

大学生のエゴ・レジリエンスが精神的健康に及ぼす影響

—ソーシャルサポート、コーピングとの関連から—

○畑 潮¹・小野寺敦子²

(¹目白大学大学院心理学研究科・²目白大学人間学部)

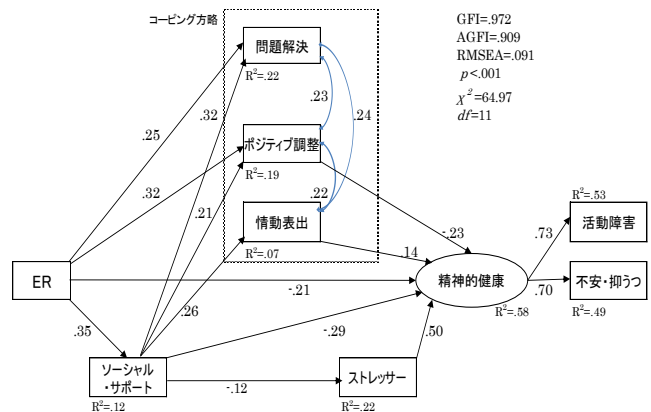
キーワード：エゴ・レジリエンス (ER)，精神的健康，ソーシャルサポート，コーピング

問題 日本の大学 60 校の「学生の健康白書 2005」や近年の UPI による大学生の精神的健康の実態調査は、少数の青年はストレスに満ちた混乱と動揺の時期を体験するが、青年の多くは環境ストレスにうまく対処していることを報告している。環境ストレスに対処する際のストレス反応の個人差は、個々人の有する資源によって影響を受けると考えられる。本研究では、大学生を対象として、心理社会的資源 (ER、ソーシャルサポート、コーピング) が精神的健康へどのように影響しているかを明らかにし、特にパーソナリティ資源として ER の果たす役割を検証する。

方法 被調査者 4 大学の学生で、男性 382 名 ($M=19.9$)、女性 207 名 ($M=20.0$) の計 589 名 ($M=19.95$ 歳, $SD=1.12$) を分析対象とした。調査時期 2011 年 7 月～10 月。**尺度と手続き** エゴ・レジリエンス (ER89 日本語版) 尺度; Block & Kremen (1996) が作成した尺度「ER89」の日本語版 (畑・小野寺, 印刷中) 14 項目。ER89 は 1 成分構造 ($\alpha=.78$)。項目の合計を ER 得点とし、以後の分析のため、得点の平均値で ER 高群低群に分けた。**ストレス尺度**; 尾関・原口・津田 (1994) による大学生用ストレス自己評価尺度 35 項目。過去 1 か月間の体験の有無から 50% 以上が体験した 14 項目を採用した。14 項目は 1 成分構造 ($\alpha=.85$) で、項目の合計をストレス得点とした。**ソーシャルサポート尺度**; 尾関ら (1994) による大学生用ストレス自己評価尺度 10 項目。尺度は 1 成分構造 ($\alpha=.92$) で、項目の合計をソーシャルサポート得点とした。**コーピング尺度**; 神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野 (1995) による 3 次元モデルに基づく対処方略尺度 (TAC 24) 24 項目 5 件法。因子分析の結果、問題焦点型の「問題放棄」因子と「問題解決」因子 ($\alpha=.85, .81$) と情動焦点型の「ポジティブ調整」因子と「情動表出」因子 ($\alpha=.76, .81$) を抽出し、各因子の項目の合計を項目数で除して得点化した。日本版 GHQ 精神健康調査票 12 項目版 (GHQ-12); ストレス反応として新納・森 (2001) の GHQ-12 の 12 項目を使用。因子分析の結果、「不安抑うつ」

因子 ($\alpha=.84$) と「活動障害」因子 ($\alpha=.79$) を抽出。各々「不安抑うつ」得点、「活動障害」得点とし、全体 ($\alpha=.86$) を「GHQ 合計」得点とした。得点が低いほど健康度は良好とされる。

結果 分散分析の結果から、ER 高群の方が低群よりサポート源への認知が高く、問題放棄を除くコーピング 3 方略を多く用い、精神的健康は良好であることが明らかとなった。また、共分散構造分析による因果モデルの検討から、1) ER、ソーシャルサポート、ポジティブ調整方略は直接、精神的健康に良好な影響を与える、2) ER はソーシャルサポートを介して精神的健康へ良好な影響を与え、またコーピング 3 方略を間接的に促す、3) ER は問題解決とポジティブ調整方略に直接影響を与え、ポジティブ調整方略を介して精神的健康へも良好な影響を与えることが示された (下図)。



考察 ER は、ソーシャルサポートやコーピングを活用し精神的健康に良好な影響を与えていることが明らかとなった。このことから、ER は心理社会的資源として有益なパーソナリティであり、ストレスによる精神的健康への悪影響を直接・間接に緩和する働きがあることが示唆された。

引用文献

Block, J. & Kremen, A.M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and Separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.

(HATA Ushio, ONODERA Atsuko)