

修士論文（要旨）

2024年1月

大学生のストレス場面におけるレジリエンスの効果について
ーストレス反応の抑制と自動思考による強化に着目してー

指導 久保 義郎 教授

国際学術研究科

国際学術専攻

心理学実践研究学位プログラムポジティブ心理分野

222J2059

廣瀬 羽冴

Master's Thesis (Abstract)
January 2024

The Effects of Resilience in Stressful Situations for College Students: Focusing on the
Suppression of Stress Reactions and the Control of Automatic Thought.

Tsubasa Hirose

222J2059

Master of Arts Program in Positive Psychology

Master's Program in International Studies

International Graduate School of Advanced Studies

J. F. Oberlin University

Thesis Supervisor: Yoshio Kubo

目次

第1章：研究背景と目的

1.1 大学生の健康	1
1.2 精神的健康とストレスの関連について	1
1.3 予防の考え方について	2
1.3.1 一次予防の働きについて	2
1.4 ストレスへの対処	3
1.5 認知行動療法	3
1.6 自動思考について	3
1.6.1 自動思考と認知行動療法	4
1.7 コーピングとレジリエンスについて	4
1.8 レジリエンスの定義	5
1.8.1 レジリエンスの分類	5
1.8.2 レジリエンスを形成する要因	6
1.8.3 レジリエンスは後天的に獲得が可能か	6
1.8.4 レジリエンスの効果の研究	7
1.9 本研究の仮説	7
1.10 本研究の目的	9

第2章：方法

2.1 研究対象者	10
2.2 方法	
2.2.1 質問紙の構成	10
2.2.2 手続き	12
2.3 研究における倫理上の配慮	12
2.4 分析方法	13

第3章：結果

3.1 相関	14
3.2 パス解析	17
3.3 自動思考について	21
3.4 レジリエンスについて	29

3.5 ストレッサーについて	36
----------------	----

第4章：考察

4.1 本研究で明らかになったこと	42
4.2 仮説モデルについて	42
4.3 自動思考について	42
4.4 レジリエンスについて	43
4.5 ストレッサーについて	44
4.6 本研究における限界点と課題	44
4.7 今後の展望	46
4.8 社会的意義	46

引用文献	48
------	----

資料（質問紙）	53
---------	----

第1章：研究背景と目的

島井他（2009）では、大学生の時期は、身体健康面では比較的問題の少ない時期である反面、精神健康面ではさまざまな問題が起こりやすい時期と言われており、大学生の時期に、精神的健康を保持増進できるアプローチを行うことは、意義のあるものなのではないかと考えられる。

アプローチの方法としてストレスへの対処が挙げられるが、ストレス状況によって発生する自動思考にアプローチすることがストレス対処の考え方であり、ストレス状況で意図せずに生じる自動思考に気づき、その自動思考に変わるより現実的で客観的な、問題解決に結びつきやすい新しい考えを探すことは認知行動療法の流れでもある。

ストレス対処の方法としてコーピングがあるが、類似する概念としてレジリエンスがあると報告している石毛・無藤（2006）。しかし、コーピングとレジリエンスに相関は認められておらず、ストレスに対処する方法として、コーピングへのアプローチとは別にレジリエンスに対してアプローチをすることも有効なのではないかと考えられる。

レジリエンスの定義は統一されていないが、小塩他（2002）はレジリエンスをパーソナリティであると考え、明確な区別のできなかつた要因は個人が持つ回復力を構成する特性であると捉えることができるとしている。平野（2010）は多様なレジリエンス要因の中から持って生まれた気質と関連の強い「資質的要因」と発達的に身につけやすい「獲得的要因」を分けて捉える二次元レジリエンス要因尺度を開発した。

本研究では、ストレスがかかっている状態は自動思考を引き起こす状況の1つとして考え、ストレスとレジリエンスの間には関連があるとして考える。しかし、レジリエンスと自動思考との間に関連があるかを調査している研究は見つけることができなかった。レジリエンスはストレスに対しての個人の能力またはパーソナリティとして扱い、実験的な操作が難しいとされている。自動思考はストレスに対しての認知的な側面として扱い、認知行動療法のように実験的な操作が可能であるとされている。この2つの要因に関連があるかを調査することを目的とする。

第2章：方法

本研究の研究対象者は、10歳代後半から20歳代の大学生（300名）を対象に、有効回答51名のうち、データに欠損のあった1名を除いた50名（男性14名、女性36名、平均20.18歳、 $SD=1.3$ ）について、Googleフォームを用いた調査フォームによる調査研究を行った。

使用した質問紙尺度は、フェイスシートに加えて、(1)尾関（1990）の大学生用ストレス自己評価尺度内のストレッサー尺度40項目、(2)鈴木・嶋田・三浦ら（1997）の心理的ストレス反応測定尺度の3因子で合計18項目、(3)平野（2010）の二次元レジリエンス要因尺度の7因子で合計35項目、(4)江口・國方（2015）日本語版自動思考質問紙改訂版（ATQ-R）の3つの因子で合計38項目を使用した。

これらの尺度について、パス解析を行い仮説モデルの検討、各下位尺度間の関連を調査するために Pearson の積率相関係数を算出、自動思考がレジリエンスに及ぼす効果について、

自動思考を要因、レジリエンスの得点を従属変数とするストレス場面の想起前後のそれぞれを分散分析によって検討、レジリエンスがストレス反応を抑制するののかについて、レジリエンス得点の高群・低群とストレッサー得点の高群・低群を独立変数、ストレス反応得点を従属変数とした2要因分散分析によって検討を行った。

第3章：結果

①パス解析では、ストレス場面想起前後どちらのモデルも適合度が高いとは言えなかったが、ストレス場面想起前後2つのパス図に共通しているものとして、「肯定的自動思考」から「獲得的レジリエンス要因」への有意な正のパスがあった。

②「自動思考」が「資質的レジリエンス要因」に及ぼす影響のストレス場面想起前は、「将来に対する否定的評価」と「資質的レジリエンス要因」の間に有意な差が見られ、「将来に対する否定的評価」低群の方が高群の方より資質的レジリエンス要因得点が高くなった。「自己に対する非難」と「資質的レジリエンス要因」間に有意な差が見られ、「自己に対する非難」低群の方が高群より資質的レジリエンス要因得点が高くなった。「肯定的自動思考」と「資質的レジリエンス要因」の間に有意な差が見られ、「肯定的自動思考」高群の方が低群より資質的レジリエンス要因得点が高くなった。ストレス場面想起後は、「自己に対する非難」と「資質的レジリエンス要因」の間には、有意な差が見られ、「自己に対する非難」低群の方が高群よりも資質的レジリエンス要因得点が高かった。「肯定的自動思考」と「資質的レジリエンス要因」間に有意な差が見られ、「肯定的自動思考」高群の方が低群より資質的レジリエンス要因得点が高くなった。「自動思考」が「獲得的レジリエンス要因」に及ぼす影響のストレス場面想起前は、「肯定的自動思考」と「獲得的レジリエンス要因」の間に有意な差が見られ、「肯定的自動思考」高群の方が低群より獲得的レジリエンス要因得点が高くなった。ストレス場面想起後は、「肯定的自動思考」と「獲得的レジリエンス要因」の間に有意な差が見られ、「肯定的自動思考」高群の方が低群より獲得的レジリエンス要因得点が高くなった。

③ストレス反応得点の「ストレッサー」が「資質的レジリエンス要因」に及ぼす影響について、ストレッサーの主効果は有意であったが、資質的レジリエンス要因得点の主効果と交互作用は有意でなかった。ストレス反応得点の「ストレッサー」が「獲得的レジリエンス要因」に及ぼす影響について、ストレッサーの主効果は有意であったが、獲得的レジリエンス要因得点の主効果と交互作用は有意でなかった。

④大学生用ストレス自己評価尺度におけるストレッサーに関する質問項目について、出現率は、「35. 将来の職業について考えるようになった」が86%で最も高く、平均値は、「29. 恋人と別れた（死別も含む）」が6.25で最も高く、最もストレスを感じた項目における度数は、「35. 将来の職業について考えるようになった」が5で最も多かった。

第4章：考察

本研究より、大学生に対して、自分自身のことや人間関係に関してのストレッサーは強度が高く、多くの大学生が体験するものとしてストレス反応に現れたが、ストレッサーがストレス反応を発生させる過程において、レジリエンスが干渉効果を及ぼしていたのかを示すことはできなかった。また、本研究において仮説としたように、自動思考とレジリエンスとの間に関連があるということが明らかになったため、本研究の仮説を支持する結果となった。

ストレス場面想起前後いずれについてもパス図のモデルの適合度は低かったが、肯定的自動思考の程度が獲得的レジリエンス要因に正の影響を与える可能性があり、肯定的自動思考への介入によって、獲得的レジリエンスの程度を変化させることができる可能性を示していると考えられる。反対に資質的レジリエンス要因は、自動思考と関連はあるものの、先天的な要素を含むことから介入は難しいと考えられる。

以上より、自動思考とレジリエンスとの間に関連があることが明らかとなった。しかし、その方向性は判明していないので、認知行動療法のような操作による自動思考への介入を行うことで、プロセスの方向性が明らかになるのではないかと考えられる。

引用文献

- 雨宮 奈央・坂井 誠(2019). 大学生におけるコーピングの柔軟性とレジリエンスが心理的ストレス反応に及ぼす影響 日本認知・行動療法学会 第45回大会 359-360.
- Baldwin, A. L., Baldwin, C. P., Kasser, T., Zax, M., Sameroff, A., & Seifer, R. (1993). Contextual risk and resiliency during late adolescence, *Development and Psychopathology*, 5, 741-761.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York : International Universities Press.
- Beck,A.T. 大野 裕 (訳) (1990). 認知療法－精神療法の新しい発展－ 岩崎学術出版社 (Beck,A.T. 1976 *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: Meridian)
- Caplan, G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. New York, NY: Basic Books. (新福尚武 (監訳) (1970). 予防精神医学 朝倉書店).
- Cloninger, C.R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Arch Gen Psychiatry*, 50, 975-990.
- Connor, K. M., David, J. R. T. & Lee, L. (2003). Spirituality, Resilience and Anger in Survivors of Violent Trauma: A Community Survey. *Journal of Traumatic Stress*, 16(5), 487-494.
- Emory, L. Cowen., Jack, M. Chinsky & Julian Rappaport(1980). The 1979 division 27 award for distinguished and community mental health. *American Journal of Community Psychology*, 8, 253-284.
- 江口 実希・國方 弘子 (2015). 日本語版自動思考質問紙改訂版の妥当性と信頼性の検討 日本保健科学学会誌, 17(4), 187-194.
- Grotberg, E.H. (2003). What Is Resilience? How Do You Promote It? In Grotberg, E. H.(Eds.), *Resilience for Today : Gaining Strength from Adversity*. Preaeeger Publishers. 1-29.
- 羽賀 祥太・石津 憲一郎 (2014). 個人的要因と環境要因がレジリエンスに与える影響 富山大学人間発達科学研究実践総合センター紀要 教育実践研究 8, 7-12.
- 日潟 淳子・齊藤 誠一(2007). 青年期における時間的展望と出来事想起および精神的健康との関連 発達心理学研究, 18(2), 109-119.
- 平野 真理 (2010). レジリエンスに資質的要因・獲得的要因の分類の試み－二次元レジリエンス要因尺度(BRS)の作成－, 19(2), 94-106.
- 平野 真理 (2012). 心理的敏感さに対するレジリエンスの緩衝効果の検討－もともとの「弱さ」を補えるか－ 教育心理学研究 60, 343-354.
- 平野 真理 (2015). レジリエンスは身につけられるか－個人差に応じた心のサポートのために－ 東京大学出版会
- 平野 真理 (2016). レジリエンス－多様な回復を尊重する視点－ 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要, 15, 27-30.

- 平野 真理・梅原 沙衣加 (2018). レジリエンスの資質的・獲得的側面の理解にむけた系統的レビュー 東京家政大学研究紀要, 58(1), 61-69.
- 堀 匡・島津 明人(2007). 大学生を対象としたストレスマネジメントプログラムの効果 心理学研究, 78(3), 284-289.
- 一般社団法人国立大学法人保険管理施設協議会(2015). 学生の健康白書 2015
- 伊藤 絵美 (2008). ストレスコーピング 看護診断 13(2), 57-58.
- 伊藤 正哉・小玉 正博(2005). 自分らしくある感覚(本来感)と自尊感情が well-being に及ぼす影響の検討 教育心理学研究, 53(1), 74-85.
- 石毛 みどり・無藤 隆 (2005). 中学生における精神健康とレジリエンスおよびソーシャルサポートとの関連-受験期の学業場面に着目して 教育心理学研究, 53, 356-3.
- 金井 嘉宏(2005). 認知行動療法の基礎理論③問題解決法 こころの科学 121(5), 51-55.
- 包國 幸代 (2014). 健診機関における一次予防のための“こころの健康”-支援者へのフォーカスグループインタビューを通して- 聖路加看護学会誌 18(1), 14-21.
- 片山 友子・水野(松本) 由子・稲田 紘 (2014). 大学生の生活習慣とメンタルヘルスの関連性 総合健診 41 (2), 25-35.
- 加藤 司(2001). コーピングの柔軟性と抑うつ傾向との関係 心理学研究 77(1), 57-63.
- 喜田 裕子・高木 茂子(2001). 学生相談から見た大学生のメンタルヘルスと心の教育-富山国際大学における過去 10 年間の UPI 調査をもとに- 人文社会学部 1, 155-166.
- 木島 伸彦・斎藤 令衣・竹内 美香・吉野 相英・大野 裕・加藤 元一郎・北村 俊則 (1996). Cloninger の気質と性格の 7 次元モデルおよび日本語版 Temperment and Character Inventory(TCI) 精神科診断学, 7, 379-399.
- 小塩 真司・中谷 素之・金子 一史・長峰 伸治 (2002). ネガティブな出来事から立ち直りを導く心理的特性-精神的回復力尺度の作成- カウンセリング研究, 35, 57-65.
- 小関 俊祐・高橋 史・伊藤 大輔・田上 明日香・大野 真由子・鈴木 伸一・佐々木 和義・藤田 継道・嶋田 洋徳 (2009). 中学生の抑うつに影響を及ぼす自動思考と社会的スキルの影響 日本心理学大会発表論文集 73, pp.388.
- 小杉 正太郎 (2006). ストレスと健康の心理学 朝倉書店
- 厚生労働省(2004). 地域におけるうつ対策検討会報告書 うつ対応アニュアルー保健医療従事者のためにー 2. 予防の観点からうつ対策を考えてみましょう. <<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/01/s0126-5f2.html>>(最終アクセス日 2023 年 12 月 29 日).
- 厚生労働省(2023). 「心理的負荷による精神障害の労災認定基準を改正しました」令和 5 年 9 月 1 日. <https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_34888.html>(最終アクセス日 2024 年 1 月 9 日).
- 黒山 竜太・下田 芳幸(2013). 自動思考と自己主体感が精神的健康に及ぼす影響 長崎

- 国際大学論叢, 13, 21-29.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.
- Lewin, K. (1951). Field theory and social science. New York: HarperCollins Publishers. (レヴィン, K. 猪俣 佐登留 (訳) (1979). 社会科学における場の理論 誠信書房)
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future works. *Child Development, 71*, 543-562.
- 長内 綾・古川 真人 (2004). レジリエンスと日常的ネガティブライフイベントとの関連 昭和本女子大学生活心理研究紀要, 7, 28-38.
- Neil, S.E.S. (2003). Enhancing Family Resilience : A Transgenerational Approach to Positive Change in Dysfunctional Families for Today : *Gaining Strength from Adversity*. Preager Publishers. pp.53-80.
- 西山 温美・笹野 友寿 (2004). 大学生の精神健康に関する実態調査 川崎医療福祉学会誌 14(1), 183-187.
- 松田 秀子・門間 博・土田 洋 (2013). 大学生の生活習慣について 愛知淑徳大学論集－文学部・文学研究科篇, (38), 57-77.
- 松永 美希・鈴木 伸一・岡本 泰昌・吉村 晋平・国里 愛彦・神人 蘭・吉野 敦雄・西山 佳子・山脇 成人 (2012). 心理士中心に実施したうつ病の集団認知行動療法－大学病院における取り組みから－ 行動療法研究, 38(3), 181-191.
- 三浦 理恵・青木 邦男 (2009). 大学生の精神的健康に関連する要因の文的研究 山口県立大学学術情報 2, 175-183.
- 三宅 幹子(2017). 大学生におけるレジリエンスと時間的展望の関連 日本心理学会第 81 回大会, pp.36.
- 三宅 典恵・岡本 百合 (2015). 大学生のメンタルヘルス 心身医 55(12), 1360-1366.
- 三宅 典恵・岡本 百合・神人 蘭・矢武 寿子・内野 梯司・磯部 典子・高田 純・小島 奈々恵・二本松 美里・松山 まり子・石原 令子・杉原 美由紀・古本 直子・玉田 美江・高橋 涼子・山手 紫緒・横崎 恭之・日山 亨・吉原 正治(2013). 大学新入生のうつ傾向に関する検討 総合保健科学, 29, 7-11.
- 小花和 Wright 尚子 (2004). 幼児期のレジリエンス ナカニシヤ出版
- 及川 恵・坂本 真士 (2008). 大学生の精神的不適応に対する予防的アプローチ－授業の場を活用した抑うつの一次予防プログラムの改訂と効果の検討－ 京都大学高等教育研究, 14, 145-156.
- 大石 郁美・岡本 裕子 (2009). 青年期における時間的展望とレジリエンスとの関連 広島大学大学院心理臨床教育センター紀要, 8, 43-53.
- 尾関 有佳子 (1990). 大学生のストレス自己評価尺度：質問紙構成と質問紙短縮について 久留米大学大学院紀要, 1, 9-32.
- Prevention Task Panel Report(1978). Task Panel reports submitted to the President's

- Commission on Mental Health. *Washington, D. C.: U.S. Government Printing Office*, (4), Stock No. 040-000-00393-2.
- Radke-Yarrow, M. & Brown, E. (1993). Resilience and Vulnerability in Children of Multiple-Risk Families. *Development and Psychology*, 5, 581-592.
- Reynolds, A. (1998). Resilience among black urban youth: Prevalence, intervention effects, and mechanism of influences. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68, 84-100.
- 齊藤 和貴・岡安 孝弘 (2009). 最近のレジリエンス研究の動向と課題 明治大学心理社会学研究 4, 72-84.
- 齊藤 和貴・岡安 孝弘(2011). 大学生のレジリエンスがストレス過程と自尊感情に及ぼす影響 健康心理学研究, 24(2), 33-41.
- 酒井 佳永 (2010). ストレスの対処法－認知行動療法的アプローチ－ 順天堂医学会 56, 543-549.
- 坂野 雄二 (2011). 認知行動療法の基礎 金剛出版
- 佐藤 寛・嶋田 洋徳 (2006). 児童のネガティブ自動思考とポジティブな自動思考が抑うつ症状と不安症状に及ぼす影響 行動療法研究, 32(1), 1-13.
- 島井 哲史・長田 久雄・小玉 正博(2009). 健康心理学・入門－健康なところ・身体・社会づくり－ 有斐閣アルマ
- 島津 明人 (2007). :特集 産業精神保健一次予防のエビデンス個人向けストレス対策, 産業精神保健. 15(3), 140-143.
- 白石 智子 (2005). 大学生の抑うつ傾向に対する心理的介入の実践研究－認知療法による抑うつ感軽減・予防プログラムの効果に関する考察－ 教育心理学研究, 53, 252-262.
- 白石 智子・越川 房子 (2007). 肯定的自動思考が抑うつへ与える影響について－二時点のデータを用いて－ 日本心理学大会発表論文集, 71.
- 白石 智子 (2018). 肯定的自動思考の構成要素と抑うつの程度との関連 日本心理学会大会発表論文集 82, pp.709.
- 祐宗 省三(2003). ウェルビーイングの発達学 北大路書房
- 末永 好葉・山本 眞利子(2014). ストレングスの認知再構成法が自動思考と抑うつに及ぼす影響 久留米大学心理学研究, 13, 29-37.
- 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(1), 22-29.
- 高比良 美詠子(1998). 対人・達成領域別ライフイベント尺度 (大学生用) の作成と妥当性の検討 社会心理学研究, 14(1), 12-24.
- 高辻 千恵 (2002). 幼児の園生活におけるレジリエンス－尺度の作成と対人葛藤場面への反応による妥当性の検討－ 教育心理学研究, 50(4), 427-435.
- 田中 千晶・兒玉 憲一(2010). レジリエンスと自尊感情、抑うつ症状、コーピング方略

- との関連 広島大学大学院心理臨床教育センター紀要, 9, 67-79.
- 徳田 完二 (2014). わが国の大学生の生活習慣と精神健康に関わる研究の動向と課題
立命館人間科学研究 29, 95-110.
- 坪井 康次 (2010). ストレスコーピングー自分ができるストレスマネジメントー 心身
健康科学 6(2), 59-64.
- 上野 雄己・平野 真理(2019). 個人と集団活動を通じたレジリエンス・プログラムの効
果検討 日本ヘルスサポート学会年報 4, 17-24.
- 和田 実 (1998). 大学生のストレスへの対処、およびストレス、ソーシャルサポートと
精神的健康の関係ー性差の検討ー 実験社会心理学研究 38 (2), 193-201.
- Wagnild, G. M. & Young H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the
resilience scale. *Journal of Nursing Measurement, 1*, 165-178.
- Westmen, M., & Shiron, A. (1994). Dimensions of coping behavior: A proposed conceptual
framework. *Anxiety, Stress, and Coping, 8*, 87-100.
- 山下 真祐子・甘佐 京子・牧野 耕次(2011). レジリエンスにおける心理的ストレス反
応低減効果の検討 日本精神保健看護学会誌, 20(2), 11-20.
- 山本 和郎 (2000). コミュニティ心理学 氏原 寛・成田 善弘 (編) 臨床心理学 3
コミュニティ心理学とコンサルテーション・リエゾナー地域臨床・教育・研修ー, 32-47.
培風館.
- 安田 みどり (2017). コミュニティ心理学における予防に関する教育の試み コミュニ
ティ心理学研究 20(2), 164-173.
- Zubin, J., & Spring, B. (1977). Vulnerability: A new view on schizophrenia. *Journal of
Abnormal Psychology, 86*, 103-126.