The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	大学生の主観的義務感がストレス反応に及ぼす影響
Author(s)	福原, 裕一; 野田, 万容子; 塩崎, 麻里子
Citation	臨床死生学年報. 2002, 7, p. 12-21
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/11836
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

https://ir.library.osaka-u.ac.jp/

The University of Osaka

大学生の主観的義務感がストレス反応に及ぼす影響

福原裕一*・野田万容子*・塩崎麻里子***

key words：大学生，ストレス反応，コーピング，義務感

〈要約〉

本研究では、主観的義務感と言う概念を導入することでストレスコーピングとストレス反応のあり方を検討し、ストレス軽減につながる効果的なコーピング方略を解明することを目的とした。

〈研究１〉において「自己統制に対する義務感」因子・「社会規範に対する義務感」因子の２下位因子を含む14項目という簡便な尺度を作成を行った。

また、〈研究２〉では作成した尺度をもとに、ストレス反応・ストレスコーピングを含めた分析を行い、「社会規範に対する義務感」得点の高い群は低い群より高いストレス反応を示すこと、また前者において情動焦点型コーピングがストレス反応に有意な影響を与えていることが判明した。この結果は、社会規範に対する義務感の高い人は、情動焦点型コーピングを用いてもストレス軽減に効果的でないことを示唆している。

Ⅰ．はじめに

現代は“ストレスの時代”とも言われ、ストレスと健康との関連性を探る研究が多数なされている（外山・桜井，1999）。同じストレス状況にあっても、ストレス反応の表出には個人差が生じる。この現象に対してストレス認知理論（Lazarus & Folkman，1984）を軸とした研究が行われてきた。この理論において、ストレスとは刺激や反応としてではなく、両者を含めた多変数が相互に関連しあって作用する状態の総称的な実体と規定されてる（矢冨，1992）。これらを踏まえた上で矢冨（1992）は、ストレス反応が生まれる際には、刺激がその個人にとって脅威・喪失・挑戦となるかどうかを判断する認知・評価過程が介在し、この過程がストレス状況への対応に個人差を生じさせる主要因の一つであるとしている。

一方、有効なストレス解消方略のあり方も個人差が大きい（野村，2000）ことが明らかにされている。そのため、より適切なストレスコーピングを探る研究（外山・桜井，1999；田邊・堂野，1999；Pruchno & Resch，1989）や、個人の特性、認知スタイルを変数として考慮に入れた研究（園田・藤南，1999；近澤，1988）が効果的なストレス軽減方略を探るために行われてきた。例えば西村（1998）は、ライフイベントの種類によって特徴的なコーピングがとられていること、また肯定的思考が健康状態を回復させ、他者非難と逃避は健康状態を悪化させることを報告している。

このような研究から、ストレス反応やコーピングは、個人の認知的特性や認知スタイルが相互に関連して表れていることが明らかにされている。

個人の特性や認知スタイルがストレス反応に影響を及ぼした例として、坂野（1995）や中川・宗像（1994）の指摘を挙げることができる。坂野（1995）は、抑うつ傾向の強い患者に特徴的な思考の形式として「～しなければならない」「～すべきだと思う」などを挙げている。また、タイプA行動特性の人が示す考え方や問題との関わり方として、ある要請に対して自分で対処したい、あるいはしなければならないと感じる傾向があることが指摘されている（中川・宗像，1994)。これらのことは、要請に対して「～しなければならない」あるいは「～すべきである」といった思考スタイルを持って対処した場合、その思考スタイルが過剰なストレス反応を引き起こす一要因となっていることを端的に示唆している。

しかしながら、このような思考スタイルをストレス反応やコーピングと結び付けて行われた実証的研究は見られない。そこで、本研究では外的な要請に対して「自分でやらなければならない」「うまくやらなければならない」と強く感じたり、内的な要請に対して「～であらねばならない」と過度に感じることを「主観的義務感」が強いという言葉で表すこととした。なお、本研究における「義務感」を「自分の分限に応じてしなければならないこと、またはしてはいけないことに対する道徳的強制」と操作的に定義した（cf. 広辞苑，1995)。

Ⅱ．研究Ⅰ

Ⅱ－１．目的

本研究において新たに提起した主観的義務感を測定するための尺度を作成し、その信頼性及び内容的妥当性の検討を行うことを目的とした。

Ⅱ－２．方法

１．対象と調査手続き

近畿圏に在住する大学生373名を調査対象とし、324名（平均年齢：20.15 ±1.80歳）を分析対象とした（有効回答率86.9%)。性別の内訳は男性154名（平均年齢：19.86 ±1.10歳)、女性170名（平均年齢：20.40 ±2.22歳）であった。

また、本研究で作成した主観的義務感尺度の信頼性を調べるために、本調査の対象者とは別の対象者に主観的義務感尺度を用い、再検査法を施行した。大学生59名から回答を得、２週間後、59名中47名に同じ調査を行った。この中で、欠損値のない22名（平均年齢：18.45 ±0.74歳）を分析対象とした。

２．尺度項目の作成

尺度項目を収集するために、大学生を対象として、日常生活で「～しなければならない」と感じる事柄について、自由記述により回答を求めた。得られた項目の分類を行ったところ、４つのカテゴリーに分類することができた。その４カテゴリーとは、「社会的義務感」「周囲への義務感」「自分自身への義務感」「日常生活における義務感」である。この４カテゴリーに含まれると考えられる26項目による質問紙を作成した。なお、「全くそう思わない」を０点、「強くそう思う」を３点とした４件法とした。

３．調査項目

作成した26項目の主観的義務感尺度を用いた。

４．統計解析

データ解析には、汎用統計パッケージ SPSS 10.0 J （SPSS Inc, 2001）及び SEFA (Kano & Harada, 2001）を用いた。

Ⅱ－3．結果

1．項目の選定

尺度の評定項目としては得点分布にある程度ばらつきがあることが妥当であるため、0点から3点のいずれかに有効回答者の40%以上の集中がみられた。5項目を分析の対象外とした。

次に、この21項目に対して4因子を指定し、探索的因子分析（最尤法・プロマックス回転）を行ったところ、不適解となった。そこで、2因子を指定して再分析を行った。その結果、解釈可能な因子構造が観察されたため2因子を採用することとした。

さらに、下位因子を構成する妥当な項目を選択するためにSEFA（Kano & Harada, 2001）を用いてステップワイズ因子分析を行った。適合度指標を参考に、質問項目の意味的内容も吟味して項目の選択を行った。その結果、各因子7項目の14項目が採用された（表1）。適合度指標からこの項目選択は適切なものであったと考えられる。

第1因子は内容を参考に「自己統制に対する義務感」因子と命名した。また、第2因子も同様に、「社会規範に対する義務感」因子と命名した。なお、因子分析によって抽出された因子間の相関は r=.46 であった。

表1　主観的義務感尺度の探索的因子分析結果
（N＝324）

質問項目	因子負荷量 Factor1	因子負荷量 Factor2
Ⅰ 社会規範に対する義務感（α＝.764）		
社会のルールは守らなければいけない(V21)	.83	-.17
決められたことは守らなければいけない(V19)	.69	-.08
困っている人は助けなければいけない(V17)	.52	.16
周囲の人間と円滑にやっていかなければならない(V15)	.49	.11
他人に迷惑をかけてはならない(V3)	.48	-.08
礼儀正しくしなければならない(V10)	.45	.12
他人を裏切るようなことをしてはならない(V26)	.42	.08
Ⅱ 自己統制に対する義務感（α＝.718）		
自分に自信を持たなければならない(V2)	-.03	.65
身だしなみには気をつかわなければならない(V25)	.10	.53
向上心をもたなければならない(V20)	.20	.50
うまく自己を主張しなければいけない(V7)	.17	.49
理想の体型に近付づく、あるいは維持しなければならない(V11)	-.10	.45
自立しなければならない(V23)	.18	.43
他人より勝っていなければならない(V13)	-.15	.37
寄与率（%）	47.2%	4.5%
累積寄与率（%）	47.2%	51.7%

df=64，χ square=123.97，p<.001，CFI=.93，GFI=.94，AGFI=.91，RMSEA=.06

2．主観的義務感尺度の信頼性の検討

主観的義務感尺度の信頼性を検討するために、再検査法を用いて得られた主観的義務感合計得点、「自己統制に対する義務感」因子得点、「社会規範に対する義務感」因子得点のそれぞれにおいて相関分析を行ったところ、主観的義務感合計点（$\rho=.66$, $p<.01$)、「自己統制に対する義務感」因子得点（$\rho=.80$, $p<.01$)、「社会規範に対する義務感」因子得点（$\rho=.50$, $p<.05$）となり、全てにおいて中程度以上の相関が認められた。

Ⅱ－4．考察

主観的義務感尺度の作成にあたり、「社会的規範に対する義務感」「自己統制に対する義務感」からなる2因子14項目という簡便な尺度を作成することができた。

当初想定した4カテゴリーのうち、「社会的義務感」「周囲への義務感」の2つは「社会規範に対する義務感」因子に統合された。これは、「他人に迷惑をかけてはならない」（社会的義務感）や「決められたことは守らなければならない」（周囲への義務感）などといった項目に見られるように、両カテゴリーが主に自分以外の外部に対する義務感を測定するような項目で構成されているという点で共通していたためであると考えられる。同様に、「自分自身への義務感」「日常生活義務感」は「自己統制に対する義務感」因子に統合された。これは、「自分に自信を持たなければならない」（自分自身に対する義務感）や「理想の体型に近づく、あるいは維持しなければならない」（日常生活義務感）などの項目に見られるように、両カテゴリーが主に自分自身の内部に対する義務感を測定するような項目で構成されているという点で共通していたためであると考えられる。

これらのことから、完成した尺度の内容は当初の想定及び予備調査の内容と大きな相違は見られないと考えられ、ある程度の内容的な妥当性は確保されたといえる。

再検査法を行った結果、主観的義務感尺度合計得点間、2因子得点間のいずれにおいても中程度以上の相関が得られた。また、α係数は「社会的規範に対する義務感」では0.76、「自己統制に対する義務感」では0.72であり、十分な信頼性が確認されたといえる。

今回基準関連妥当性については検討されておらず、今後更なる調査が必要と考えられる。

Ⅲ．研究Ⅱ

Ⅲ－1．目的

ストレスに関する諸研究において、コーピングの用い方やその有効性についての見解は様々であり（Folkman, Lazarus, Gruen & Delongis, 1986；Burm, Fleming & Singer, 1983；西村, 1998)、認知スタイルや特性に影響を受ける（園田・藤南, 1999）ことが指摘されている。このことから主観的義務感の高い人のコーピングは、その用い方や有効性において何らかの特徴を示すことが考えられる。

そこで、本研究では新たに定義した主観的義務感という観点から、コーピングの用い方や有効性について検討し、ストレス軽減につながる効果的な対処のあり方を解明することを目的とした。

Ⅲ－2．方法

1．対象と調査手続き

研究1と同じ対象者に、研究1と同時に調査を行った。

2．調査項目

質問紙には、3つの尺度を用いた。まず、主観的義務を感じる程度を評価するために、今

回作成した14項目からなる主観的義務感尺度を用いた。下位因子は「自己統制に対する義務感」「社会規範に対する義務感」から構成されており、それぞれ高得点であるほど義務感が高いことを示している。

次に、心理的ストレス反応を測定するために、鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野（1997）が開発した18項目からなる心理的ストレス反応尺度（Stress Response Scale－18：以下、SRS－18と略記）を用いた。下位因子は、「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「無気力」の3因子で、それぞれ得点が高いほどストレス反応が強いことを示している。

そして、ストレスを感じたとき、どのようなコーピング方略を用いるかを評価するために、20項目のSSRS（The Stress Self-rating Scale for University Students）を使用した（尾関・原口・津田，1991)。下位因子は、直接的に問題解決を目指す「問題焦点型コーピング」、主に気分の調整を行う「情動焦点型コーピング」、問題を回避する「回避・逃避型コーピング」の3因子である。それぞれ、得点が高いほど当該コーピングを用いる頻度が高いことを示している。

3．統計解析

データ解析には、汎用統計パッケージSPSS 10.0 J（SPSS Inc，2001）を用いた。

Ⅲ－3．結果

1．主観的義務感尺度得点による分類

作成した主観的義務感尺度得点を用いて、被験者の分類を行った。「自己統制に対する義務感」得点は平均値8.91（SD＝4.32)、「社会規範に対する義務感」得点は平均値10.84（SD＝4.60）であった。これらは正規分布していることが認められた。そこで、それぞれについて、平均値＋0.5SD以上の得点を示したものを高群、平均値－0.5SD以下の得点を示したものを低群とした。その結果、「自己統制に対する義務感」因子では117名が高群に、128名が低群に割り振られた。また、「社会規範に対する義務感」因子では110名が高群に、134名が低群に割り振られた。

2．主観的義務感得点の違いによるストレス反応と対処方略の差の検定

抽出した2群を用いて、SRS－18の合計得点及び3下位因子、SSRSの3下位因子の7項目に対してt検定を行った（表2)。

表２　主観的義務感得点の違いによるストレス反応と対処方略の差の検定

	自己統制に対する義務感			社会規範に対する義務感			
	高群 (N=117)	低群 (N=128)	t 値	高群 (N=110)	低群 (N=134)	t 値	
SRS-18合計点	19.09 (12.93)	16.80 (11.54)	1.47	20.42 (12.34)	17.22 (11.74)	2.07	*
抑うつ・不安	7.00 (5.39)	5.89 (4.38)	1.76	7.81 (5.18)	5.93 (4.65)	2.99	*
不機嫌・怒り	5.67 (4.78)	4.59 (4.13)	1.90	5.59 (4.65)	4.99 (4.28)	1.05	
無気力	6.43 (4.32)	6.32 (4.53)	0.19	7.02 (4.63)	6.30 (4.19)	1.27	
問題焦点型	6.29 (2.94)	6.35 (3.54)	-0.17	6.15 (3.25)	6.54 (3.34)	-0.94	
情動焦点型	5.28 (2.80)	5.29 (3.20)	-0.02	5.29 (2.90)	5.18 (3.13)	0.29	
回避・逃避型	9.79 (5.23)	9.60 (4.19)	0.30	9.24 (4.99)	9.81 (4.67)	-0.92	

平均　(カッコ内は標準偏差)　　* p<.01

３．主観的義務感の高群と低群別に見るコーピング方略のストレス反応への影響

主観的義務感の高群と低群によるコーピング方略のストレス反応への影響の違いを共分散分析で検討した。その結果、「社会規範に対する義務感」において、「抑うつ・不安」得点を従属変数とした場合に、「社会規範に対する義務感」の群と情動焦点型コーピング得点の間で有意な交互作用（F [1,240] =4.70, p<.05）が確認された。その他の組み合わせでは、交互作用、主効果ともに確認されなかった。

交互作用が確認された組み合わせにおいて、群ごとに単回帰分析を行ったところ、高群ではβ=0.46（p<.01）という結果が得られた。一方、低群では有意な傾きが得られなかった。この回帰直線の傾きを利用して交互作用を表現したのが図１である。

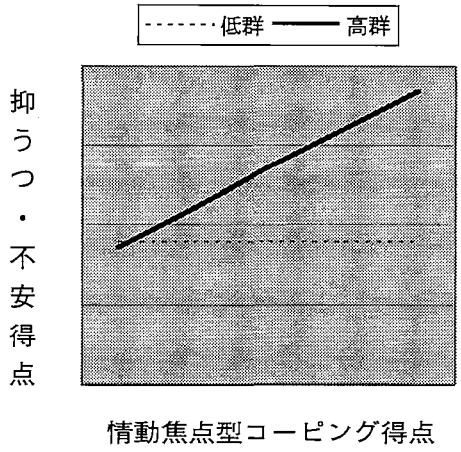

図１　社会規範に対する義務感得点の高群・低群と情動焦点型コーピング得点の交互作用

Ⅲ－4．考察

1．主観的義務感の高低によるストレス反応の違い

まず、社会的規範に対する義務感が高いと抑うつ・不安が高いことが認められた。

我々は日常の社会生活の中で、周囲からの要求や圧力、内的な衝動や欲求を自我の防衛機制により調節し適応している。その適応の仕方が不適切であったり、過剰であると心身の障害や問題行動を引き起こしやすい（山内・平泉・鈴鴨，1996：川原・山本・江花，1997）。本研究の下位尺度項目を考慮すると、社会的規範に対する義務感が過度に高いということは、社会的規範に対する過剰に適応する傾向があることを示している。また、「真面目人間」「頑張り屋」「自己犠牲的」といったことばで形容される過剰適応の傾向を強くもつ人は、ストレスや抑うつ・不安を感じやすく、神経症的であるため心身症に陥りやすいと言われている（富岡・川村・岡田・牛山・石川，1999；川原他，1997；高橋，1997）。これらの知見は、社会規範に対する義務感が高い人において、抑うつ・不安得点が高いという結果を裏付けるものである。

一方、自己統制に対する義務感の高低によっては、ストレス反応に有意差が認められなかった。桜井・大谷（1997）は、自己志向的完全主義に言及して、「完全でありたい」という欲求は健康への影響力が小さいということを報告している。自己統制に対する義務感は個人の中で自己完結できるものであり、その高低がストレス反応に違いを生む要因には至らなかったということが考えられる。

2．主観的義務感の高低によるコーピングの用い方の違い

Lazarus & Folkman（1984）によると、ストレスの認知的評価はストレスに対する脅威性と対処可能性によって規定される。結果に対する予期不安や、失敗予測に付随する抑うつが高い人は、ストレッサーに対する脅威性や対処不可能性を強く認知しやすいと考えられる。認知スタイルがコーピングに影響を与える（近澤，1988）ことと併せて考えれば、主観的義務感の高い人は低い人よりも多くのコーピングを行うことが予測された。しかしながら、主観的義務感の各下位尺度得点の高群と低群で、コーピング方略に違いは認められなかった。義務感の強弱と遂行行動の間には関連がないことが明らかとなった。

3．主観的義務感の高低がコーピング・ストレス反応を及ぼす影響

情動焦点型コーピングと群との間には、交互作用が確認された。ここから、「社会規範に対する義務感」因子得点高群において、情動焦点型コーピングは抑うつ・不安に結びつく可能性が示唆された。

情動焦点型コーピングに関して、意識上は気をそらしたり考えないようにしながら問題の解決への準備を行うといった対処行動の組み合わせが観察される（神村・海老原・佐藤・戸ケ崎・坂野，1995）という報告がある。ここから、気分の変化を目的とした情動焦点型コーピングの背後には、問題や結果と向き合う姿勢が考えられる。この性質が「社会規範に対する義務感」の高い人に作用する際には、気晴らしにならず、ストレス反応を誘発すると考えられる。

Ⅳ．総合考察

本研究の結果から、ストレス反応が高いのは、「社会規範に対する義務感」が高く情動焦点型コーピングを多くとる人である。この特性をもつ人に対するストレス解消方略を、スト

レッサーの脅威性と対処可能性の観点から考察することにする。

まず、脅威性が大きく状況改善が困難である場合、一般的にはストレス軽減に有効であるとされる情動焦点型コーピングであるが、この場合は、抑うつ・不安の増大を引き起こしてしまう。そのため、認知行動療法的介入や、ソーシャルサポートを有効に活用するための手法を学ぶソーシャルスキル訓練など「社会規範に対する義務感」を感じやすいという傾向を緩和するための介入が有効であると考えられる。

次に、脅威性が小さく状況の改善が可能である場合、適切な問題解決型コーピングの導入が有効である（尾関他，1991）という知見を適用することができる。具体的には、ストレスに関する知識や情報の提供や、成功体験の自覚によるセルフ・エフィカシーの強化（坂野，1995）などが挙げられる。

本研究は、ストレス認知理論（Lazarus & Folkman，1984）を崩すことなく、個人を主観的な義務感という特性によって分類し、それぞれの分類に適したストレス軽減介入法を提言した。しかしながら、本研究を含むストレス研究の多くは、特定のコーピング方略について用いる頻度という側面から測定したアプローチである。我々が実際にストレッサーに対して行っているコーピングは、多くのコーピング方略を同時に用いていることが多い（神村他，1995）。また、近年、コーピング方略を用いるバランスや柔軟性という側面からの研究もみられる（加藤，2001）。今後は、コーピング方略の多様性を考慮に入れた研究が求められる。

V．今後の展望

本研究で扱った主観的義務感の高低は、回避の困難な慢性的なストレスに曝されている在宅介護者や、心身症の煩いやすい過剰適応者にとっては、より身近で重要なストレス認知変数であると考えられる。実際、家族介護者が強い負担感を感じながらも介護を続けていく理由（Janssen，1988）や、要介護者との関係悪化を引き起こす要因（野川・今野，1999）として義務感を挙げた報告がある。

「義務感」という認知的な特性の導入によって、状況の改善や回避の困難なストレス状況における効果的なストレス対処方略が解明されれば、在宅介護者や過剰適応者への効果的な支援になる可能性がある。今後は実際に在宅介護を行っている人々を対象に対処方略のバランスや柔軟性といった観点からの研究を進め、臨床場面において介護ストレスの軽減につながる介入の指針としたい。

文　献

Baum, A., Fleming, R., & Singer, J.E. 1983 Coping with victimization by technological disaster. *Journal of Social Psychology*, 46, 877-891.

近澤範子　1988　看護婦の Burnout に関する要因分析－ストレス認知、コーピングおよび Burnout の関係－. 看護研究, 21, 37－52.

Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J., & DeLongis, A. 1986 Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-579.

Janssen, T. 1988 The significance of the family as primary caregiver for the aged in

need of assistance. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 19, 185-191.
Kano, Y., & Harada, A. 2001 Stepwise Variable Selection in Exploratory Factor Analysis (SEFA 2001).
川原健資・山本晴義・江花昭一　1997　成人型アトピー性皮膚炎の心身医学的研究．心身医学，37，337－346.
神村栄一・海老原由香・佐藤健二・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．*Bulletin of Counseling and School Psychology*, 33, 41－47.
加藤司　2001　コーピングの柔軟性抑うつ傾向との関係．心理学研究，72，57－63.
Lazarus, R.S., & Folkman,S. 1984 *Stress, appraisal, and coping. Springer, New York.*
中川米造・宗像恒次　1994　医療・健康心理学　福村出版株式会社
新名理恵・坂田成輝・矢冨直美・本間昭　1990　心理的ストレス反応尺度の開発．心身医学，30，29－38.
西村良二　1998　大学生のライフストレスとコーピングが健康状態に及ぼす影響についての検討．広島医学，51，44－48.
野川道子・今野多美子　1999　家族介護の要介護者との良好な関係保持のための対処に関する研究．日本看護学界論文集，30，12－14.
野村忍　2000　ストレスマネジメント．ストレス科学，15，32－37.
尾関友佳子・原口雅浩・津田彰　1991　大学生の生活ストレッサー、コーピング、パーソナリティーとストレス反応．健康心理学研究，4，1－9.
Pruchno, R., & Resch, N.L. 1989 Mental Health of caregiving spouses：Coping as mediator, moderator, or main effect？ *Psychology and Aging*, 4, 454－463.
坂野雄二　1995　認知行動療法　日本評論社
Selye, H. 1936 A syndorome by diverse nocuous agents, *Nature*, 138, 32.
桜井茂男・大谷佳子　1997　自己に求める完全主義と抑うつ傾向および絶望感との関係．心理学研究，68，179－186.
園田明人・藤南佳代　1999　絶望感理論の因果分析：ストレス反応に及ぼす素質と近接要因の効果．健康心理学研究，12，1－16.
SPSS Inc. 2001 *SPSS Base 10.0 J User's Guide*, SPSS Inc. Chicago, USA
新村出（編）　1995　広辞苑　第四版　岩波書店
鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二　1997　新しい心理的ストレス反応尺度（SRS－18）の開発と信頼性・妥当性の検討．行動医学研究，4，22－29.
高橋恵子　1997　心身症患者のエゴグラムによる心理特徴の検討．旭川医科大学紀要，18，11－26.
田邊敏明・堂野佐俊　1999　大学生におけるネガティブストレスタイプと対処行動の関連－性格類型およびストレス認知・反応を通した分析－．教育心理学研究，47，239－247.
富岡光直・川村則行・岡田宏基・牛山元美・石川俊夫　1999　失体感症と過剰適応傾向の評価尺度の作成．心身医学，39，126
外山美樹・桜井茂男　1999　大学生における日常出来事と健康状態の関係－ポジティブな日常的出来事の影響を中心に－教育心理学研究，47，374－382.

山内祐一・平泉武志・鈴鴨よしみ　1996　心身症の臨床病態と疫学に関する研究．厚生省精神・神経疾患研究７年度研究報告，９－15.
矢富直美　1992　心理学的立場より．佐藤昭夫・朝倉正徳（編）ストレスの仕組みと積極的対応．藤田企画出版　49－55