

大学生の対人ストレスとストレス緩和要因との関連

— ストレスマネジメント自己効力感に着目して —

野中雅代, 稲谷ふみ枝, 山崎しおり

要 約

本研究は、大学生の対人ストレスと精神的健康度およびストレス緩和要因としてのストレスマネジメント自己効力感の関連を検討することを目的とした。本研究の分析対象者は、A大学生 66名（女性 51名、男性 15名、年齢平均 21.6歳）であり、測定尺度は、対人ストレスイベント尺度およびストレスマネジメント自己効力感尺度、そして精神的健康度の指標である GHQ28 と、気分や感情を測定する POMS の 4 種を用いた。対人ストレスイベントおよびストレスマネジメント自己効力感を説明変数、精神的健康度を目的変数としたパス解析の結果、対人ストレスイベントを多く経験することで、精神的健康度が低下し、ネガティブな気分も亢進されることが示唆された。また、ストレスマネジメント自己効力感の高さが、精神的健康度の悪化を緩和する要因となり得ること、ネガティブな気分を低下させ、ポジティブな気分を高めることが示唆された。

キーワード：大学生、対人ストレス、精神的健康度、ストレスマネジメント自己効力感

問題と目的

人は日々、他者とのかかわりの中で生活している。他者とのかかわりは、自我や社会性の発達には欠かせない要素である。だが、他者とのかかわりが、時に重大なストレス源になり得ることも否定できない。ポジティブな対人関係、例えばソーシャル・サポートがストレス反応を低下させる効果を持つことは Lazarus ら（1984）も指摘している。しかし、対人関係がネガティブに評価された場合、その対人関係はストレス反応を増大させる対人ストレスになる。これに関して、橋本（2005）は、対人ストレスをソーシャル・サポートの対概念として想定しており、ソーシャル・サポートが送り手の意図も受け手の評価もサポート的な対人関係あるのに対し、送り手の意図も受け手の評価もネガティブである対人関係を対人ストレスと称している。また、対人ストレスによって生じる情動反応の多様さを指摘し、対人ストレスによるストレス反応には、抑うつや不安だけでなく、嫉妬や羨望など、他のストレスでは生じにくい情動が含まれていると述べてい

る。さらに、対人ストレスは個人と他者との相互作用の中で生じるという性質上、対人ストレスへの対処行動が他者からの影響に少なからず左右されるという独自性も指摘している。

青年期における対人ストレス

このような背景から、他のストレスとは異なる独自の特徴を持つ対人ストレスに対する研究が行われてきた。対人ストレスに関連する要因の一つとして発達段階が挙げられるが、特に青年期における対人ストレスに着目した研究が散見される。例えば、Seiffge-Krenke（1995）は、青年が日常的に経験するストレスイベントの多くに対人関係上のトラブルが伴っており、友人との意見の不一致やコミュニケーションの問題から孤独感や屈辱感が生じると報告している。また、橋本（1997）は大学生を対象として対人ストレスイベントの分類を行い、大学生は対人葛藤の経験頻度が対人劣等および対人摩擦の経験頻度より低いことを報告している。この他にも、加藤（2000）は、個人の精神的健康状態を予測する上で対人ストレスに対する

コーピングの個人差を測定することを重視し、大学生用対人ストレスコーピング尺度を作成している。さらに、Lazarusらの心理的ストレス理論に基づいて対人ストレスモデルを提唱し、大学生を対象として、対人ストレスモデルの検証を行っている(加藤, 2001)。

ストレスの緩和要因

ところで、ストレス反応の緩和要因としては、ソーシャル・スキルやソーシャル・サポート等が挙げられる。社会的に適切かつ効果的なコミュニケーションを営む技能であるソーシャル・スキルは、社会的支援を受ける確率を増加させ、対人関係における自己コントロールを高めることで、ストレスへの対処の原動力となる(Lazarus & Folkman, 1984)。また、ソーシャル・サポートの効果に関しては、ストレス対処方略の1つであり、ストレス緩衝効果を持つと位置づける観点と、ソーシャル・サポートはストレスの多少にかかわらず健康に対する一貫した効果(ストレスに対する直接効果)を示すとする観点があるが、いずれもソーシャル・サポートがストレス反応を低下させる効果を持つことが指摘されている(橋本, 2005)。

ストレス緩和とストレスマネジメント

このようなストレス緩和要因の研究とともに、ストレスに対する介入としてのストレスマネジメントに関する研究も行われてきた。山田・高元(2006)は、ストレスマネジメントを「ストレスとうまくつきあっていくための考え方(認知)とそのための行動習慣(スキル)の変容を、心理学の知識と技術をもちいて実現する介入法」と述べている。近年ではストレスに対する予防措置としてのストレスマネジメントの意義が注目されるようになり、専門家によるストレスマネジメント教育が実施されるようになってきている(大野, 2006; 山中, 2006)。ストレスマネジメント教育とは、「ストレスに対する自己コントロールを効果的に行えるようになることを目的とした教育的なはたらきかけ」(山中, 2000)であり、ストレスマネジメント教育の効果を測定するツールとして、山田ら(2001)によってストレスマネジメント自己効力感尺度が開発されている。ストレスマネジメント自己効力感とは、ストレスマネジメント教育における認知-行動的な教育効果を期待すべき20種のストレスマネジメント・スキルであり、ストレスマネジメント自己効力感が高いということは、ストレスフルな事態において適切なコーピングを駆使できることを示している(百々ら, 2004)。

また、先行研究では、ストレスマネジメント自己効力感が高いほど不安が低い(百々ら, 2004)ことや、顕著な抑うつ状態を示す人はストレスマネジメント自己効力感が低い(百々ら, 2005)ことが報告されている。

以上のことから、本研究では、対人ストレスイベントがストレス反応に及ぼす影響について検討を行うとともに、ストレス反応の緩和要因としてストレスマネジメント自己効力感を取り上げ、ストレス反応とストレスマネジメント自己効力感との関連について検討を行うことを目的とする。なお、本研究では、精神的健康度をストレス反応の指標とし、GHQ28とPOMS短縮版の2尺度によって包括的な精神的健康度の把握を行うこととした。

仮 説

1. 先行研究によって、対人ストレスイベントは短気と正の相関を持つことが明らかにされている(橋本, 1997)。POMS短縮版の下位尺度である「怒り-敵意」は短気と共通する概念と考えられるため、対人ストレスイベントは「怒り-敵意」に対して正の寄与を示す。
2. 橋本(1997)は対人劣等イベントを、対人関係において劣等感を触発する事態やスキルの欠如などに関するものと位置づけている。このことから、対人劣等イベントは、GHQ28の下位尺度である「社会的活動障害」に対して正の寄与を示す。
3. 先行研究によって、ストレスマネジメント自己効力感の高さが不安や抑うつの低さと関連していることが報告されている(百々ら, 2004; 百々ら, 2005)。このことから、ストレスマネジメント自己効力感は、GHQ28の「不安と不眠」「うつ傾向」やPOMSの「緊張-不安」「抑うつ-落ち込み」に対して負の寄与を示す。

方 法

1. 対象

A大学生82名(女性63名, 男性19名, 年齢平均 21.4 ± 5.33 歳)。このうち、欠損がある回答や規則的な回答が1ページ以上続くものを除外した結果、66名(女性51名, 男性15名, 年齢平均 21.6 ± 5.92 歳)を有効回答として、分析の対象とした。

2. 測定尺度

1) 対人ストレスイベント尺度(橋本, 1997)

橋本(1997)が作成した対人ストレスイベント尺度

を使用した。本尺度は、「対人葛藤頻度」「対人劣等頻度」「対人磨耗頻度」の3因子、全30項目からなり、それぞれの質問項目に挙げられる対人ストレスイベントを過去3ヶ月間にどの程度の頻度で経験したかについて、「全くなかった」から「しばしばあった」までの4件法で回答を求めるものである。

2) ストレスマネジメント自己効力感尺度 (山田ら, 2001)

山田ら(2001)が作成したストレスマネジメント自己効力感尺度 (Stress Management Self-Efficacy scale with 20 items; 以下, SMSE-20 と略記する)を用いた。本尺度は、「ストレス緩衝」「落ち着き」「怒りの制御」の3下位尺度、全20項目からなり、全項目に対して、自分ができると思う程度を10点間隔で0点(全くできない)~100点(完全にできる)のいずれかの点数を選択することによって評定する。

3) 日本版 GHQ28 (中川・大坊, 1985)

精神健康調査票 (The General Health Questionnaire; GHQ) は精神的健康度の評価を目的として Goldberg, D. P.によって開発された質問紙法で、ストレス強度の評価や神経症の発見に有効とされている(中川・大坊, 1985)。本尺度は「身体的症状」「不安と不眠」「社会的活動障害」「うつ傾向」の4下位尺度、全28項目からなり、最近の健康状態について、良好な健康状態を示す回答を選択した場合には0点、そうでない場合には1点とするGHQ法によって得点化し、因子ごとの合計点と、全体の合計点(GHQ得点)で評価する。

4) POMS 短縮版

POMS (Profile of Mood Status) 短縮版は気分を評価する質問紙法の一つで、対象者の気分や感情の状態を測定できるPOMS日本語版の65項目版(正規版)を30項目に削減したものである。POMS短縮版(以下, POMSと示す)は「緊張-不安」「抑うつ-落ち込み」「怒り-敵意」「活気」「疲労」「混乱」の6つの下位尺度の各5項目、計30項目からなり、過去一週間にその項目が表す気分になることが「まったくなかった(0点)」「すこしあった(1点)」「まあまああった(2点)」「かなりあった(3点)」「非常に多くあった(4点)」の5件法で回答するものである(浦川・横山, 2005)。

3. 調査時期

2009年6月

4. 手続き

A大学の講義の一部を利用して、調査への協力を承諾した学生に対して、質問紙法を実施した。

5. 倫理的配慮

調査対象者に対し、調査への協力依頼文書を配布して本研究の概要について説明を行った。その際、調査は匿名で行うこと、回答結果は統計的に処理するため個人情報漏洩することは絶対でないこと、結果は研究目的以外には使用しないことを説明した。また、回答したくない場合は、質問紙を白紙のまま返却してもらうよう説明した。

結 果

1. 因子分析による変数の抽出

まず、分析に用いる変数を抽出するために、「対人ストレスイベント尺度」および「SMSE-20」について、最尤解プロマックス回転による因子分析を行った。得られた因子負荷量のパターン行列においては、各項目が0.40以上の負荷を持つこととし、複数の因子にまたがって0.40以上の負荷を持つ項目は除外した。また、抽出された因子ごとにクロンバックの α 係数を算出し、内的整合性についての検討を行った。その結果を以下に示す。

1) 対人ストレスイベント尺度の因子分析

対人ストレスイベント尺度について、因子分析を行った結果、表1のような因子が抽出された。因子分析の過程で項目番号1, 5, 8, 12, 16, 19, 21, 22, 23, 26, 29を除外した。除外項目は多いものの、第2因子および第3因子の項目内容は先行研究(橋本, 1997)の「対人葛藤頻度」および「対人劣等頻度」と一致している。第1因子については、先行研究では因子負荷量が低かったために除外された項目番号10および11が負荷を示した。それぞれの項目内容を見ると、項目番号10は「知人のストレス発散に付き合わされた」、項目番号11は「約束を破られた」であり、配慮や気疲れによるストレスが生じる対人磨耗事象と考えられるため、本研究では、因子分析の結果を支持して、第1因子を「対人劣等頻度」因子、第2因子を「対人葛藤頻度」因子、第3因子を「対人磨耗頻度」因子として解釈し、分析を進めることとする。

表1. 「対人ストレスイベント尺度」の因子分析結果

項目	因子負荷量			共通性
	I	II	III	
<i>第1因子：対人摩擦頻度 (α=.78)</i>				
27. 自慢話や愚痴など、聞きたくないことを聞かされた	.773	-.092	-.087	.535
28. 無理に相手に合わせた会話をした	.684	.015	-.034	.458
10. 知人のストレス発散に付き合い合わせた	.625	.085	-.040	.408
24. テンポの合わない人と会話をした	.548	-.053	.173	.377
30. 知人に深入りされないように気を使った	.534	.103	.055	.354
11. 約束を破られた	.448	.096	.109	.288
25. 嫌な人と会話をした	.410	.058	.051	.204
<i>第2因子：対人葛藤頻度 (α=.80)</i>				
07. 知人に嫌な顔をされた	.026	.862	-.054	.719
03. 知人から責められた	.034	.686	-.017	.475
09. 知人と意見が食い違った	.119	.665	-.011	.493
04. 知人に軽蔑された	.126	.575	-.064	.354
02. 知人とけんかした	-.290	.519	-.022	.268
06. 知人に誤解された	.281	.471	.180	.510
<i>第3因子：対人劣等頻度 (α=.80)</i>				
13. 知人が自分のことをどう思っているのか気になった	-.186	.141	.894	.827
14. 相手が嫌な思いをしていないか気になった	-.178	.075	.891	.767
20. 知人に対して劣等感を抱いた	.265	-.309	.557	.393
15. 周りの人から疎外されていると感じるようなことがあった	.142	-.135	.548	.322
17. 知人とのように付き合い合えばいいのかわからなくなった	.142	.080	.447	.307
18. 親しくなりたい相手となかなか親しくなれなかった	.195	-.053	.411	.243
寄与率 (%)	23.741	10.088	9.869	43.699
累積寄与率 (%)	23.741	33.830	43.699	

2) SMSE-20 の因子分析

SMSE-20 について、因子分析を行った結果、表2のような因子が抽出された。先行研究（大野ら，2001）では3因子構造となっているが、本研究では、第2因子以降の固有値の差が小さく、2因子構造が適当と思われる。また、因子分析の過程で項目番号1, 2, 3, 7, 15, 16を除外した。先行研究とは異なる結果であるが、因子ごとに算出したクロンバックのα係数は比較的高い値を示している。そのため、本研究では因子分析の結果を支持して、2因子構造として分析を進めることとする。各因子の項目内容を見ると、第1因子は、「物事の悪い面だけでなく、良い面に気づくことができる（項目番号06）」、「困難に出会っても常に積極的にチャレンジできる（項目番号08）」、「人をひっぱっていける得意なことをもっている（項目番号19）」など、ポジティブな志向性を示す内容であるため、「ポジティブ志向」因子として解釈した。第2因子は、「どんな時でも冷静に判断できる（項目番号04）」、「怒りで爆発しそうになっても抑えることができる（項目番号10）」など、主に感情のコントロールに関連した内容であるため、「感情のコントロール」因子として解釈した。

2. 対人ストレスイベントおよびストレスマネジメント自己効力感と精神的健康度の関連

次に、対人ストレスイベントとストレスマネジメント自己効力感が精神的健康度にどのような影響を与えているのかを検討するために、対人ストレスイベントおよびストレスマネジメント自己効力感を説明変数、GHQ28とPOMSの下位尺度を目的変数としてパス解析を行った。その結果、寄与が示された変数を以下の図に示す。なお、GHQ28の下位尺度は、得点が高いほど精神的な健康状態が悪化していることを示している。また、POMSの下位尺度のうち、「活気」を除く5つの下位尺度は得点が高いほど精神的な健康状態が悪化していることを示し、「活気」は、得点が高いほど健康状態が良好であることを示している。

1) GHQ28 と対人ストレスイベントおよびストレスマネジメント自己効力感の関連

対人ストレスイベント尺度の3因子およびSMSE-20の2因子を説明変数、GHQ28の4つの下位尺度を目的変数としたパス解析の結果を図1に示す。まず、対人ストレスイベントとGHQ28の関連について

表 2. 「SMSE-20」の因子分析結果

項目	因子負荷量		共通性部
	I	II	
第1因子：ポジティブ志向 ($\alpha=.88$)			
19. 人をひっぱっていける得意なことをもっている	1.024	-.293	.928
20. 世間の役に立っているとおもうことができる	.835	.020	.709
14. 自分をそれなりに評価できる	.714	.165	.617
18. 時には人の気持ちを分かってあげることができる	.632	.070	.434
17. 自分の思い通りになることがある	.613	-.102	.343
06. 物事の悪い面だけでなく良い面に気づくことができる	.576	.242	.485
08. 困難に出会っても、常に積極的にチャレンジできる	.561	.051	.338
09. どんな時も、ユーモアを忘れないでいられる	.522	.211	.392
第2因子：感情のコントロール ($\alpha=.86$)			
13. むかついて、キレそうになっても辛抱できる		.914	.816
10. 怒りで爆発しそうになっても抑えることができる		.897	.745
11. お茶やコーヒーなどでくつろぐことができる		.759	.580
12. イライラしたとき、からだを動かして発散できる		.605	.371
04. どんな時でも冷静に判断することができる		.477	.308
05. つらいことでも、辛抱できる		.424	.328
寄与率 (%)	33.150	19.670	52.820
累積寄与率 (%)	33.150	52.820	

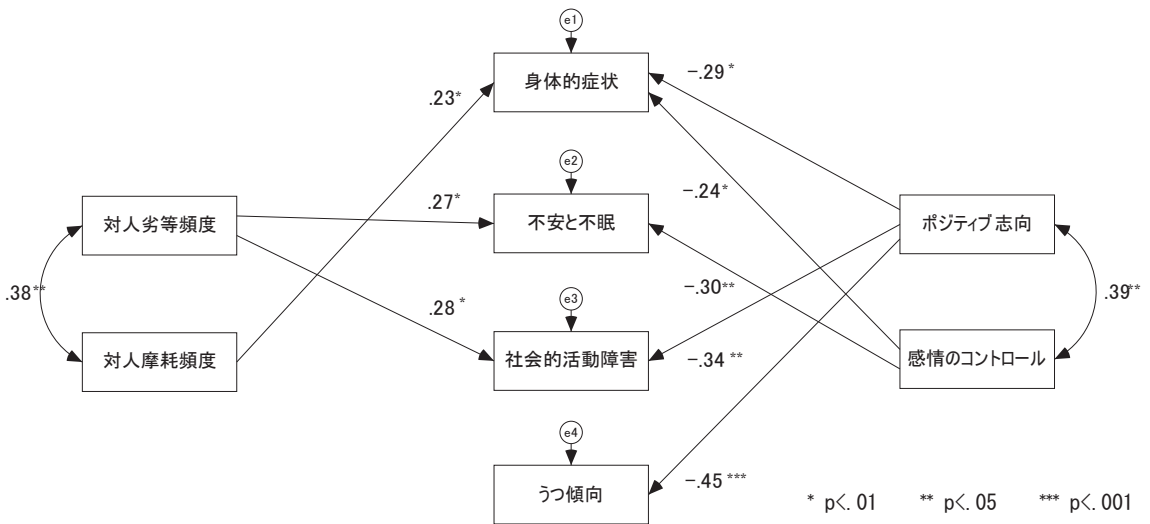


図 1. GHQ28 の下位尺度を目的変数としたパス解析の結果

て、「対人摩擦頻度」から「身体的症状」($\beta=.24, p < .001$)に対して有意な正の寄与が示された。また、「対人劣等頻度」から「不安と不眠」($\beta=.17, p < .001$)および「社会的活動障害」($\beta=.19, p < .001$)に対して有意な正の寄与が示された。

次に、ストレスマネジメント自己効力感と精神的健康度との関連について、「ポジティブ志向」からは、「身体的症状」、「社会的活動障害」および「うつ傾向」($\beta=.21, p < .001$)に対して有意な負の寄与が示された。

また、「感情のコントロール」からは、「身体的症状」および「不安と不眠」に対して有意な負の寄与が示された。

2) POMS と対人ストレスイベントおよびストレスマネジメント自己効力感の関連

対人ストレスイベント尺度の3因子およびSMSE-20の2因子を説明変数、POMSの6つの下位尺度を目的変数としたパス解析の結果を図2に示す。

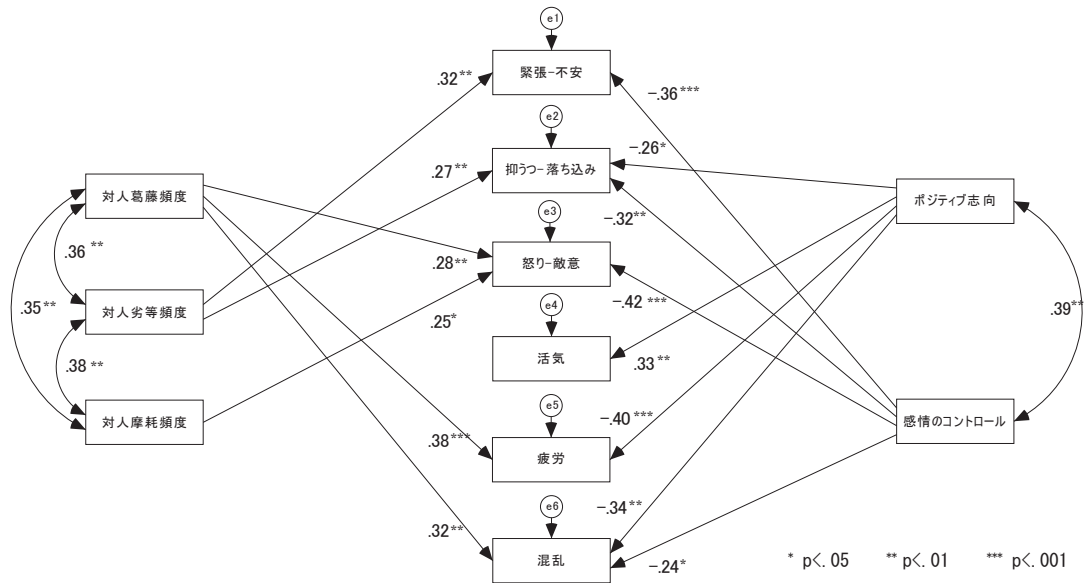


図2. POMSの低位尺度を目的変数としたパス解析の結果

まず、対人ストレスイベントと POMS の関連について、「対人葛藤頻度」からは「怒り-敵意」($\beta = .37, p < .001$), 「疲労」($\beta = .30, p < .001$), 「混乱」($\beta = .34, p < .001$) に対して有意な正の寄与が示された。また、「対人劣等頻度」からは「緊張-不安」($\beta = .23, p < .001$), 「抑うつ-落ち込み」($\beta = .31, p < .001$) に対して有意な正の寄与が示された。さらに、「対人摩擦頻度」から「怒り-敵意」に対して有意な正の寄与が示された。

次に、ストレスマネジメント自己効力感と POMS の関連について、「ポジティブ志向」からは、「抑うつ-落ち込み」、「疲労」および「混乱」に対して有意な負の寄与が示された。また、「ポジティブ志向」から「活気」($\beta = .11, p < .01$) に対して、有意な正の寄与が示された。「感情のコントロール」からは、「緊張-不安」、「抑うつ-落ち込み」、「怒り-敵意」および「混乱」に対して有意な負の寄与が示された。

考 察

1. 対人ストレスイベントが精神的健康度 (GHQ28) に及ぼす影響

図1の結果より、対人劣等頻度が高いほど不安や不眠、社会的活動障害が高まり、対人摩擦頻度が高いほど身体的症状が高くなることが示唆された。対人劣等イベントは、他者との相互作用において劣等感を触発

する場面であり、コミュニケーション・スキルの低さに由来する(橋本, 1997)。このことから、対人劣等イベントの経験頻度が高くなればなるほど、対人関係における自信が低下し、不安や不眠状態が誘発され、日常生活を問題なく送れているという感覚が低下するものと思われる。一方、対人摩擦イベントは、他者への配慮や気疲れを伴う対人関係からストレスが生じる事態であり、「望ましい相互作用の水準を形成・維持するための努力にストレスを感じる」という状況である(橋本, 1997)。このような性質を持つ対人摩擦イベントの経験頻度が高いことで身体的症状が誘発されるという関係は、一見、つじつまが合わないようにも感じる。しかし、GHQ28の身体的症状に関する項目には、頭痛の有無や身体ほてり・寒気などの実際の身体症状だけでなく、「元気がなく疲れを感じたこと」や「病気だと感じたこと」など主観的な評価による症状も含まれている。このことから、対人摩擦頻度の高さは、実際の身体的症状を誘発するというよりも、主観的な症状を生じさせやすいという可能性が考えられる。

2. ストレスマネジメント自己効力感が精神的健康度 (GHQ28) に及ぼす影響

図1の結果より、ストレスマネジメント自己効力感と GHQ28 との関連では、ポジティブな志向性を持つストレスマネジメント・スキルに関する自己効力感が

高いほど、身体的症状や社会的活動障害、うつ傾向が低くなることが示唆された。また、感情のコントロールに関するストレスマネジメント自己効力感が高いほど、身体的症状や不安・不眠が低くなることが示唆された。これらのことから、ストレスマネジメント自己効力感の高さが、精神的健康度の悪化を緩和する要因となり得ることが示唆された。

3. 対人ストレスイベントが気分や感情 (POMS) に及ぼす影響

図2の結果より、対人葛藤頻度が高いほど、怒りや敵意、疲労、混乱などの気分が高まることが示唆された。怒りや敵意に対して示された寄与については、仮説を支持する結果であった。また、疲労に対して示された寄与からは、対人葛藤頻度の高さが心理的な消耗を誘発することがうかがわれる。ところで、対人葛藤頻度は、対人劣等および対人摩擦頻度と比べると、経験頻度が相対的に低い(橋本, 1997)。また、Lazarus & Folkman (1984) は、実生活上の出来事の不確実性が大きなストレス反応を生じさせる可能性を示唆している。すなわち、日常生活で発生しうる事態が予測できないことや、ある出来事に関する真偽が確かめられないことで、予期的対処のプロセスが麻痺し、その結果ストレス反応が生じるというのである。対人葛藤頻度から混乱に対して示された寄与は、日常的に経験することの少ない対人葛藤事態を予測することが難しいことや、不確実な事態に対処する際の戸惑いや葛藤などが背景にあるものと思われる。

対人劣等イベントについては、その経験頻度が高いほど、緊張や不安、抑うつや落ち込みなどの気分が高いことが示唆されたが、怒りや敵意といった気分に対する寄与は示されず、仮説を一部支持する結果であった。

対人摩擦イベントについては、その経験頻度が高いほど、怒りや敵意といった気分が高いことが示唆され、仮説を支持する結果であった。対人摩擦イベントの項目は、社会的に望ましい対人関係を形成・維持するために、自己主張を抑制し他者の意向に沿っている状況を示すものが多い。このことから、対人摩擦頻度の高さが怒りや敵意といった気分に対する寄与を示した背景には、自己主張を抑制している状態に対する欲求不満が怒りや敵意に繋がった可能性も考えられる。

4. ストレスマネジメント自己効力感が気分や感情 (POMS) に及ぼす影響

図2の結果より、ストレスマネジメント自己効力感とPOMSとの関連では、ポジティブ志向に関するストレスマネジメント自己効力感が高いほど抑うつや落ち込み、疲労、混乱といった気分が低下することが示唆された。また、ストレスマネジメント自己効力感が高いほど生き生きとした気分が高まることが示唆された。また、感情のコントロールに関するストレスマネジメント自己効力感が高いほど、緊張や不安、抑うつや落ち込み、怒りや敵意、混乱といった気分が低いことが示唆された。

5. まとめ

本研究では、対人ストレスイベントのうち、対人葛藤イベントを多く経験するほど怒りや敵意、疲労や混乱といった気分が亢進されることが示唆された。また、対人劣等イベントを多く経験するほど不安や不眠、社会的活動障害といった精神的健康が悪化し、緊張や不安、抑うつや落ち込みといった気分が亢進されることが示唆された。さらに、対人摩擦イベントの経験の多さが怒りや敵意といった気分を亢進することが示唆された。これらのことから、対人ストレスイベントとの遭遇は、精神的健康度を低下させ、ネガティブな気分を亢進することが示された。

一方、ストレスマネジメント自己効力感のうち、ポジティブ志向の高さが身体的症状や社会的活動障害、うつ傾向といった精神的健康の悪化を緩和し、抑うつや落ち込み、疲労、混乱といった気分を低下させることが示唆された。さらに、ポジティブ志向の高さは活気を高めることも示唆された。また、感情のコントロールの高さは身体的症状や不安や不眠といった精神的健康の悪化を緩和し、緊張や不安、抑うつや落ち込み、怒りや敵意、混乱といった気分を低下させることが示唆された。これらのことから、ストレスマネジメント自己効力感が、精神的健康度の悪化を緩和し、ネガティブな気分を低下させること、また、活気というポジティブな気分を高めることが示された。

引用文献

- 百々尚美・山田富美雄・服部祥子 (2005). ストレスマネジメント自己効力感尺度の妥当性の検討(2)—抑うつとの関係— 日本健康心理学会第18回大会 日本健康心理学会第18回大会発表論文集 146-147.
- 百々尚美・山内久美・山田富美雄・服部祥子 (2004).

- ストレスマネジメント自己効力感尺度の妥当性の検討(1)—不安との関係— 日本健康心理学会第17回大会 日本健康心理学会第17回大会発表論文集 424-425.
- 橋本 剛 (2005). ストレスと対人関係 ナカニシヤ出版
- 橋本 剛 (1997). 大学生における対人ストレスイベント分類の試み 社会心理学研究 13, 64-75.
- 加藤 司 (2000). 大学生用対人ストレスコーピング尺度の作成 教育心理学研究 48 225-234
- 加藤 司 (2001). 対人ストレス過程の検証 教育心理学研究 49 295-304
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company.
(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)
- 中川泰彬・大坊郁夫 (1985). 日本版 GHQ 精神健康調査票 手引 日本文化科学社
- 大野太郎 (2006). ヘルスプロモーションとしてのストレスマネジメント教育 学校保健研究 48, 125-129.
- 大野太郎・山田富美雄・堤 俊彦・百々尚美・山内久美・野田哲朗・服部祥子 (2001). ストレスマネジメント自己効力感尺度(2)—SMSE-20 尺度の因子構造— 日本健康心理学会第14回大会 日本健康心理学会第14回大会発表論文集 140-141.
- Seiffge-Krenke, Inge (1995). Stress, Coping, and Relationships in Adolescence. Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- 浦川加代子・横山和仁 (2005). POMS 短縮版を活用するために 横山和仁(編著) POMS 短縮版 手引と事例解説 金子書房 pp.1-9
- 山田富美雄・大野太郎・堤 俊彦・百々尚美・山内久美・野田哲朗・服部祥子 (2001). ストレスマネジメント自己効力感尺度(1)—SMSE-20 開発の経緯と項目標準値— 日本健康心理学会第14回大会 日本健康心理学会第14回大会発表論文集 138-139.
- 山田富美雄・高元伊智郎 2006 ストレスマネジメント教育に求められるモノと理論・技法 学校保健研究 48 90-98
- 山中 寛 (2000). ストレスマネジメント教育の概要 山中 寛・富永良喜(編著) 動作とイメージによるストレスマネジメント教育 基礎編 北大路書房 pp.1-14
- 山中 寛 (2006). ストレスマネジメント学の理念と役割 津田 彰・J. O. プロチャスカ(編) 新しいストレスマネジメントの実際—e-Health から筆記療法まで 現代のエスプリ別冊 469 至文堂 pp. 25-33

Examination of Relation between University Students' Interpersonal Stress and Stress Buffering Factor

—Focusing on the Stress Management Self-Efficacy—

MASAYO NONAKA (*Graduate School of Psychology, Kurume University*)

FUMIE INATANI (*Department of Psychology, Faculty of Literature, Kurume University*)

SHIORI YAMASAKI (*Graduate School of Psychology, Kurume University*)

Summary

The purpose of this study was to identify university students' interpersonal stress and the levels of their mental health, and to examine the relation of the stress management self-efficacy as a stress buffering factor. Subjects were 66 university students (51 females, 15 males, mean age = 21.6 years). Four questionnaires were used ; interpersonal stress event scale, stress management self-efficacy scale with 20 items (SMSE-20), GHQ28 as the index of mental health, and POMS that measures mood states. The path analysis was conducted with 3 factors of interpersonal stress event scale and 2 factors of SMSE-20 as explanatory variable, and mental health measured by GHQ28 (4 factors) and POMS (6 factors) as objective variable. The results suggested that the more number of students' interpersonal stress events decreases the levels of their mental health and accelerates their negative moods. It was also suggested that the high level of stress management self-efficacy could serve as a factor to buffer low mental health states and alleviate negative mood, thereby improving positive mood.

Key words : university students, interpersonal stress, mental health, stress management self-efficacy