

# レジリエンスと自己効力感が ストレス過程に及ぼす影響について

○米澤里奈(同志社大学心理学研究科)・佐藤豪(同志社大学心理学部)

・永田俊代(関西学院大学大学院文学研究科)

キーワード：レジリエンス, 自己効力感, ストレス

## 目的

健康日本 21 の中間報告書(2007)によると, 近年ストレスを感じる人の割合が増加傾向にあり, ストレスへの対処がより必要とされる世の中となっている。そこで注目されている概念が「レジリエンス」である。レジリエンスとは, 「困難, あるいは脅威的な状況にもかかわらず, うまく適応する過程・能力・結果」と定義されており(Masten et al., 1990), 日本でもストレスとレジリエンスの研究が進められている。齊藤・岡安(2010)は, 現在の研究の多くは, ストレッサーの種類が限定されていること, レジリエンスのネガティブ面に対する抑制に焦点を当てた研究が多いこと, レジリエンス要因間の関連を示した研究が少ないことを指摘し, レジリエンスがストレス過程と自尊感情に及ぼす影響について研究を実施している。

また Bandura(1977)によって提唱された, 自己効力感もストレス反応の低減に効果があることが示されているが, レジリエンスと自己効力感がどの様に関連し, ストレッサーやストレス反応に影響を与えているのかは検討されていない。

そこで本研究では, 齊藤・岡安(2010)の研究を先行研究とし, レジリエンスと自己効力感がストレス過程に及ぼす影響について明らかにすることを目的とする。

## 方法

### 1. 調査対象

大学生 400 名を対象に質問紙調査を行い, 回答に不備や欠損があった回答を除外した, 347 名(男性:112 名, 女性 235 名, 平均年齢 19.97 歳, SD=2.827)を分析対象とした。

### 2. 調査方法・時期

2016 年 7 月に大学の授業時間に質問紙を配布し, 無記名式で回答を得た後に回収する一斉法で行った。

### 3. 調査内容

- (1)フェイスシート：性別, 年齢, 学年, 学科で構成した。
- (2) 大学生用日常ストレス尺度(嶋, 1992), (3)SRS-18(鈴木ら, 1997), (4)大学生用レジリエンス尺度(齊藤・岡安, 2009), (5)特性的自己効力感尺度(成田ら, 1995)

本研究は指導教員の承認のうえ, 研究協力者の同意やプライバシー等の倫理的配慮に考慮して行った。

## 結果

本研究では, ストレス過程へのレジリエンスと自己効力感の影響について検討した。

レジリエンスの要因間の関連を示すため, 下位尺度を「環境レジリエンス」「個人内レジリエンス」に分類し, 共分散構造分析を行った結果, モデルの適合性は GFI=.905, AGFI=.856, CFI=.919, RMSE=.093 であり(Figure1), モデルの妥当性が確認された。「個人内レジリエンス」は, 日常生活ストレスの影響を緩衝し, ストレス反応を低減する直接効果が示され, 「環境レジリエンス」は「個人内レジリエンス」を媒介することで, ストレス反応を低減させる間接的な効果が明らかになった。

また, 自己効力感は, 「個人内レジリエンス」の向上を通してストレス反応を低減させること, 「環境レジリエンス」を媒介に「個人内レジリエンス」を向上し, ストレス反応を低減させることが示された。

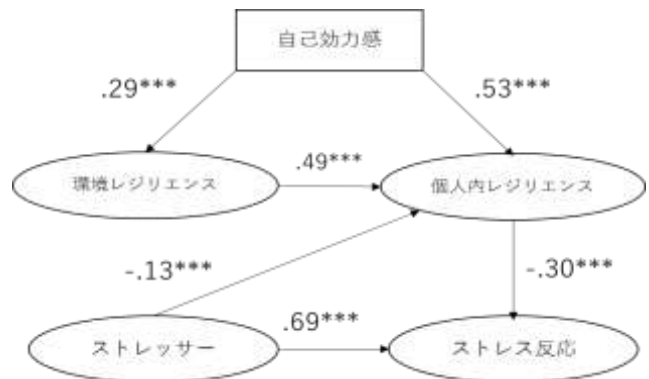


Figure1 共分散構造分析の結果

## 考察

本研究の結果から, 大学生の日常のストレスを「個人内レジリエンス」が緩衝し, ストレス反応の低減に直接影響していると考えられる。一方「環境レジリエンス」は, 「個人内レジリエンス」を支えることで, ストレス反応を低減する働きがあるという齊藤・岡安(2010)の先行研究でも示された, レジリエンス要因の働きが示されたといえる。また, ストレッサーの強度によって作用するレジリエンスが異なる可能性も示唆している。自己効力感は, レジリエンスの向上を媒介にストレス反応を低減する間接的な効果が示された。これは, 自己効力感を高めることで, レジリエンスの向上とストレス反応の低減に繋がる可能性が示唆されたといえる。

なお, 発表に関連し, 開示すべき利益相反関係にある企業などはありません。

(YONEZAWA Rina, SATO Suguru, NAGATA Toshiyo)