

—一般論文—

大学生のストレス反応の違いが認知的評価に及ぼす影響

杉浦春雄^{1*}、坂本太一¹、杉浦浩子²

要約：本研究では、大学生のストレス反応の違いが認知的評価に及ぼす影響について検討した。大学生 250 名（男性：180 名、女性：70 名、平均年齢：19.8±1.6 歳）に対して質問紙調査（ストレス反応尺度、認知的評価尺度）を実施した。その結果、対人・コントロール可能な状況（状況 2）および対物・コントロール不可能な状況（状況 3）では、ストレス低群の方がストレス高群よりも「コントロール可能性」得点が有意に高かった。対物・コントロール可能な状況（状況 4）では、ストレス低群の方がストレス高群よりも「コントロール可能性」得点が有意に高く、ストレス高群と比較して「脅威性」得点と「影響性」得点はストレス低群が有意に低かった。挑戦・脅威の状況（状況 5）では、ストレス低群の方がストレス高群よりも「挑戦」得点が有意に高かった。一方、「脅威性」得点はストレス高群が有意に高かった。これらの結果から、解決しやすい状況下では、ストレス高群の認知的評価はネガティブになりやすいことが示唆された。

索引用語：ストレス反応、認知的評価、状況設定、大学生

Influence of Differences in Stress Response on Cognitive Appraisal in University Students

Haruo SUGIURA^{1*}, Taichi SAKAMOTO¹ and Hiroko SUGIURA²

Abstract: This study examined the influence of differences in stress responses on cognitive appraisal in university students. A questionnaire survey (including the Stress Responses Scale and Cognitive Appraisal Scale) was administered to 250 university students (180 male, 70 female; average age: 19.8 ± 1.6 years). The results indicated that when the students were in a situation where they were able to control other people (Situation 2) or were unable to control events (Situation 3), the scores for “Controllability” were significantly higher for students in the low-stress group than for those in the high-stress group. When the students were in a situation where they were able to control events (Situation 4), the scores for “Controllability” were significantly higher and the scores for “Threat” and “Effect” were significantly lower for students in the low-stress group. When the students were in a challenging and threatening situation (Situation 5), the scores for “Challenge” were significantly higher and the scores for “Threat” were significantly lower for students in the low-stress group. The results indicate that the high-stress group tended to show negative cognitive appraisal under easily resolvable situations.

Keyphrases: stress response, cognitive appraisal, situation setting, university students

1. 緒言

大学生活での主なストレス源として、友人、恋人、家族との不和等からなる人間関係、授業での発表や課題などからなる学業や就職や進路に関する悩み等が報告されている¹⁾。また、一部の学生には、大学生活に充実や生きが

いを感じにくく、毎日が単調に感じ葛藤的ともいえるストレス状況にあることも指摘されている²⁾。しかしながら、すべての大学生が学生生活にストレスを感じているわけではなく、たとえ同じ環境下にあったとしてもストレスに対する感受性に違いがみられる。こうしたストレス反応の

1 岐阜薬科大学基礎教育大講座保健体育学研究室（〒502-8585 岐阜市三田洞東 5 丁目 6-1）

Laboratory of Health and Physical Education, Gifu Pharmaceutical University
(5-6-1 Mitahora-higashi, Gifu 502-8585 JAPAN)

2 岐阜大学医学部看護学科（〒501-1194 岐阜市柳戸 1 番 1）

Nursing course, School of Medicine, Gifu University
(1-1 Yanagido, Gifu 501-1194 JAPAN)

違いに関与する要因の一つに、ストレッサーに対する認知的評価がある。

認知的評価とは、ストレッサーに対する評価を行うストレス処理プロセスであり、「脅威性」、「影響性」、「コミットメント」、「コントロール可能性」の4つの側面が導き出されている³⁾。これまでの認知的評価とストレスに関する研究では、個人が体験したストレスを自由記述し、その状況に対して認知的評価を行い、その関連性を検討している。その結果、「脅威性」が高い人はストレス反応が高いことや「影響性」と「コミットメント」が心理的ストレス反応に影響を及ぼしていることが見いだされている^{1,4)}。また、認知的評価の「影響性」がストレス反応のすべての因子に大きく影響を及ぼしていることも明らかにされている^{5,6)}。これらいずれの研究において、ネガティブな認知的評価がストレス反応を喚起することを示唆しているが、先行研究では、ストレス状況を対象者が感じた状況に設定されているため、ストレス反応の高い人がネガティブな認知的評価をしやすいということは明らかではない。このことから、認知的評価の傾向がストレスに関係するか否かは、同じ状況下での評価が必要であると考えられる。しかしながら、著者が知る限りでは、この点に注目した研究は見あたらない。

そこで、本研究では共通の状況を設定したストレス状況に対する認知的評価を行い、ストレス反応の違いが認知的評価に及ぼす影響について検討することを目的とした。

2. 対象と方法

1. 対象

調査対象は、大学生 250 名(男性：180 名、女性：70 名、平均年齢：19.8±1.6 歳)であった。なお、事前に本研究の目的および趣旨を説明し、調査への参加の同意を得た。

2. 調査方法

1) ストレス反応尺度

14 項目で構成されたストレス反応尺度⁷⁾を用いた。ストレス反応がここ半年の間にどの程度あったかについて「いつもある」、「1日に何度かある」、「1週間に何度かある」、「1ヶ月に何度かある」、「ほとんどない」の5件法により実施した。得点は「いつもある」の5点から「ほとんどない」の1点までで、ストレス反応を経験する頻度が高いほど得点が高くなる。

2) 認知的評価

5つの状況を設定し、それぞれの状況について5段階で認知的評価の質問に回答してもらった。質問項目は、認知的評価尺度(CARS)³⁾の8項目を参考にし、「コミットメント」以外の「コントロール可能性」、「脅威性」、「影響性」について3つの質問を設定した。なお、状況5では「コントロール可能性」を「挑戦」に変えて質問した。

状況1：対人・コントロール不可(相手の意思によるもので自分では状況が変えられない)

状況2：対人・コントロール可(相手に対する自分の行動次第で状況が変わる)

状況3：対物・コントロール不可(すでに決定した事項で状況は変えられない)

状況4：対物・コントロール可(課題に対して自分の行動で状況が変わる)

状況5：脅威または挑戦(個人の受け取り方次第で状況を脅威とも挑戦ともとれる)

3. 統計処理

本研究で得られた数値は、平均値±標準偏差で示した。ストレス反応尺度は主因子法による因子分析を行い、因子負荷量が0.40に満たない3項目を除外し、11項目を分析に用いた。ストレス反応尺度の合計得点を求め、その平均値(25.7点)を境に、ストレス高群とストレス低群に区分した。その2群で認知的評価の得点を比較した。比較にはt検定を用い、有意水準は $p<0.05$ とした。

4. 倫理的配慮

倫理的配慮として、質問紙に研究の趣旨および方法、匿名性の保持、秘密厳守、データ管理の保証、非協力による不利益が生じないこと、回答は自由意思であること、回答の提出をもって同意とみなすことを記載した依頼文を添付した。

3. 結果

1. ストレス反応について

図1に対象者のストレス反応尺度得点の成績を示す。11項目のストレス反応尺度の中で「強い疲労感」の平均値(3.00±1.21点)が一番高かった。次いで「集中力の低下」であった(2.89±1.26点)。11項目の平均値は25.7±7.3点であった。

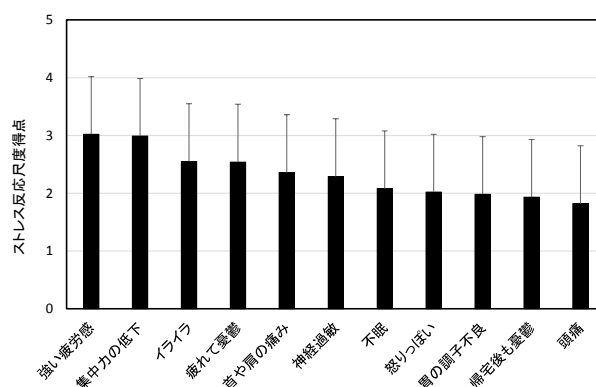


図1 対象者のストレス反応尺度得点

2. ストレス高群と低群の状況認知について

表1に状況1~5におけるストレス高群と低群の認知評

価得点の成績を示す。

1) 状況 1

「コントロール可能性」得点、「脅威性」得点、「影響性」得点においてストレス高群と低群に差異は認められなかった。

2) 状況 2

「コントロール可能性」得点では、ストレス低群がストレス高群より高い値を示し有意差が認められた ($p < 0.05$)。「脅威性」得点は、両群に差異は認められなかった。「影響性」得点はストレス高群がストレス低群より高値傾向を示した。

3) 状況 3

「コントロール可能性」得点では、ストレス低群がストレス高群より高い値を示し有意差が認められた ($p < 0.05$)。「脅威性」得点と「影響性」得点は、ストレス高群がストレス低群より高値傾向を示した。

4) 状況 4

「コントロール可能性」得点では、ストレス低群がストレス高群より高い値を示し有意差が認められた ($p < 0.05$)。「脅威性」得点および「影響性」得点は、ストレス高群がストレス低群より高い値を示し有意差が認められた ($p < 0.05$)。

5) 状況 5

「挑戦」得点では、ストレス低群がストレス高群より高い値を示し有意差が認められた ($p < 0.05$)。「脅威性」得点では、ストレス高群がストレス低群より高い値を示し有意差が認められた ($p < 0.05$)。「影響性」得点はストレス高群がストレス低群より高値傾向を示した。

表 1 状況 1~5 における認知的評価

状況	ストレス	コントロール可能性	脅威性	影響性
1	高群	3.10 ± 1.24	4.15 ± 1.11	4.18 ± 0.99
	低群	3.32 ± 1.57	3.96 ± 1.09	3.99 ± 1.33
2	高群	3.59 ± 1.20	3.99 ± 1.30	4.11 ± 1.09
	低群	3.77 ± 1.20*	3.88 ± 1.35	3.86 ± 1.19#
3	高群	2.12 ± 1.46	4.81 ± 0.82	4.76 ± 0.89
	低群	2.58 ± 1.42*	4.61 ± 1.02#	4.60 ± 0.97#
4	高群	3.08 ± 1.25	3.98 ± 1.16	4.31 ± 0.10
	低群	3.70 ± 1.21*	3.60 ± 1.21*	3.89 ± 1.21*
5		挑戦	脅威性	影響性
	高群	3.53 ± 1.28	3.67 ± 1.21	3.52 ± 1.37
	低群	3.98 ± 1.02*	3.35 ± 1.23*	3.15 ± 1.28#

平均値 ± 標準偏差、* $p < 0.05$, # $p < 0.10$.
(ストレス高群との比較).

4. 考察

本研究では共通の状況を設定したストレス状況に対する認知的評価を行い、ストレス反応の違いが認知的評価に及ぼす影響について検討した。

まず、対人状況と対物状況においてストレス反応の違いが認知的評価に及ぼす影響について検討した。対人状況ではコントロール可能な状況での「コントロール可能性」の 1 項目のみ、対物状況ではコントロール可能な状況での「コントロール可能性」、「脅威性」、「影響性」の 3 項目、コントロール不可能な状況での「コントロール可能性」の 1 項目に差異が認められた。いずれもストレス高群が低群よりもネガティブな認知的評価を示した。このことは、対人状況より対物状況の方がストレスの高低による差が大きいと考えられる。大学生のストレスサーの特徴を検討した研究では、被験者のストレスサーに対する自由記述において、負担の内容を示す「うまくいってない」の次に「人間関係」というキーワードが多かったという結果を示している。このことから、大部分の人にとって人間関係が大きなストレスであり、対物状況よりも対人状況の方が難しく、解決しにくい状況と言える。したがって、対人状況のように多くの人がストレスサーと感じ、解決しにくいような状況では、ストレス反応の違いが認知的評価に及ぼす影響が小さいと考えられる。一方、対物状況のような解決しやすい状況においては、ストレス反応の違いが認知的評価に及ぼす影響が大きいと考えられる。

次に、コントロール可能な状況とコントロール不可能な状況においてストレス反応の違いが認知的評価に及ぼす影響について検討した。コントロール不可能な状況では、対物状況での「コントロール可能性」の 1 項目のみ、コントロール可能な状況では、対人状況での「コントロール可能性」の 1 項目と対物状況での「コントロール可能性」、「脅威性」、「影響性」の 3 項目に差異が認められた。いずれもストレス高群が低群よりもネガティブな認知的評価をしていた。これらの結果は、コントロール不可能な状況よりコントロール可能な状況の方がストレスの高低による差が大きいことを示している。「明朗・積極性」の高い人は、ストレスサーに対して素直に認知するのにに対して、「自己不確実性」の人は、自信喪失から曲解して物事を受け止めるため不満が生じやすく、妥当性の高い解決が得られにくくなることが指摘されている⁸⁾。また、ストレス場面对する認知的評価と悲観・楽観性思考、ストレス反応の関連を検討した研究では、悲観性思考が強ければ心理的ストレス反応が多くなることを明らかにしている⁹⁾。さらに、認知的評価に悲観的思考が影響して評価をネガティブ化させているのではなく、それ以前の段階で悲観的思考が働いてストレス反応を生起している可能性を示している⁹⁾。このことから、ストレス状況の解釈に歪みがあるため、認知的評価がネガティブに働くことを示していると考えられる。本研究で設定したコントロール可能な状況に対し

て、ストレス高群が「コントロール可能性」を低く評価したことは、こうした状況解釈の歪みが影響している可能性が考えられる。

個人の受け取り方次第で挑戦とも脅威ともとれる状況下でのストレス反応の違いが認知的評価に及ぼす影響について検討した。脅威や挑戦が「ストレスフル」と判断された場合、直面している障害や危険を克服できる自信が高い場合に「挑戦」が優位になるが、克服できる自信が低い場合には、「脅威」が優位になる事が明らかにされている¹⁰⁾。本研究では、ストレス低群は高群に比べて、状況に対して挑戦しがいがあり、苦痛ではないと認知しているのに対して、ストレス高群は低群に比べて、状況を挑戦しがいがあると思わず、苦痛だと認知している。このことから、ストレス高群は低群に比べて脅威とも挑戦とも捉えられる状況では、脅威が優位になり、影響性が高く、ストレス高群と比較してストレス低群は、挑戦と捉える人が多く、苦痛に感じないと思われる。

以上のことから、ストレスの高低による認知的評価は「対人状況：コントロール不可」のような解決しにくい状況下では差が生じにくく、「対物状況：コントロール可能」のように、比較的解決しやすい状況下において差が生じることが明らかとなった。このことはストレス低群も解決しにくい状況では、ストレス高群との差が小さいことも意味している。また、ストレス高群と比較してストレス低群は、自分ではどうすることもできない状況を受け入れやすいこと、さらに、脅威とも挑戦ともとれる状況では、ストレス低群は前向きに捉え、脅威より挑戦が優位になりやすいことが明らかとなった。

ストレスになるかならないかは、状況を克服することが実際にできるか否かに関わらず、個人が主体的に「できる」と評価した結果によるものであるという指摘がある¹⁰⁾。また、ストレスをコントロールできるものと評価すると、すべてのストレス反応が表出しにくいことも報告されている⁹⁾。つまり、状況を解決できるものか否かでストレスとなるかならないかが決定されるのではなく、その状況に対しコントロールできると感じる「コントロール感」があるかないかによってストレス生起の有無が決定されるということが示されている。しかし、どのような状況下でも、こうした「コントロール感」の違いが生じるかどうかまでは検討されていない。本研究の結果では、ストレス高低による「コントロール感」の差は、すべての状況に起こるのではなく、解決しにくい状況においてはストレス高群も低群と同様の「コントロール感」であるが、解決しやすい状況においては、ストレス高群の方がストレス低群よりも「コントロール感」が低いことが明らかとなった。すなわち、ストレスの高い人は、大きなストレスに直面することが多いわけではなく、解決しやすい状況に対して「コントロール感」が弱いため、日常におこる小さなスト

レッサーでも「ストレスフル」と評価されストレス反応が高められていくと考えられた。

5. まとめ

大学生を対象に、設定したストレス状況に対する認知的評価を行い、ストレス反応の違いが認知的評価に及ぼす影響について検討した。

その結果、以下のような知見を得た。

1. 対人・コントロール不可能な状況では、ストレス反応の違いが認知的評価に及ぼす影響はみられなかった。

2. 対人・コントロール可能な状況では、ストレス低群の方がストレス高群よりも「コントロール可能性」得点が高かった。

3. 対物・コントロール不可能な状況では、ストレス低群の方がストレス高群よりも「コントロール可能性」得点が高かった。

4. 対物・コントロール可能な状況では、ストレス低群の方がストレス高群よりも「コントロール可能性」得点が高く、「脅威性」得点と「影響性」得点が低かった。

5. 脅威・挑戦の状況では、ストレス低群の方がストレス高群よりも「挑戦」得点が有意に高く、「脅威性」得点はストレス高群が高い値を示し有意差が認められた。

これらの結果から、解決しやすい状況下では、ストレス高群の認知的評価はネガティブになりやすいことが示唆された。

6. 参考文献

- 1) 真船浩介、鈴木綾子、大塚泰正、*学校メンタルヘルス*、**9**、57-63 (2006)
- 2) 山田ゆかり、天野寛、*名古屋文理大学紀要*、**3**、1-11 (2003)
- 3) 岡宏美、掛屋純子、山縣由子、小野晴子、*新見公立短期大学紀要*、**29**、189-192 (2008)
- 4) 多田志麻子、三宅進、*ノートルダム清心女子大学紀要*、**23**、81-87 (1999)
- 5) 水野喜子、石原金由、*児童臨床研究所年報*、**13**、21-34 (2000)
- 6) 三浦正江、上里一郎、*健康心理学研究*、**15**、1-9 (2002)
- 7) 酒井久実代、*日本女子体育大学紀要*、**36**、63-68 (2006)
- 8) 折津政江、横山英世、野崎貞彦、村上正人、桂戴作、*心身医学*、**39**、595-602 (1999)
- 9) 川口美穂、*岩手大学大学院研究紀要*、**9**、37-45 (2001)
- 10) 島津明人、*ストレス心理学*、川島書店、東京 (2002)、31-53