

## 大学生の精神的回復力とコーピング方略・落ち込みの検討

目久田純一・武田さゆり・磯部美良・江村理奈・新見直子・前田健一

A study of resilience, coping strategy, and dejection in university students

Junichi Mekuta, Sayuri Taketa, Miyoshi Isobe, Rina Emura, Naoko Niimi, and Kenichi Maeda

本研究の主な目的は、精神的回復力が精神的健康の維持にとって重要な要因であることを確認することである。大学生を対象に調査を行い、203名を分析対象とした。分析の結果、精神的回復力の高群は低群よりも、最もつらいネガティブ経験に対する落ち込み得点が低い傾向にあった。また、コーピング方略の使用について両群間で比較した結果、高群は低群よりも落ち込みを低減させるコーピング方略を使用する傾向にあるのに対して、低群は高群よりも落ち込みを増幅させるコーピング方略を使用することが示唆された。性差については、女性が男性よりも落ち込みやすい傾向にあった。また、男性は女性よりも、落ち込みを低減させるコーピング方略を使用する傾向にあるが、女性は男性よりも、落ち込みを増幅させるコーピング方略を使用することが示唆された。精神的回復力得点には性差が見られなかったため、精神的回復力が単独で精神的健康を維持するのに寄与するのではなく、コーピング方略との相乗効果による可能性が示唆された。

キーワード：精神的回復力、コーピング方略、落ち込み

### 問題と目的

近年、精神的な健康を維持するための重要な要因としてレジリエンスが注目されている。レジリエンスとは、逆境に耐え、試練を克服し、感情的・認知的・社会的に健康な精神活動を維持するのに不可欠な心理特性である（森・清水・石田・富永・Hiew, 2002）。

森ら（2002）は、レジリエンスと自己教育力が「生きる力」の構成要因であると考え、レジリエンス測定尺度（I AM：本当の自分から目をそらさずにそれを見つめる力、I HAVE：学びのネットワークを広げていく力、I CAN：問題解決力、I WILL：目標を定め、それに向かっていく力の4因子から構成される）を作成した。その上で、大学生を対象としてレジリエンスと自己教育力（課題意識・主体的思考・学習の仕方・自己評価・計画性・自主性・自己実現の7因子から構成される）との関係について検討した。レジリエンスの各下位尺度得点の高群と低群の間で、自己教育力の各下位尺度得点を比較したところ、高群は低群よりも課題意識、主体的思考、学習の仕方、自主性、自己実現が有意に高かった。この結果から、レジリエンスの高い者は自分の価値や能力を高めるための目標や方法を明確化でき、それを実現すべく主体的に行動できる力を有していると思われる。

このような力は、教育場面に限らず多くの問題場面においても有用であろう。例えば、レジリエンスの高い者は精神的につらい経験をしても、自らの精神的健康にとって適切な解決方法を定め、行動でき、その結果として精神的な不健康に陥りにくいと考えられる。

レジリエンスと精神的健康に関連して、小塩・中谷・金子・長峰（2002）は、つらいストレス経験からの立ち直りを導く心理的特性として、精神的回復力という概念を提唱している。精神的回復力は、つらい状況下でも精神的健康を維持するために不可欠な心理的特性であるという点で、森ら（2002）が定義するレジリエンスと非常に近い概念であると考えられる。小塩ら（2002）は、苦痛なライフイベントの経験数が多いにも関わらず自尊心を保っている者が精神的回復力を有する者であると考え、これを明らかにすべく、自尊心の高低、苦痛なライフイベントの経験数が多いか少ないかによって精神的回復力得点にどのような相違が見られるかを検討した。その結果、苦痛なライフイベントの経験数が少ない場合には、自尊心が高い群と低い群との間に精神的回復力得点に差がないのに対して、苦痛なライフイベントの経験数が多い場合には、自尊心の高い群が低い群よりも精神的回復力得点が有意に高かった。これらの結果から、小塩ら（2002）は、精神的回復力は危機やストレスに対して常に有効な予防要因ではなく、個人が危機に陥った状況において、特に重要な役割を担う要因であると主張した。

小塩ら（2002）は、苦痛なライフイベントの経験数や自尊心と精神的回復力との関係を検討することによって、自ら作成した精神的回復力尺度の妥当性を検討した。しかし、苦痛なライフイベントを経験した時に、実際どのくらい精神的な不健康に陥ったのかについては測定していない。そこで、本研究では、つらいネガティブなストレス経験をした際の精神的な不健康の程度を測定し、精神的回復力が精神的な健康維持の要因であるかを確認する。

ところで、ストレスを経験することによって生じる精神的な不健康には多くの状態が考えられる。その中でも、抑うつはこれまで多くの研究において検討されてきた。しかし、大学生を対象とする場合、多少の精神的な不調を抱えながらも登校できる状態である者に対して、抑うつ傾向を測定することは必ずしも適当ではないという指摘がある（横田，1997）。堀野・森（1991）は、従来の研究で測定されている抑うつ項目は非日常的であると指摘し、日常的な意欲低下の状態として「落ち込み」という概念を提唱した。落ち込みとは、「自己に対する否定的な出来事をきっかけにして軽く意欲の低下した状態であり、『抑うつ』のように悲哀感、絶望感などを伴うほどの深刻で持続的なものではない」と定義されている。本研究では、登校できる状態にある大学生を対象に調査を行うことから、ネガティブなストレスに対する精神的な不健康状態として落ち込みの概念を採用する。

また、大学生が日常ネガティブなストレスを経験する場面は主に学業場面と対人場面であることが知られている（e.g., 久田・丹羽，1987；高比良，1998）。さらに、大学生にとって対人場面でのストレスは学業場面でのストレスよりも精神的な不健康に結びつきやすいという報告もある（高比良，1998）。加えて、ストレス・コーピングの性差（e.g., 鈴木，2002）やストレスが個人に及ぼす影響の強さには性差があると報告されている（e.g., 高比良，1998）。このことは、学業場面と対人場面では、また男性と女性では、苦痛なライフイベントの経験から精神的な不健康状態に至るプロセスにおいて相違があることを示唆している。

本研究では、以下の3つの要因を設定する。第1要因として、大学生がストレスを経験する場面として最も日常的な学業場面と対人場面を取り上げる。第2要因は、つらいストレス経験からの立ち直りを導く心理的特性としての精神的回復力である。精神的回復力尺度の結果から、精神的回復力の高群と低群を構成する。第3の要因は、大学生の性別である。本研究の主な目的は、これらの3要因がストレス対処方略や精神的不健康状態を捉える「落ち込み尺度」得点にどのような相違をもたらすかを検討することである。

## 方 法

**調査対象者** 大学生 232名（男性 86名、女性 144名、不明 2名）を対象とした。

**調査実施時期・手続き** 2004年12月に、講義時間を利用し一斉に調査を実施した。所要時間は20分程度であった。対象者の負担を減らすために、学業場面用の調査用紙と対人場面用の調査用紙の2種類の調査用紙を作成し、各対象者にはいずれか1つの調査用紙を無作為に配布した。回答に不備のある者を除き、最終的に203名（男性 77名、女性 126名：平均年齢 21歳、 $SD=1.28$ ）を分析対象とした。場面ごとの分析対象者は、学業場面が104名（男性 38名、女性 66名：平均年齢 21歳、 $SD=1.13$ ）であり、対人場面が99名（男性 39名、女性 60名：平均年齢 21歳、 $SD=1.44$ ）であった。

**調査内容** 2つの調査用紙は、以下の4つの尺度から構成された。

**(1)精神的回復力尺度** 小塩・中谷・金子・長峰(2002)の精神的回復力尺度 21項目を使用した(Table 1)。この尺度は「新奇性追求」(7項目)、「感情調整」(9項目)、「肯定的な未来志向」(5項目)の3下位尺度から構成されていた。各項目内容が自分に最も当てはまると思う程度を5段階で評定させた(「いいえ(1点)」,「どちらかというといいえ(2点)」,「どちらでもない(3点)」,「どちらかというとはい(4点)」,「はい(5点)」)。本研究では、対象者を精神的回復力の高低に分類するために21項目の合計得点を用いた。最終的な分析対象者 203名に基づいて精神的回復力の平均値を求めた結果、平均 3.47 ( $SD=0.45$ )であった。この平均値よりも高い得点の者を精神的回復力高群とし、低い者を精神的回復力低群とした。なお、精神的回復力尺度は、学業場面用と対人場面用の2つの調査用紙に共通していた。

**(2)ネガティブ・ライフイベント尺度** 高比良(1998)の対人・達成領域別ライフイベント尺度(大学生用)を用いた。本研究では、ネガティブ・ライフイベント尺度に基づいて学業場面用と対人場面用の2種類の調査用紙を作成し、各対象者にいずれか一方を配布し回答させた(Table 2)。学業場面用の調査用紙では、学業的なネガティブ・ライフイベントに限定するため、達成領域ネガティブ・ライフイベント項目から学業とは関係のない項目や表現がわかりにくい4項目を削除し、11項目を使用した。削除した項目は、「自分の勉強、研究、卒業などがうまく進まなかった」、「望んでいた仕事(アルバイト)につけなかった」、「仕事(アルバイト)が見つからなかった」、「趣味や習い事が、思うように上達しなかった」であった。

対人場面用の調査用紙では、大学生活における対人的なネガティブ・ライフイベントに限定するため、対人領域ネガティブ・ライフイベント項目から友人関係以外の人間関係を尋ねる4項目を削

Table 1 精神的回復力尺度

## 新奇性追求

1. 色々なことにチャレンジするのが好きだ
2. 困難があっても、それは人生にとって価値のあるものだと思う
7. ものごとに対する興味や関心が強い方だ
10. 新しいことや珍しいことが好きだ
13. 慣れないことをするのは好きではない\*
16. 新しいことをやり始めるのはめんどろだ\*
18. 私は色々なことを知りたいと思う

## 感情調整

3. 自分の感情をコントロールできるほうだ
5. いつも冷静でいられるようにこころがけている
8. ねばり強い人間だと思う
11. 気分転換がうまくできないほうだ\*
14. 動揺しても、自分を落ち着かせることができる
15. その日の気分によって行動が左右される\*
17. あきっぽいほうだと思う\*
19. 怒りを感じるとおさえられなくなる\*
21. つらい出来事があると耐えられない\*

## 肯定的な未来志向

4. 将来の見通しは明るいと思う
6. 自分の将来に希望をもっている
9. 自分の将来にはきっといいことがあると思う
12. 自分の目標のために努力している
20. 自分には将来の目標がある

注) \* は逆転項目を示す。

Table 2 ネガティブ・ライフイベント尺度

## 学業場面

1. 授業中、先生の質問にほとんど答えることができなかった
2. 授業についていけなくなった
3. 課題（レポート）が期日までに終わらなかった
4. 試験、レポートで悪い成績をとった
5. 課題（レポート、発表など）の出来が、自分では納得のいかないものだった
6. 現在専攻している（あるいは専攻しようとしている）研究分野への興味がうせた
7. 進行中の仕事（勉強）と関係のないことに時間をとられた
8. 現在所属している大学自体に不満を持った
9. 無駄なことに時間を費やした
10. やらなければならない課題（レポートなど）がたくさんあった
11. 興味のもてない授業を受けるようになった

## 対人場面

1. 人から無視された
2. 友人、恋人との関係がダメになった
3. 友人、恋人などを傷つけてしまった
4. 友人や仲間から批判されたり、からかわれたりした
5. 人から誤解された
6. 約束を破られた
7. 親しい友人、または恋人が、病気やケガをした
8. 友人、恋人などと、けんか・口論をした
9. 仲間の話題についていけなかった
10. 仲間との旅行、遊びの計画が潰れた
11. 友人、恋人などに自分の欠点を指摘された（または注意された）

除し、11項目を使用した。削除した項目は、「家族との折り合いが悪い」、「家族、または親しい親戚の誰かが、病気やケガをした」、「家族、親戚内でのトラブルを耳にした（あるいは、それに巻き込まれた）」、「会話に困った」であった。

対象者は、学業場面または対人場面におけるネガティブ・ライフイベントの11項目について、最近6ヶ月間にその出来事を経験した場合には「経験した」、経験しなかった場合には「経験しない」のどちらかを選択して回答した。「経験した」を選択した場合にはその時にどの程度つらいと感じたかについて、4段階で自己評定させた（「全然つらくなかった（1点）」、「すこしつらかった（2点）」、「かなりつらかった（3点）」、「非常につらかった（4点）」）。

**(3) 落ち込み尺度** 堀野・森（1991）の落ち込み尺度24項目の表現を現在形から過去形に変更して使用した。対象者に落ち込み尺度について自己評定させる前に、学業場面用または対人場面用の調査用紙に記載されたネガティブ・ライフイベント11項目（Table2）の中から、一番つらかったものを1つ選択させた。その後、一番つらかった出来事を経験した時にどのような状態になったか、24項目のそれぞれについて自分に最も当てはまると思う程度を7段階で評定させた（「全然あてはまらない（1点）」から「非常によくあてはまる（7点）」）。

Table 3 落ち込み尺度

- 
1. ひどく失望した
  2. たびたびもの思いに沈んだ
  3. 自分が悪かったと悩んだ
  4. たびたびそのことをくよくよと考えた
  5. ぼんやり考え込んだ
  6. たびたびゆううつになった
  7. 自分をつまらぬ人間だと思った
  8. 元気がなくなった
  9. 気分にかけてしまった
  10. 人中にいてもふと淋しくなった
  11. 何かにつけてよく心配した
  12. 気が沈んでゆううつになった
  13. 何をするのも面倒で疲れた感じがした
  14. 理由もなく不安になることがあった
  15. 後悔するようなことをよくやった
  16. ときどき物をたたきつけたくなった
  17. 泣いたり泣きたくなった
  18. ときどき何に対しても興味がなくなった
  19. ひとりぼっちだと思った
  20. なんとなく疲れた
  21. 落ち着かずにじっとしていられなかった
  22. 口汚くののしりたくなった
  23. 一度しくじるとどうしても手がつかずいつまでもやるべきことをほっておいた
  24. 一つのことに打ち込めなかった
- 

**(4) コーピング尺度** 神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野（1995）の3次元モデルにもとづく対処方略尺度24項目を使用した（Table 4）。この尺度は、「問題焦点-情動焦点」軸、「接近-回避」軸、「反応系」軸の3つの軸に基づく、8下位尺度から構成されている。各下位尺度は、情報収集(6,14,22),

計画立案 (5,13,21), カタルシス (2,10,18), 放棄・諦め (7,15,23), 責任転嫁 (8,16,24), 回避的思考 (3,11,19), 気晴らし (4,12,20), 肯定的解釈 (1,9,17) と命名されていた。これら 8 下位尺度については、2 次因子分析によって、問題解決・サポート希求 (情報収集, 計画立案, カタルシス), 問題回避 (放棄・諦め, 責任転嫁), 肯定的解釈と気晴らし (回避的思考, 肯定的解釈, 気晴らし) の 3 因子構造が確認されている。本研究では、3 因子構造を採用した。

対象者にコーピング方略について回答させる前に、学業場面用または対人場面用の調査用紙に記載されたネガティブ・ライフイベント 11 項目 (Table2) の中から、一番つらかったものを 1 つ選択させた。その後、一番つらかった出来事を経験した時の行動や考えに Table 4 の 24 項目の内容がどの程度当てはまると思うかについて、5 段階で自己評定させた (「そのようにしたことはこれまでにない (1 点)」, 「ごくまれにそのようにしたことがある (2 点)」, 「何度かそのようにしたことがある (3 点)」, 「しばしばそのようにしたことがある (4 点)」, 「いつもそうしてきた (5 点)」)。

Table 4 コーピング尺度

問題解決・サポート希求

- 6. 力のある人に教えを受けて解決しようとする
- 14. 詳しい人から自分に必要な情報を収集する
- 22. 既に経験した人から話を聞いて参考にする
- 5. 原因を検討しどのようにしていくべきか考える
- 13. どのような対策をとるべきか綿密に考える
- 21. 過ぎたことの反省をふまえて、次にするべきことを考える
- 2. 誰かに話を聞いてもらい気を静めようとする
- 10. 誰かに話を聞いてもらって冷静さを取り戻す
- 18. 誰かに愚痴をこぼして気持ちをほらす

問題回避

- 7. どうすることもできないと解決を後延ばしにする
- 15. 自分では手に負えないと考え放棄する
- 23. 対処できない問題だと考え、諦める
- 8. 自分は悪くないと言い逃れをする
- 16. 責任を他の人に押しつける
- 24. 口からでまかせを言って逃げ出す

肯定的解釈と気晴らし

- 3. 嫌なことを頭に浮かべないようにする
- 11. そのことをあまり考えないようにする
- 19. 無理にでも忘れるようにする
- 4. スポーツや旅行などを楽しむ
- 12. 買い物や食事, おしゃべりなどで時間をつぶす
- 20. 友だちとお酒を飲んだり好物を食べたりする
- 1. 悪いことばかりではないと楽観的に考える
- 9. 今後はよいこともあるだろうと考える
- 17. 悪い面ばかりでなく良い面を見つけていく

## 結 果

### (1) 落ち込み得点に関する分散分析結果

落ち込み得点がネガティブなライフイベントの場面、精神的回復力及び性別によってどのように異なるのかを検討するために、2 (場面：学業, 対人) × 2 (精神的回復力：高, 低) × 2 (性別：

男性、女性)の3要因分散分析を行った。各平均得点及び標準偏差 (*SD*) を Table 5 に示す。

分析の結果、精神的回復力の主効果が  $F(1,195)=3.71, p<.10$  で有意傾向を示し、低群 ( $M=3.94$ ) が高群 ( $M=3.55$ ) よりも高い傾向にあった。また、性別の主効果が  $F(1,195)=3.83, p<.10$  で有意傾向を示し、女性 ( $M=3.94$ ) が男性 ( $M=3.54$ ) よりも高い傾向にあった。

### (2)各コーピング方略得点に関する分散分析結果

3つのコーピング方略の使用が場面、精神的回復力及び性別によってどのように異なるのかを検討するために、2(場面:学業,対人)×2(精神的回復力:高,低)×2(性別:男性,女性)の3要因分散分析を行った。各平均得点及び標準偏差 (*SD*) を Table 5 に示す。

問題解決サポート希求について、性別の主効果が  $F(1,195)=2.76, p<.10$  で有意傾向を示し、女性 ( $M=3.00$ ) が男性 ( $M=2.81$ ) よりも高い傾向にあった。また、場面と性別の交互作用が  $F(1,195)=5.20, p<.05$  で有意となった。単純主効果の検定を行ったところ(単純主効果の検定には Ryan 法を使用し、有意水準は5%であった)、男性では学業場面の問題解決サポート希求 ( $M=2.96$ ) が対人場面の問題解決サポート希求 ( $M=2.66$ ) よりも有意に高かった。さらに対人場面では女性の問題解決サポート希求 ( $M=3.12$ ) が男性の問題解決サポート希求 ( $M=2.88$ ) よりも有意に高かった。

問題回避について、精神的回復力の主効果が  $F(1,195)=4.69, p<.05$  で有意となり、低群 ( $M=1.95$ ) が高群 ( $M=1.75$ ) よりも有意に高かった。肯定的解釈と気そらしについて、精神的回復力の主効果が  $F(1,195)=89.21, p<.001$  で有意となり、高群 ( $M=3.91$ ) が低群 ( $M=3.16$ ) よりも有意に高かった。また、性別の主効果が  $F(1,195)=3.26, p<.10$  で有意傾向を示し、男性 ( $M=3.61$ ) が女性 ( $M=3.46$ ) よりも高い傾向にあった。

Table 5 各群における落ち込み、コーピング方略得点の平均値と標準偏差 (*SD*)

	学業				対人			
	高群		低群		高群		低群	
	男性 ( <i>n</i> =19)	女性 ( <i>n</i> =30)	男性 ( <i>n</i> =19)	女性 ( <i>n</i> =36)	男性 ( <i>n</i> =19)	女性 ( <i>n</i> =33)	男性 ( <i>n</i> =20)	女性 ( <i>n</i> =27)
落ち込み	3.59 (1.48)	3.86 (1.55)	3.77 (1.43)	4.02 (1.36)	2.93 (1.11)	3.80 (1.47)	3.88 (1.18)	4.08 (1.34)
問題解決 サポート希求	3.02 (0.75)	2.93 (0.99)	2.90 (0.62)	2.85 (0.77)	2.53 (0.73)	3.26 (0.83)	2.78 (0.63)	2.94 (0.60)
問題回避	1.88 (0.71)	1.88 (0.71)	1.96 (0.62)	1.86 (0.63)	1.53 (0.57)	1.72 (0.52)	2.13 (0.62)	1.85 (0.54)
肯定的解釈と 気そらし	4.10 (0.56)	3.89 (0.57)	3.30 (0.46)	3.06 (0.50)	3.81 (0.60)	3.82 (0.52)	3.21 (0.45)	3.07 (0.57)

### (3)コーピング方略と落ち込みとの相関係数

コーピング方略が落ち込み得点とどの程度関連するかを検討するために、コーピング方略の3つの下位尺度得点と落ち込み得点の相関係数を算出した (Table 6)。その結果、落ち込み得点は、問題解決サポート希求と問題回避の2つのコーピング方略得点と有意な正の相関を示した。それに対して、落ち込み得点は、肯定的解釈と気そらしのコーピング方略得点とは有意な負の相関を示した。

Table 6 落ち込みとコーピング方略との相関係数

	コーピング方略		
	問題解決サポート希求	問題回避	肯定的解釈と気そらし
落ち込み	.35 **	.26 **	-.14 *

注)\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ .

## 考 察

本研究では、落ち込み得点において精神的回復力の高低群間に差が見られるか否かによって、精神的回復力が精神的な健康を維持するのに有効な要因であるか否かを検討した。落ち込み得点に関する分散分析の結果、精神的回復力の高群は低群よりも、一番つらいネガティブなライフイベントを経験した時に、落ち込む程度が低い傾向にあった。ただし、両群間の差は、顕著なものではなかった。この結果は一見すると、精神的回復力が落ち込みを予防する上で大きな役割を果たさない可能性を示唆する。しかし、この結論を下す前に検討しておかなければならない問題がある。それは、精神的回復力の高群と低群の大学生が、本研究で調査した学業場面や対人場面のネガティブ・イベントに対して、つらいと感じる程度が異なるか否かである。そこで、学業場面または対人場面における 11 項目のネガティブ・ライフイベントに対して、どの程度つらいと感じていたかの評定得点を算出し、精神的回復力の高群と低群間で比較してみた。学業場面と対人場面を一括して 11 項目の合計得点に基づく各群の平均値を算出した結果、精神的回復力高群が 15.34、低群が 14.65 となり、両群間には差が見られなかった ( $t(201)=0.68, p > .10$ )。

つらさの合計得点は 11 点から 44 点の範囲をとることを考慮すると、精神的回復力の高群も低群も、ほとんどつらいとは感じていなかったことになる。本研究では一番つらいと感じるネガティブ・ライフイベントを選択させたが、そのネガティブ・ライフイベントが何であるかは明記させなかった。したがって、一番つらいネガティブ・ライフイベントに対して感じるつらさには、両群間に相違がある可能性も残る。しかし、ネガティブ・ライフイベント 11 項目の合計得点で見ると、本研究で対象とした大学生は、一番つらいネガティブ・ライフイベントに対しても、あまりつらいと感じていないと考えられる。このように考えると、精神的回復力の高群と低群はたとえ精神的回復力に相違があったとしても、ネガティブ・ライフイベントの経験によって落ち込むことが少なく、その結果として両群間に差が生じなかったものと考えられる。小塩ら (2002) によれば、精神的回復力は危機やストレスに対して常に有効な予防要因になるのではなく、個人が危機に陥った状況において特に重要な役割を果たすという。落ち込み尺度得点において精神的回復力の高低群間に顕著な差が生じるためには、危機に陥るほどではないにしろ、ネガティブ・ライフイベントに対して感じるつらさが、本研究よりも、もう少し強い場合を設定して再検討する必要がある。

ところで、コーピング方略得点では、精神的回復力の高群と低群間に有意差が見られた。高群は低群よりも、肯定的解釈と気そらしのコーピング方略を使用し、問題回避のコーピング方略を使用



することが少なかった。Table 6の相関関係を考慮すると、精神的回復力の高群は落ち込みを低減させる肯定的解釈と気そらしのコーピング方略を使用しやすいのに対して、低群は落ち込みを増幅させる問題回避のコーピング方略を使用しやすいといえる。これらの結果から、精神的回復力は落ち込みに対して単独で作用するよりも、コーピング方略と組み合わせることで精神的健康維持に作用する可能性が示唆される。ただし、Table 5から推察されるように、問題回避のコーピング方略得点は全般に低い値を示し、本研究の分析対象者全体の平均は1.84 ( $SD=0.63$ )であった。この結果から、精神的回復力の低群でさえ、落ち込みを増幅させる問題回避のコーピング方略をそれほど多く使用していない可能性が考えられる。今後は、問題回避のコーピング方略が多く使用される場面を設定して、精神的回復力や落ち込みとの関連を詳細に検討する必要がある。

次に、学業場面と対人場面の比較について若干の考察をする。本研究の落ち込み得点では両場面間に有意差は見られなかった。対人場面は学業場面よりも、精神的不健康に及ぼす影響が大きいことを示唆した高比良(1998)は、精神的不健康の指標として抑うつ尺度を用いていた。抑うつを従属変数とする重回帰分析を行った結果、男女ともに対人場面は抑うつに対して有意な正の影響を及ぼしたが、学業場面もほぼ同様に正の有意傾向を示した。したがって、高比良(1998)の研究でも両場面間の相違は、あまり大きなものではなく、微妙な相違であったと考えられる。

最後に、性差に関する結果について触れる。男性は女性よりも落ち込み得点が低い傾向にあった。落ち込み得点における性差は、精神的回復力の性差を一部反映していることも考えられる。そこで、精神的回復力得点について男女間で比較してみた。しかし、両群間に有意差は見られなかった ( $t(208)=1.38, p>.10$ )。他方、コーピング方略では、男性は落ち込みを軽減させる肯定的解釈と気そらしのコーピング方略を使用する傾向にあるのに対して、女性は男性よりも問題解決サポート希求のコーピング方略を使用すると回答した。問題解決サポート希求のコーピング方略は、落ち込み得点と正相関の関係にあることを考慮すると、女性は男性よりも落ち込みを増幅させるコーピング方略を使用する傾向が強いということになる。使用するコーピング方略の内容や程度が落ち込み得点における性差と関連していることも考えられるが、今後の課題としたい。

## 引用文献

- 久田 満・丹羽郁夫 1987 大学生の生活ストレス測定に関する研究—大学生用生活体験尺度の作成— 慶応義塾大学大学院社会学研究科紀要, 27, 45-55.
- 堀野 緑・森 和代 1991 抑うつとソーシャルサポートとの関連に介在する達成動機の要因 教育心理学研究, 39, 308-315.
- 森敏昭・清水益治・石田潤・富永美穂子・Hiew, C. C. 2002 大学生の自己教育力とレジリエンスの関係 学校教育実践学研究, 8, 179-187.
- 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の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.
- 鈴木伸一 2002 ストレス対処の心理・生理的反応に及ぼす影響に関する研究 風間書房
- 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, 12-24.

横田 環 1997 大学生の生活ストレスが精神健康に及ぼす影響とソーシャルサポートの効果  
早稲田心理学年報, 29, 39-45.

付記

本研究は、第2著者が2005年1月に広島大学教育学部に提出した卒業論文に加筆・修正したものである。