

修士論文（要旨）

2018年1月

中国の大学生におけるストレス現状とその対処に関する質的研究

指導 石川 利江 教授

心理学研究科  
健康心理学専攻

216J4054

馬 瑞達

Master's Thesis(Abstract)

January 2018

A Qualitative Study of the Present State of Stressors and Stress Coping among  
University Students in China

Ruida Ma

216J4054

Master's Program in Health Psychology

Graduate School of Psychology

J.F. Oberlin University

Thesis Supervisor: Rie Ishikawa

## 目次

第一章 序論.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
1.1 はじめに.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
1.2 ストレスの研究について.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
1.3 中国の大学生のストレス現状.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
1.4 研究の目的.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
第二章 方法.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
2.1 対象者.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
2.2 質問紙調査.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
1) 質問紙の構成.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
2) 調査の手続き.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
2.3 調査期間.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
2.4 分析方法.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
2.5 倫理的配慮.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
第三章 結果.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
3.1 研究分類結果.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
3.2 ストレッサー要因のカテゴリー分類結果.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
① 「学業ストレス要因」について.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
② 「人間関係ストレス要因」について.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
③ 「就職ストレス要因」について.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
④ 「生活ストレス要因」について.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
⑤ 「経済ストレス要因」について.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
⑥ 「家族ストレス要因」について.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
⑦ 「その他ストレス要因」について.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
3.3 コーピングのカテゴリー分類結果.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
① 「学業コーピング」について.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
② 「人間関係コーピング」について.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
③ 「就職コーピング」について.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
④ 「生活コーピング」について.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
⑤ 「経済コーピング」について.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
⑥ 「家族コーピング」について.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
⑦ 「その他コーピング」について.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
第四章 考察.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
4.1 大学生の属性によるそれぞれストレス要因.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
4.1.1 性差によるストレス要因について.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
4.1.2 地域によるストレス要因について.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
4.1.3 専攻によるストレス要因について.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
4.1.4 出身地によるストレス要因について.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
4.1.5 きょうだいの有無によるストレス要因について.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
4.1.6 居住状態によるストレス要因について.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
4.2 大学生の属性によるそれぞれコーピング.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
4.2.1 性差によるコーピング行動について.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
4.2.2 地域によるコーピング行動について.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
4.2.3 専攻によるコーピング行動について.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
4.2.4 出身地によるコーピング行動について.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
4.2.5 きょうだいの有無によるコーピング行動について.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
4.2.6 居住状態によるコーピング行動について.....	エラー! ブックマークが定義されていません。

第五章 今後の課題.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
引用文献.....	I

## 【序論】

大学生は他の世代に比べ、比較的健康な年齢層であるが、同時に最もストレスの多い時期の一つであるともされる。過度の精神的ストレスは大学生の生活の質や心身の健康を大きく左右する可能性があり (Greenberg, 2010)、大学進学に伴う環境の変化や生活時間の変化などが起因として、彼らにメンタルヘルスの問題が指摘されている(西河・坂本, 2005)。

1979 年人口抑制のために一人っ子政策を開始した中国は、子どもの時から自分のことばかり考え、他人のことを考えない大人になってしまうことを彼ら自身が危惧している(佐藤, 2006)。そして、大学生がストレスと上手に付き合う方法を身につけることができないまま、様々なストレスにあふれる現代社会で大人になる場合、その影響は本人の健康はもちろん、他人にも影響し、さらに社会全般に及ぶことになる。中国の大学では一部の通学生を除いて、ほとんどは寮で共同生活が始めるため、生活習慣や環境条件などに大きな変化が生じる、その過程でストレスを抱え心身の健康が相違され場合もあるのではないと考えられる。このように、ストレスによる大学生など若者の健康被害が社会問題化して中で、慣れ親しんだ家庭から離れ、寮での共同生活は若者にとって大変なストレスを増やす可能性があるだろう。

## 【方法】

研究目的：環境条件や生活習慣が異なるため、中国北部地域と南部地域の大学で調査を行い。学生を取り巻く社会環境、学校環境においてストレスとなること、あるいは、ストレスに対応する仕方やストレスに関する捉え方は性別、専攻、地域、出身地、きょうだいの有無によって違いがあることが推測される。本研究では、自由記述で中国の大学生が日常生活においてはストレスと、それへの対処であるストレスコーピングについて、学生の性別、地域、専攻、出身地、きょうだいの有無によるストレスのあり方の特性を比較検討し、中国の大学生のストレス現状を明らかにすること目的とする。

対象者：中国の大学に在籍する黒竜江省牡丹江師範学院(以下黒北部とする) 313 名、広東省広州石油化工学院(以下広南部とする) 102 名、年齢  $19.76 \pm 1.06$  歳計 415 名大学生を対象とする。

分析方法：大学生が日常生活で感じるストレスと、それをストレスであると感じる理由及びストレスコーピングに関する質問項目で構成された質問紙を用い、自由記述による回答が求めた。おおむね共通のカテゴリーに囲いて、内容分析し、まとめた。すなわち、性別、地域、専攻、出身地、きょうだいの有無、居住状態により、ストレスの原因や対処法について、詳細に検討し、それぞれの関連性を見るために  $\chi^2$  検定を行った。

## 【結果】

ストレス要因のカテゴリー分類結果：

有意な差が認められたのは、学業ストレス要因：性別、きょうだいの有無；人間関係ストレス要因：性別、地域、専攻、出身地、きょうだいの有無；就職ストレス要因：性別、専攻、出身地、きょうだいの有無；生活ストレス要因：性別、地域、専攻、出身地；経済ストレス要因：性別、出身地；家族ストレス要因：地域、出身地、きょうだいの有無；その他ストレス要因：性別、地域、専攻、きょうだいの有無。

コーピングのカテゴリー分類結果：

有意な差が認められたのは、学業コーピング：性別、地域、専攻；人間関係コーピング、性別、地域、専攻、出身地；就職コーピング：性別、専攻、出身地、居住状態；生活コーピング、性別、専攻、居住状態；経済コーピング：性別、専攻；家族コーピング、地域；その他コーピング、地域、きょうだいの有無。

## 【考察】

7つのストレス要因の内容についてみると、『試験心配』、『職業選択困惑』、『生活費不足』、『両親葛藤』、『自己容姿』ストレスで、全体の40%以上の者のストレスであるとして記載していた。このことは現代の中国の多くの大学生にとって勉学の心配さ、進路の不安、家族の不和、劣等感が大きなストレスを引き起こす要因であることが明らかになった。経済面による生活費の足りない学生が多く、経済的基盤は、大学生活を維持する上で絶対的不可欠なものであり、その基盤が乏しいことは大学生にとって多くのストレスをもたらすことは容易に想像できる。実家から寮生活の寮を始める大学生は、生活環境の変化に適応していく必要がある。学校でも寮に規則違反することを偏重し、内面的に人間関係の葛藤などことを重視してなくこともストレスになることと推察される。

ストレスコーピングについて、最も頻度が多いのは『問題解決』、『回避・放棄』、『他者変化要求』、『サポート希求』であった。本研究では『サポート希求』は男性が女性より使用頻度が高く先行研究と一致してなかった。社会役割の視点として男性はサポートを求めないことが「男性っぽい」という特性がつけられてきたが、現代の中国の男子大学生にとって、ストレスの解決やストレスによる心理的不安状態からの回復のため、自信を高めてくれる周りからの援助を求めることに抵抗がなくなってきた可能性が考えられる。本研究では、中国の大学生において『他者変化要求』や『回避・放棄』コーピングの使用頻度が高いことが示されたが、『他者変化要求』や『回避・放棄』のコーピングの実行頻度とストレス反応との関連性については検討しておらず、今後検討する必要がある。

## 引用文献

- Amirkhan, J.H. (1990) A Factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, **59**, 1066-1074
- Billings, A.G. & Moos, R.H. (1984) Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, **46**, 877-891
- Chamberlain, K. & Zika, S. 1990 The minor events approach to stress: support for the use of daily hassles. *British journal of psychology (London, England: 1953)*, **81**(4), 469-481
- 陈川・陈勃・黄文英・余琳 2004 独生与非独生子女大学生心理压力及应对方式的比较 新余高专学报, **9**, 6-10
- 陳昱龍・土屋裕睦 2016 大学生におけるライフスキルに関する中国と日本の国際比較—中国語版日常生活スキル尺度の作成—, **26**, 1-12
- DeLongis, A., Coyne, J.C., Dakof, G., Folkman, S and Lazarus, R.S. (1982). The impact of daily hassles, uplifts and major life events to health status. *Health Psychology*, **1**(2), 119-136.
- 董杉・董晓梅 2012 广州市大学生宿舍人际关系现状分析 中国学校卫生, **33**, 1446-1448
- Endler, N.S. & Parker, J.D.A. (1990) Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, **58**, 844-854
- Folkman, S., & Lazarus, R.S., (1980) An analysis of coping in a middle-ages community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, **21**, 219-239
- 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
- 樊富珉・李伟 大学生心理压力及应对方式—在清华大学的调查 青年研究, **6**, 40-45
- 房伟・陈太博・黄圆 2011 大学生男女群体差异研究 吉林师范大学学报, **4**, 82-86
- 方婷婷・施旦旦 2013 大学生宿舍不和谐人际关系及其社会工作介入 社科纵横新理论版, **28**, 193-195
- Green, L. W. & Kreuter, M.W. (1991) Health promotion planning: An educational and environmental approach. *Mayfield Publishing Co. Mountain View*.
- Greenberg, J.S., (2010) Comprehensive Stress Management. 12th ed. USA: McGraw-Hill
- Holmes, T.H., & Masuda. M. (1974) Life change and illness susceptibility. In B.S. Dohrenwend & B.P. Dohrenwend (Eds.), *Stressful life events: Their nature and effects*. John Wiley & Sons, New York.
- Holmes, T.H., & Rahe, R.H. (1967) The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, **11**, 213-218
- 児玉真樹子・杉本明子・松田文子 2002 現代の男女大学生の性格特性と性役割認知 広島大学心理学研究, **2**, 73-84
- 侯桂芳 2002 中国における一人っ子青年の性格特性と認知された親の養育態度 性格心理学研究, **10**, 85-97
- 小杉正太郎 1999 『ストレス緩衝要因の研究動向』 河野友信・石川俊男 (編), 現代のエスプリ別冊 ストレス研究の基礎と臨床. 東京: 至文堂
- 菊島勝也 2002 大学生用ストレスサー尺度の作成—ストレス反応, ソーシャルサポートとの関係から— 愛知教育大学研究報告, **51**, 79-84
- 加藤 司 2005 ストレスフルな状況に対するコーピングと精神的健康 東洋大学社会学部紀要, **43**, 5-21
- Lazarus, R.S. & Launier, R. (1978) Stress-related transactions between person and environment. In L A Pervin and M

- Lewis (Eds), (1978). *Perspectives in Interactional Psychology* 287-327. New York,: Plenum.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer. 本明 寛・春木 豊・織田 正美(監訳) 1991 『ストレスの心理学』—認知的評価と対処の研究— 実務教育出版
- Lazarus, R.S. (1984) Puzzles in the study of daily hassles. *Journal of Behavioral Medicine*, **7**, 375-389
- Lazarus, R.S., DeLongis, A., Folkman, S.& Gruen, R., 1985 Stress and adaptational outcomes. The problem of confounded measures. *The American Psychologist*, **40**(7), 770-785
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1987) Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, **1**, 141-169
- Lazarus, R.S. (1993) Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, **55**, 234-247
- 刘春燕 2003 发展性团体心理咨询改善大学生应对方式及其相关因素的实验研究 心理发展与教育, **4**, 75-81
- 劉沉穎・宗像恒次・藤山博英・薄葉真理子 2003 中国都市部における一人っ子の精神健康度とその心理社会的要因 —高校生を対象として— 日本公衛誌, **50**, 15-26
- 林姫辰 2004 韓国の高校生を対象としたストレス対処法尺度の開発
- 李 恒 2007 大学生压力及其应对研究综述 科技信息, **9**, 17-21
- 刘芳芳 2008 不同类型高校大学生压力源及应对策略研究, **8**, 46-50
- 李 宁 2012 大学生宿舍人际关系的影响因素探析 漯河职业技术学院学报, **11**, 145-147
- 繆小春 1997 中国—まず, おとな 依田 明 (編) 『少子時代の子どもたち—望ましい家庭教育を探る』 ブレーン出版 115-135
- 宗像恒次 監修 1999 『ヘルスカウンセリング事典』, 日総研
- 無藤 隆・森 敏昭・遠藤由美・玉瀬耕治 2004 『心理学』 有斐閣
- 西河正行・坂本真士 2005 大学における予防の実践・研究 坂本真士・丹野義彦・大野 裕 (編) 抑うつ臨床心理学 東京大学出版会 213-233
- 齐玉龙 2005 城市与农村生源大学生心理健康状况比较分析 中国公共卫生管理, **21**, 4-8
- 坂野雄二・大島典子・富家直明・嶋田洋徳・秋山香澄・松本聡子 1995 最近のストレスマネジメント研究動向 早稲田大学人間科学研究, **8**, 121-141
- 坂本真士・西河 正行 2002 大学生における抑うつ気分のコントロールに関する予防的取り組み—グループワークを利用した心理教育プログラムの開発—大妻女子大学人間関係学部紀要, **3**, 227-242
- 佐藤喜彦 2006 「中国の大学生」素顔と本音: 日本語でつづる「日本, そして私の国」河出書房新社
- 苏荔萍 2010 大学生就业期望: 基于性别比较的实证分析 莆田学院学报, **17**, 72-76
- 史晓明 2015 浅析由地域性原因引发的 90 后女大学生宿舍人际矛盾问题 扬州教育学院学报, **33**, 61-64
- 津田彰・永富香織・村田伸・稲谷ふみ枝・津田茂子 2004 ストレスマネジメント学の構築に向けてストレス科学, **18**, 163-176
- 津田彰・外川あゆみ・堀内聡, 他 2012 ストレスマネジメント行動の変容ステージ・アルゴリズム中国語版の作成と信頼性, 妥当性の検討. 久留米大学心理学研究 **11**, 1-7
- 梅本博昌・佐藤秀樹 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
- 韦有华・汤盛钦 1997 大学生应付活动的测验研究 心理学报, **29**, 67-73
- 吴庆 1999 青年大学生毕业前心理压力的调查分析 中国青年政治学院, **3**, 40-43
- 王道陽 2004 大学生压力源的研究 交通高教研究, **6**, 46-50
- 王成義 2005 大学生压力状况的调查研究 中国健康心理学杂志, **13**, 311



- 伍 妞·张 小山 2005 当代大学生现实压力的因素分析 重庆工业学院院报, **11**, 124-129
- 王风姿 2011 大学新生如何构建良好的宿舍关系 科技创新导报, **9**, 241-247
- 于小微 1995 中国「一人っ子」の発達環境に関する一考察：親の役割を中心に 名古屋大学教育学部紀要 (教育学科), **42(2)**, 245-251
- 山田雄一 1997 ストレスマネジメント 日本健康心理学会 (編) 健康心理学辞典 実務教育出版
- 楊春華 1997 中国の「一人っ子」の家庭教育に関する一考察：ウルムチ市, 長春市, 北京市での調査の分析を中心に 日本教育社会学会大会発表要旨集録, **49**, 215-216
- 袁玉华 1998 Leave of absence due to illness and health factors analysis of Chinese studies student 中国学卫生, **19**, 461-462
- 杨 民 2003 大学生精神疾病不降反升「大学生の精神障害が少なくならず上がる一方」大衆科学技報, **10**, 44-50
- 严 琳 2005 论校园文化的减压释放功能：大学生面临的压力及应对措施, 陕西广播电视大学学报, **3**, 59
- 杨 静·王俊拴·王丽君·王晓宇·刘茜奇·李 鑫 2014 地域认同度与大学生人际交往的关系 教育理论研究, **24**, 159-161
- 章永生 1989 独生子女家庭教育现状的研究 教育研究, **6**, 30-36
- 周 婷·金 花·武春芳 2004 农林院校大学生心理压力来源调查分析 西北农业科技大学学报, **7**, 55-62
- 张 蕊 2012 30 年独生子女教育研究述评 当代青年研究, **8**, 54-62
- 朱茹华·甄月桥 2012 男女大学生就业现状的差异分析 高等农业教育, **9**, 55-58