテスト項目

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 1. 日々寂しい事 | 16. 生活費やお小遣いなどの金銭面 |
| 2. 食生活が充実していない事 | 17. 食堂が混雑しすぎている事 |
| 3. 自分が自由に使える時間が少ない事 | 18. 単位がとれるかが不安な事 |
| 4. 一人で家にいる時 | 19. 4限と5限の休み時間が短い事 |
| 5. 学校が遠い | 20. 実家が遠い事 |
| 6. スクールバスの中が暑いもしくは寒い | 21. スクールバスの運転手の運転があらくて怖い時 |
| 7. 一人暮らし全般 | 22. 通学中電車の中でのマナーが悪い人 |
| 8. 学校の面積が広すぎる事 | 23. 時間割や授業時間について |
| 9. 家に帰ってからしゃべり相手がいない事 | 24. 朝,なかなか起きられない事 |
| 10. アパートや住んでいる家の隣人 | 25. 教室間が遠すぎて時間がかかる事 |
| 11. 満員のスクールバスに乗ったとき | 26. 食堂が狭すぎて座るところがない事 |
| 12. 通学に時間が以上に長い事 | 27. 大東文化大学の学生である事 |
| 13. スクールバスに割り込んで乗ってくる人がいた時 | 28. 親とけんかした時 |
| 14. 通学電車に乗り遅れた時 | 29. 授業中携帯電話の着信音が鳴った時 |
| 15. 料理や洗濯など家事全般 | 30. 昼休みが短い |
| | 31. いやな授業のとき |

32. 大学に学びたいことが用意されていない事
33. 学校の食堂がまずい事
34. 毎日すべての家事をしなければならない事
35. 駅から学校までが遠い事
36. 学費の支払い
37. 授業の空き時間に休憩をする場所が少ない事
38. 友達がいけないこと
39. 自分で何でもしなければいけない事
40. 教室の冷房または暖房が効きすぎている事
41. 厳しい先生の授業
42. 学校の設置場所が非常に不便だと感じる事
43. 自分のクラスに同性が少ない事
44. 校内に人が多すぎる事
45. 混雑している電車に乗ったとき
46. 先生が異性ばかりひいきをする事
47. 体を動かす時間が思うようにとれない事
48. やるべきことがおおすぎる事
49. 先生が授業に遅れてくる事
50. 5限の終わる時間が遅すぎる事
51. 先生が話している内容がわかりにくい事
52. 学業の成績
53. 授業などで人前にでて発表する時
54. 授業を受けるときに知っている人がいない時
55. 授業中答えを求められた時
56. 太っている事
57. テストの点数
58. 学校の食堂が高い事
59. 何事も自発的に行動をしなければならない事
60. 苦手な人たちとも付き合っていかなければならない事
61. 電車の本数が少ない事
62. 他人のタバコの煙
63. やる気のない講師の授業を受けた時
64. 将来就きたい職業に就けるかどうか考えた時
65. 授業での発表をひかえている時
66. "夜、または休日が暇すぎる事"
67. 電車の待ち時間が長い
68. さまざまなことで日々時間に追われている事
69. 周りの人たちと話が合わない
70. レポートを書く事
71. 授業が単調すぎる時
72. 友達がいなくて一人である時
73. 先輩や後輩とうまくいかない時
74. スクールバスの本数が少ない事
75. 友達が増えない事
76. 次の日に着ていく洋服がなかなか決まらない時
77. 授業時間が長すぎる事
78. 自分自身の能力の低さ
79. 同じ繰り返しの毎日ですまらない事
80. 忙しい毎日が続いた時
81. やせている事
82. 授業の進行速度が速すぎてついてゆけない事
83. バス停が混んでいる時
84. 友達とうまくいかない時
85. 就職について考えた時
86. 朝の通勤ラッシュ
87. 恋人ができない事
88. 学校が忙しすぎて友達と遊べない事
89. 授業中に私語が多い事
90. 通学に多くの時間を奪われる事
91. 友達に気に障るようなことを言われた時
92. 気の合わない友達とも一緒にいなければいけない事
93. 何のために大学に来ているのかと思った時
94. サークルなどの活動でお酒を飲むまたは飲まされる事が多い事
95. 大勢の人による騒音
96. 土曜日にも授業が入っている事
97. 充実した毎日を送っていない事
98. クラスの中の立場やクラスの雰囲気考えた時
99. パソコンがうまく使いこなせない事
100. 親身になって相談できる先生がいけない事
101. 友達などに対する言葉遣い
102. 勉強がわからない時
103. 頼れる人がいない事
104. 将来就きたい職業に自分が合っているかどうか考えた時
105. 親が口うるさい
106. 学業と他の活動との両立
107. 人に迷惑をかけてしまった時
108. 物事がうまく進まない時
109. 学校がつまらない
110. 自分の部屋が狭い事
111. 運動をする機会が極端に減った事
112. 何も目標が無くこのまま大学生生活を送ってよいのかと考えた時
113. 学校自体
114. 学校にくる目的を失っている時
115. 将来の事について考えた時
116. 板書をノートに書き写す前に消されてしまった時
117. 恋人とうまくいっていない時
118. 遊べる時間が少ない
119. 態度の悪い先生の授業の時
120. 友達とけんかした時
121. 考える事が多い時
122. 勉強についていけないと思った時
123. 自分のクラスの人たちとの付き合い方

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| 124. 人間関係がうまくいかない時 | 134. 1日のうちで何も無い時間がない事 |
| 125. 学費を出してくれている親のことを考えた時 | 135. 寝る時間が極端に短くなった事 |
| 126. 授業の内容がわからない時 | 136. 自分自身の耐える力の弱さ |
| 127. 親に注意をされた時 | 137. 難しい宿題を出された時 |
| 128. 友達の前の中に入っていけない事 | 138. 自分の思い通りにならない時 |
| 129. 自分の欠点を克服できない事 | 139. 時間に余裕がない事 |
| 130. 何もする事が無い事 | 140. 親が子離れをしてくれないこと |
| 131. 話し合いの時に自分の意見がいえぬ時 | 141. 授業が面白くない事 |
| 132. 自分の進行が周りの人より遅れていると感じた時 | 142. 課題がたくさん出た時 |
| 133. 友人となかなか連絡がとれない時 | 143. テスト前の時 |
| | 144. 周りの人に取り残されていると思う時 |

2. 因子の抽出

プレテストとして作成した「大学生の日々のストレス調査」を行いそこで得られたデータを用いて、因子の抽出作業を行った。

(1)被検者：被検者は大東文化大学学生1, 2年生, 計522名であった。

(2)実施期間及び場所：平成14年7月10日から7月12日に行った。場所は大東文化大学の講義室にて行った。

(3)実施方法：プレテストとして作成した144項目からなる「大学生の日々のストレス調査」を使用してデータの収集を行った。各項目への回答は各項目の内容が自分自身の身の回りに起きたときに何%のストレスを感じるか0%, 20%, 40%, 60%, 80%, 100%の6段階評価で行わせその回答をマークシートに回答させた。

④統計的手法による因子の抽出：得られたデータを0%に1点, 20%に2点, 40%に3点, 60%に4点, 80%に5点, 100%に6点の得点を与え, すべての回答を得点化した。その得点化されたデータを各項目ごとにM・SDを算出し項目に対する反応に偏りが無いかどうか確認を行った。また, 得点化されたデータを用いて主因子法による因子分析を行った。その後算出された結果をバリマックス法による直交回転にかけ因子の抽出を行った。また, これらの作業はすべてパーソナルコンピュータソフト SPSS for Windows を用いて行った。

結果及び考察

1. 因子構造の検討

各項目ごとにM・SDを算出し項目に対する反応に偏りが無いかを調べたところ全体的にM・SDともに偏りがみられなかったため今後の解析については144項目すべてを用いて行った(表1)。

因子分析を行った際に, 固有値の変動状況や因子の解釈可能性から144項目にF1からF6の6因子を設定し抽出した。その後バリマックス法による直交回転後の因子負荷量をもとに質問項目を選定した。その際, 因子負荷量は先行研究などを参考にして0.5をボーダーラインとし, 因子ごとに0.5以上であった項目を残し, それ以下の項目については削除した。その結果, 各因子を構成している質問項目数は第1因子20項目, 第2因子12項目, 第3因子8項目, 第4因子6項目, 第

表1 プレテスト項目得点の平均値及び標準偏差

項目番号	M	SD	項目番号	M	SD	項目番号	M	SD
1	3.20	1.49	49	2.00	1.38	97	3.65	1.61
2	3.05	1.46	50	3.56	1.87	98	2.88	1.49
3	3.92	1.58	51	4.18	1.51	99	3.12	1.54
4	2.15	1.33	52	3.86	1.51	100	2.83	1.59
5	3.53	1.81	53	3.72	1.67	101	2.20	1.19
6	3.49	1.69	54	3.14	1.57	102	3.83	1.41
7	2.14	1.44	55	3.47	1.50	103	3.17	1.59
8	2.48	1.36	56	3.30	1.85	104	3.37	1.50
9	2.28	1.42	57	3.87	1.48	105	3.16	1.69
10	2.12	1.49	58	2.84	1.48	106	3.23	1.55
11	4.10	1.59	59	2.77	1.38	107	4.13	1.40
12	3.51	1.77	60	3.62	1.65	108	4.39	1.40
13	3.87	1.6	61	3.82	1.68	109	3.64	1.63
14	3.51	1.63	62	3.89	1.77	110	2.78	1.57
15	2.43	1.4	63	3.58	1.72	111	3.14	1.63
16	3.37	1.58	64	3.95	1.49	112	3.64	1.64
17	3.24	1.54	65	3.78	1.62	113	2.72	1.52
18	4.17	1.51	66	2.31	1.49	114	3.40	1.61
19	2.01	1.41	67	3.65	1.64	115	3.68	1.55
20	2.72	1.83	68	3.82	1.60	116	3.83	1.58
21	2.52	1.50	69	3.22	1.65	117	3.65	1.79
22	3.47	1.57	70	4.00	1.52	118	3.82	1.53
23	3.05	1.40	71	2.97	1.47	119	4.16	1.60
24	3.06	1.60	72	3.01	1.63	120	4.23	1.55
25	2.89	1.42	73	3.25	1.64	121	3.98	1.53
26	2.89	1.50	74	3.58	1.59	122	3.84	1.43
27	2.11	1.40	75	2.96	1.53	123	3.16	1.51
28	3.77	1.69	76	3.09	1.57	124	4.12	1.58
29	2.26	1.33	77	3.60	1.55	125	3.73	1.54
30	2.51	1.43	78	3.94	1.53	126	3.81	1.43
31	4.33	1.46	79	3.50	1.58	127	3.47	1.53
32	3.29	1.59	80	4.03	1.58	128	3.53	1.65
33	2.41	1.45	81	1.62	1.14	129	4.13	1.43
34	2.46	1.63	82	3.52	1.51	130	2.72	1.54
35	3.02	1.59	83	4.31	1.54	131	3.04	1.48
36	2.79	1.70	84	4.03	1.59	132	3.62	1.48
37	2.75	1.51	85	3.80	1.52	133	3.24	1.40
38	2.57	1.81	86	4.07	1.71	134	3.20	1.66
39	2.70	1.50	87	2.99	1.72	135	3.85	1.69
40	2.74	1.46	88	3.39	1.55	136	3.61	1.59
41	3.90	1.58	89	2.96	1.59	137	4.13	1.48
42	3.43	1.54	90	3.56	1.80	138	4.06	1.48
43	2.07	1.41	91	4.00	1.54	139	4.03	1.58
44	3.37	1.59	92	3.80	1.62	140	2.73	1.67
45	4.31	1.54	93	3.51	1.60	141	3.84	1.52
46	3.06	1.83	94	2.26	1.53	142	4.48	1.46
47	3.18	1.51	95	3.72	1.67	143	4.56	1.48
48	4.22	1.55	96	3.57	1.98	144	4.00	1.58

5 因子 6 項目, 第 6 因子 4 項目, 合計 56 項目となった。なお, 6 因子までの分散寄与率は 36.34% であった。

分散寄与率についてはこの種の研究においては概ね 40% を目安に行っているが, それらと比較すると本研究の分散寄与率についてはわずかながら低めであった (表 2)。

表 2 因子分析による因子不可行列表 (回転後)

問題番号	項 目	F 1	F 2	F 3	F 4	F 5	F 6
第 1 因子 学業							
102	勉強がわからない時	0.66					
137	難しい宿題を出された時	0.66					
122	勉強についていけないと思った時	0.66					
126	授業の内容がわからない時	0.63					
142	課題がたくさん出た時	0.62					
143	テスト前の時	0.61					
70	レポートを書く事	0.58					
108	物事がうまく進まない時	0.58					
57	テストの点数	0.57					
65	授業での発表をひかえている時	0.56					
132	自分の進捗が周りの人より遅れていると感じた時	0.55					
121	考える事が多い時	0.55					
48	やるべきことがおおすぎる事	0.54					
52	学業の成績	0.54					
129	自分の欠点を克服できない事	0.54					
138	自分の思い通りにならない時	0.52					
139	時間に余裕がない事	0.51					
55	授業中答えを求められた時	0.51					
144	周りの人に取り残されていると思う時	0.51					
78	自分自身の能力の低さ	0.50					
第 2 因子 通学							
12	通学に要する時間が異常に長いこと		0.70				
5	学校が遠い		0.64				
90	通学に多くの時間を奪われる事		0.64				
61	電車の本数が少ない事		0.61				
42	学校の設置場所が非常に不便だと感じる事		0.59				
35	駅から学校までが遠い事		0.57				
67	電車の待ち時間が長い		0.57				
11	満員のスクールバスに乗ったとき		0.54				
45	混雑している電車に乗ったとき		0.53				
74	スクールバスの本数が少ない事		0.53				
83	バス停が混んでいる時		0.51				
86	朝の通勤ラッシュ		0.51				
第 3 因子 人間関係							
38	友達がいけないこと			0.65			
128	友達の輪の中に入っていない事			0.63			
69	周りの人たちと話が合わない			0.59			
84	友達とうまくいかない時			0.57			
73	先輩や後輩とうまくいかない時			0.53			
75	友達が増えない事			0.51			
103	頼れる人がいない事			0.51			
124	人間関係がうまくいかない時			0.50			
第 4 因子 スチューデントアパシー							
114	学校にくる目的を失っている時				0.66		
112	何も目標が無くこのまま大学生活を送ってよいのかと考えた時				0.59		
93	何のために大学に来ているのかと思った時				0.58		
113	学校自体				0.57		
115	将来の事について考えた時				0.57		
109	学校がつまらない				0.57		
第 5 因子 私生活							
34	毎日すべての家事をしなければならない事					0.55	
15	料理や洗濯など家事全般					0.52	
7	一人暮らし全般					0.52	
39	自分で何でもしなければいけない事					0.50	
第 6 因子 自身を取り巻く環境							
95	大勢の人による騒音						0.56
63	やる気のない講師の授業を受けた時						0.56
22	通学中電車の中でのマナーが悪い人						0.53
89	授業中に私語が多い事						0.52
寄与率		10.62	7.24	5.97	4.67	3.96	3.88
累積寄与率		10.62	17.86	23.83	28.50	32.47	36.34

2. 因子の命名

第1因子については項目番号102「勉強がわからない時」、項目番号137「難しい宿題をだされた時」、項目番号122「勉強についていけないと思った時」、項目番号126「授業の内容がわからない時」などから主に学業に関する項目であることから「学業」と命名した。

第2因子については項目番号12「通学に要する時間が異常に長い事」、項目番号5「学校が遠い」、項目番号90「通学に多くの時間を奪われる事」、項目番号11「満員のスクールバスに乗った時」など通学に関する項目の集まりである事から「通学」と命名した。

第3因子については項目番号128「友達の輪の中に入っていけない事」、項目番号69「周りの人々と話が合わない」、項目番号84「友達とうまくいかない時」、項目番号103「頼れる人がいない事」など人間関係に関する項目の集まりである事から「人間関係」と命名した。

第4因子については項目番号114「学校にくる目的を失っている時」、項目番号112「何も目標がなくこのまま大学生活を送ってよいのかと考えた時」、項目番号93「何のために大学に来ているのかと思った時」項目番号113「学校自体」、など学生無気力症に関する項目の集まりである事から「スチューデントアパシー」と命名した。スチューデントアパシーとはハーバード大学の Walters, P. A. Jr. によってつくられた言葉であり、学生が特にはっきりとした理由もなく大学に出てこなくなるもので、無気力、怠惰、無関心、無感動といった状態が長期にわたって継続するものである¹³⁾。

第5因子については項目番号34「毎日すべての家事をしなければならない事」、項目番号15「料理や洗濯など家事全般」、項目番号7「一人暮らし全般」、項目番号39「自分で何でもしなければいけない事」など生活一般、特に学校以外での生活に関する項目の集まりである事から「私生活」と命名した。

第6因子については項目番号95「大勢の人による騒音」、項目番号63「やる気のない講師の授業を受けた時」、項目番号22「通学中電車の中でのマナーが悪い人」、項目番号89「授業中に私語が多い事」など自分の内面的なことではなく第三者的な部分でのストレス項目の集まりである事から「自身を取り巻く環境」と命名した。

以上、第1因子である「学業」20項目、第2因子である「通学」12項目、第3因子である「人間関係」8項目、第4因子である「スチューデントアパシー」6項目、第5因子である「私生活」4項目、第6因子である「自身を取り巻く環境」4項目、合計6因子54項目からなる、大東文化大学ストレス診断テストが完成した（資料2）。

本研究において作成されたストレス診断テストは、作成段階で対象者のほとんどが1年生であったため1年生独特とストレス項目を多く含んでいると考えられるため、本学の2年生以上に実施した際のテスト回答の妥当性は若干低いものになると予測される。このことについては、今回作成されたテストの信頼性、妥当性の検討とあわせて今後の課題となった。また、本研究で用いた手法を使用し対象者を全学的もしくは他の多くの大学生を調査対象として調査をやり直す

事により、作成されたテストの有効対象者が広がるものでもあると考えられる。

本研究において、大学生のストレス反応尺度として「学業」「通学」「人間関係」「スチューデントアパシー」「私生活」「自身を取り巻く環境」の6尺度が抽出されたが、強いストレッサーがあってもその認知的評価が小さければストレスは小さく、逆にストレッサーが弱くても認知的評価が大きければストレスは大きくなる¹³⁾といわれていることから、個人個人においてどこ項目がどのくらいの強さのストレッサーになっているかについては各尺度得点では判断が難しいと予測される。したがって、今回作成されたテストの解釈は、尺度得点と併せて1つ1つの項目での得点状況をも把握した方が、ストレッサーを把握する上で有効な方法であると考えられる。

作成されたテストを実際に行わせ、ストレッサーを解明しストレッサーを解消するために行われる対処行動 (coping behavior) というストレスコーピング (stress coping) を指導し身に付けさせ、日々の過剰なストレスを解消しておく事が重要である。ストレスとコーピングについて Lazarus, R. S. ら^{6,7)}は、問題中心型コーピングと情動中心型コーピングに分類している。問題中心型コーピングはストレスとなる問題を解決するための手段的な対処行動であり、情動中心型コーピング不安、緊張、恐れといった情動の変化を解消することが中心となる対処行動であると述べている事から、個人でのストレッサーやストレスを感じている度合いにあわせてコーピングを行っていかなければならない。

しかし、ストレスはすべてが健康に有害ではない。適度なストレスはむしろ意欲を湧かせ、挑戦への心を奮い立たせてくれるいわば生活のスパイスのようなものであり、心身の成長・発達、あるいはクオリティ・オブ・ライフ (Q・O・L) の向上などにおいて必要不可欠であることも忘れてはならない¹³⁾。

したがって、日々感じているストレスはすべてを取り去る事は不可能であるが、今現在抱えているストレスを大きくしないように自己の努力とそれに対する第三者の介入が必要ではないかと考えられる。

資料2 作成された「大東文化大学ストレス診断テスト」
大東文化大学ストレス診断テスト

	0%	20%	40%	60%	80%	100%
1. 将来の事について考えた時	1	2	3	4	5	6
2. 授業の内容がわからない時	1	2	3	4	5	6
3. レポートを書く事	1	2	3	4	5	6
4. 授業中に私語が多い事	1	2	3	4	5	6
5. 友達の輪の中に入っていけない事	1	2	3	4	5	6
6. 友達が増えない事	1	2	3	4	5	6
7. 混雑している電車に乗ったとき	1	2	3	4	5	6
8. 自分自身の能力の低さ	1	2	3	4	5	6
9. 考える事が多い時	1	2	3	4	5	6
10. 課題がたくさん出た時	1	2	3	4	5	6
11. 自分の進捗が周りの人より遅れていると感じた時	1	2	3	4	5	6
12. 学校が遠い	1	2	3	4	5	6
13. 何のために大学に来ているのかと思った時	1	2	3	4	5	6
14. 満員のスクールバスに乗ったとき	1	2	3	4	5	6
15. 学校に行く目的を失っている時	1	2	3	4	5	6
16. 駅から学校までが遠い事	1	2	3	4	5	6
17. 勉強についていけないと思った時	1	2	3	4	5	6
18. 学業の成績	1	2	3	4	5	6
19. 勉強がわからない時	1	2	3	4	5	6
20. 頼れる人がいない事	1	2	3	4	5	6
21. テストの点数	1	2	3	4	5	6
22. 料理や洗濯など家事全般	1	2	3	4	5	6
23. 通学中電車の中でのマナーが悪い人	1	2	3	4	5	6
24. やる気のない講師の授業を受けた時	1	2	3	4	5	6
25. テスト前の時	1	2	3	4	5	6
26. 電車の待ち時間が長い	1	2	3	4	5	6
27. やるべきことがおおすぎる事	1	2	3	4	5	6
28. 時間に余裕がない事	1	2	3	4	5	6
29. 自分の思い通りにならない時	1	2	3	4	5	6
30. 電車の本数が少ない事	1	2	3	4	5	6
31. 先輩や後輩とうまくいかない時	1	2	3	4	5	6
32. 授業での発表をひかえている時	1	2	3	4	5	6
33. 通学に要する時間が異常に長いこと	1	2	3	4	5	6
34. 何も目標が無くこのまま大学生活を送ってよいのかと考えた時	1	2	3	4	5	6
35. 毎日すべての家事をしなければならない事	1	2	3	4	5	6
36. 学校がつまらない	1	2	3	4	5	6
37. 物事がうまく進まない時	1	2	3	4	5	6
38. スクールバスの本数が少ない事	1	2	3	4	5	6
39. 人間関係がうまくいかない時	1	2	3	4	5	6
40. 朝の通勤ラッシュ	1	2	3	4	5	6
41. 大勢の人による騒音	1	2	3	4	5	6
42. バス停が混んでいる時	1	2	3	4	5	6
43. 自分で何でもしなければいけない事	1	2	3	4	5	6
44. 授業中答えを求められた時	1	2	3	4	5	6
45. 周りの人たちと話が合わない	1	2	3	4	5	6
46. 自分の欠点を克服できない事	1	2	3	4	5	6
47. 難しい宿題を出された時	1	2	3	4	5	6
48. 友達がいないこと	1	2	3	4	5	6
49. 周りの人に取り残されていると思う時	1	2	3	4	5	6
50. 学校の設置場所が非常に不便だと感じる事	1	2	3	4	5	6
51. 通学に多くの時間を奪われる事	1	2	3	4	5	6
52. 友達とうまくいかない時	1	2	3	4	5	6
53. 一人暮らし全般	1	2	3	4	5	6
54. 学校自体	1	2	3	4	5	6

要 約

本研究の目的は、大東文化大学学生を対象として本学学生のストレスの因子構造を明らかにし、それに基づいた本学学生用のストレス反応尺度を作成することであった。

方法は、まず、本学学生331名を対象として日々ストレスに感じていることを自由記述法にて収集した。集められた内容を整理し144項目からなる「大学生の日々のストレスに関する調査」を作成しこのテストを本研究のプレテストとした。次に作成されたプレテストを本学学生522名を対象に行なわせ、集められたデータをもとに因子分析を行い因子構造の検討および因子の命名を行った。

結果は以下のとおりである。

- 1) 第1因子20項目、第2因子12項目、第3因子8項目、第4因子6項目、第5因子4項目、第6因子4項目、合計6因子54項目からなる大東文化大学ストレス診断テストが完成した。
- 2) 抽出されたそれぞれの因子に、第1尺度「学業」、第2尺度「通学」、第3尺度「人間関係」、第4尺度「スチューデントアパシー」、第5尺度「私生活」、第6尺度「自身を取り巻く環境」と命名した。
- 3) 本研究において作成されたテストは、作成段階で主な対象者が1年生だったため1年生用のストレス診断テストである事が示唆された。
- 4) 作成されたテストは尺度ごとの解釈にあわせてそれぞれの項目ごとにストレスを感じる強さを判断し評価を行う事でより有用性が広がるであろうことが示唆された。

〈引用および参考文献〉

- 1) Erikson：仁科弥生訳（1977. 1980）幼年期と社会Ⅰ・Ⅱ，みすず書房，東京
- 2) Holmes, T. H & Rahe, R. H：The Social readjustment rating scale. Journal of Psychosomatic Research, 1967
- 3) 近藤正子，平井タカネ：青年前期におけるストレス反応に関する調査研究，奈良女子大学紀要，62-68
- 4) Lazarus, R. S. & Folkman：Stress, Appraisal, and Coping, 1984. 本明寛，春木豊，織田正美監訳：ストレスの心理学，実務教育出版，1991
- 5) Lazarus, R. S. 林峻一郎編・訳：ストレスとコーピング，星和書店
- 6) Lazarus, R. S. 林峻一郎編・訳：ストレスとコーピング—ラザラス理論への招待—，星和書院
- 7) 中川米造，宗像恒次：医療・健康心理学，応用心理講座13，第2版，福村出版
- 8) Newman & Newman：福富護訳 新版生涯発達心理学—エリクソンによる人間の一生とその可能性—，川島書店
- 9) 西野明，土屋裕陸，荒木雅信：UPI からみた体育専攻大学生の精神的健康度の特徴，大阪体育大学紀要30，37-44
- 10) 岡安孝弘，嶋田洋徳，丹羽洋子，森俊夫，矢富直美：中学生における学校ストレスの研究，日本心理学会第55回大会発表論文集，431
- 11) 岡安孝弘，嶋田洋徳，坂野雄二：中学生用ストレス反応尺度作成の試み，早稲田大学人間科学研究5（1），23-29
- 12) Selye, H.：The Stress of Life McGraw-Hill, 1956, 杉靖三郎，田多井吉之介他訳．現代社会とスト

レス，法政大学出版局

- 13) 徳永幹雄著者代表，九州大学健康科学センター編：健康と運動の科学，大修館書店，1993年，東京