

## 大学生における対人ストレス認知にもたらす影響 —自己受容と他者受容の観点から—

中濱 翔・奥村 由美子・河越 隼人

### 問題

#### 大学生における対人関係

大学の学生相談において、対人関係に関する相談は年々増加しており(一般社団法人日本私立大学連盟,2018)、大学生では学年が低い程人間関係への満足感は低く、対人関係の不安や怖さが高いことが明らかにされている(学生の健康白書作成に関する委員会,2018)。

これまでに大学生の対人関係については、加藤(2001)が、対人ストレス過程におけるコーピングの精神的健康への影響を検証し、対人ストレスイベントを問題とせず無視するような行動をとる解決先送りコーピングは心理的ストレス反応を減少させることを明らかにした。また、橋本(1997a)は、個人の持つ対人関係が精神的健康に及ぼす影響を検討し、肯定的側面であるソーシャルサポートの精神的疾病徴候に対する影響力は否定的側面である対人ストレスイベント等の対人関係の影響力には及ばないことを明らかにした。このように、大学生の対人関係については精神的健康への影響や、ソーシャルサポートの重要性と周囲の環境調整の関連について検討されているものが多い。

しかし、ソーシャルサポートやコーピングはラザルス&フォルクマン(1984 本明・春木・織田 1991)の考えに基づけば、「二次的評価」における要因であると考えられ、橋本(1997b)は「ラザルス&フォルクマン(1991)の考え方は、対処においても最終的に個人内要因の改善という結論に至らざるを得ない」と述べている。これらのことから、ラザルス&フォルクマン(1984 本明他 1991)の「一次評価」における個人の内的要因についても検討する意義があると考えられる。そこで、今回は対人ストレスと関連する個人の内的要因として自己受容・他者受容に注目する。

#### 自己・他者受容と対人関係

自己受容については、適度に自己受容している人は対人関係が円滑に進められ、他者を受け入れることができる(板津,1994)と言われており、自己受容は良好な人間関係の重要な要因になり得る。しかし、極めて高い自己受容状態にある者は、必ずしも良好な対人関係を取ることができないという指摘もあり(板津,1994)、自己受容と他者受容のバランスを欠くことで対人関係において特有の不適応な傾向を示すことが示唆されている(上村,2007)。これらのことから、自己受容・他者受容を合わせて検討することが必要と考えられる。しかし、自己受容・他者受容と健康指標との関連

を検討した研究はなされているが、対人ストレス認知という点に着目した研究は見当たらない。

そこで本研究では、人間関係への満足感が低く、対人関係の不安や怖さが高いことから対人ストレスが多いと考えられる大学生 1, 2 年生が対人ストレスをどの程度感じるのか、実際にどの程度対人ストレスとなるイベントが生じていると認識しているのかを尋ねることで、対人ストレスを認知しているかを明らかにする。そして、大学生における対人ストレス認知と個人の内的要因である自己受容・他者受容がどのように関連しているのかを検討することを目的とする。

### 方法

#### 調査対象者

調査対象者は近畿圏の大学生であった。調査は2019年7月から10月にかけて、大学の授業時間の一部を利用しての集団法による自記式の質問紙調査を実施した。調査に協力した大学生は201名(男性=89名、女性=112名、平均年齢=18.98歳、 $SD=1.15$ )であった。

#### 実施方法

本研究で用いた尺度は、対人ストレス認知尺度(60項目)と自己・他者受容尺度(36項目)から構成した。尺度の詳細は以下のとおりである。

**対人ストレス認知尺度** 30項目からなる対人ストレスイベント尺度(橋本,1997b)を用いた。この尺度は同様の項目にてストレス度と頻度を問う2種類の尺度として使用することができる。ストレス度は、人間関係においてストレスとなる出来事に対して、“知人が自分のことをどう思っているのか気になった”などがある「顕在的対人ストレス」、 “自慢話や愚痴など、聞きたくないことを聞かされた”などがある「潜在的対人ストレス」の2因子が構成されている。回答は、それぞれについて、そのようなことが起こったときどの程度ストレスを感じるかを「1:全く感じない~4:非常に感じる」の4件法で求めるように設定されている。因子毎の合成得点により、ストレス度得点が算出され、得点が高いほどストレスを感じることを示す。

頻度では、ストレス度と同じ項目をランダムに並べ替えたものを挙げ、“知人に無理な要求をされた”などがある「対人葛藤」、 “知人が自分のことをどう思っているのか気になった”などがある「対人劣等」、 “テンポの合わない人と会話した”などがある「対人摩擦」の3因子が構成されている。回答

は、それぞれについて、そのような事態が直近3カ月の間どの程度起こったかを、「1:全くなかったから～4:しばしばあった」の4件法で求めるように設定されている。因子毎の合成得点により、頻度得点が算出され、得点が高いほど対人ストレスイベントが実際に起こったことを示す。そして、2種類の尺度の同様の項目の積により、インパクトを算出することが可能である。

橋本(1997b)は、インパクトを実際に経験した対人ストレスイベントの影響力と定義している。インパクトは「知人とけんかした」などがある「対人葛藤」、「相手が嫌な思いをしていないか気になった」などがある「対人劣等」、「自慢話や愚痴など、聞きたくないことを聞かされた」などがある「対人摩擦」の3因子が構成されている。因子毎の合成得点により、インパクト得点が算出される、得点が高いほど対人ストレスイベントの影響力が大きいことを示す。

**自己・他者受容尺度** 吉田・澤野・服部(1992)により、Berger(1952)の“Acceptance of Self Others Scale”をもとに作成された36項目からなる尺度を用いた。この尺度は“人に対していろいろな感情と情動をもっているけれど、それをごく自然のものとして認められる”などがある「自己受容」、「人の物の見方が自分と違って、頭から否定せずその人の考え方を尊重する」などがある「他者受容」の2因子36項目で構成されている。回答は「1:全然あてはまらない～7:全くあてはまる」の7件法で求めるように設定されている。因子毎の合成得点により、自己受容得点及び他者受容得点が算出され、得点が高いほど其々の受容をしていることを示す。

## 結果

### 分析対象者の属性

調査協力者201名のうち、回答に不備のみられる35名を除いた、166名を分析対象とした。分析対象者の性別は、男性74名(44.6%)、女性92名(55.4%)、平均年齢が18.89歳( $SD=0.98$ )であった。

### 各尺度の得点

本研究で用いた各尺度の得点をTable1に示す。

Table1のとおり、各因子においてCronbachの $\alpha$ 係数を算出したところ、ストレス感受性の「潜在的対人ストレス」が $\alpha=.65$ 、頻度の「対人摩擦」が $\alpha=.63$ と最低限な内的整合性が確認された。そして、その他の各因子においては十分な内的整合性が確認された。

Table1 各尺度得点の平均値と標準偏差および $\alpha$ 係数

|              | 平均   | SD   | $\alpha$ 係数 |
|--------------|------|------|-------------|
| 自己・他者受容尺度    |      |      |             |
| 自己受容         | 3.84 | 0.73 | .78         |
| 他者受容         | 4.35 | 0.57 | .70         |
| 対人ストレスイベント尺度 |      |      |             |
| 《ストレス感受性》    |      |      |             |
| 顕在的対人ストレス    | 2.79 | 0.56 | .87         |
| 潜在的対人ストレス    | 2.58 | 0.50 | .65         |
| 《頻度》         |      |      |             |
| 対人葛藤         | 2.45 | 0.51 | .71         |
| 対人劣等         | 2.29 | 0.58 | .80         |
| 対人摩擦         | 2.22 | 0.53 | .63         |
| 《インパクト》      |      |      |             |
| 対人葛藤         | 5.55 | 2.19 | .83         |
| 対人劣等         | 7.34 | 2.69 | .86         |
| 対人摩擦         | 7.04 | 2.81 | .75         |

### クラスタ分析による分類

本研究では、上村(2007)の示唆に基づき、自己受容・他者受容の高低のバランスの関係について着目し、現代の大学生において、どのような自己受容・他者受容の高低の組み合わせを持っているのかを捉えるため、変数間の類似度により自動的にパターン分類を行うクラスタ分析を用いて自己受容と他者受容の高低のバランスの有無の分類を試みた。

自己・他者受容尺度の得点を用いて、Two Stepクラスタ分析を行ったところ、3つのクラスタが得られた。各クラスタに該当したのは、第1クラスタ(以下、CL1)が50人(30.1%)、第2クラスタ(以下、CL2)が53人(31.9%)、第3クラスタ(以下、CL3)が63人(38.0%)であった。

得られた3つのクラスタがどのような特徴をもつのかを検討するため、得られた3つのクラスタを独立変数、自己・他者受容尺度得点を従属変数として一元配置分散分析を行った。その結果をTable2に示す。

Table2のとおり、自己受容と他者受容のどちらもクラスタ間に0.1%水準で有意な差が見られた(自己受容: $F(2, 163)=118.37$   $p < .001$ , 他者受容: $F(2, 163)=75.53$   $p < .001$ )。また、Tukey法による多重比較を行ったところ、「自己受容」ではCL2 < CL3 < CL1となり、「他者受容」ではCL3 < CL2 < CL1となった。そして、高低の基準としてはCL3が自己受容・他者受容共に尺度の評価段階の中央値

Table 2 クラスタごとの自己・他者受容得点の比較

| 尺度   | CL1<br>(n=50)  | CL2<br>(n=53)  | CL3<br>(n=63)  | F値         | $\eta^2$ | 多重比較            |
|------|----------------|----------------|----------------|------------|----------|-----------------|
| 自己受容 | 4.54<br>(0.46) | 3.12<br>(0.48) | 3.89<br>(0.47) | 118.37 *** | .59      | CL2 < CL3 < CL1 |
| 他者受容 | 4.73<br>(0.37) | 4.57<br>(0.45) | 3.85<br>(0.41) | 75.53 ***  | .48      | CL3 < CL2 < CL1 |

註)上段:平均値, 下段:標準偏差

\*\*\* $p < .001$

Table 3 クラスタごとの対人ストレス認知得点の比較

| 尺度   | CL1<br>(n=50)  | CL2<br>(n=53)  | CL3<br>(n=63)  | F値        | $\eta^2$ | 多重比較        |
|------|----------------|----------------|----------------|-----------|----------|-------------|
| 対人葛藤 | 4.80<br>(2.13) | 5.71<br>(2.16) | 6.03<br>(2.12) | 4.80 **   | .06      | CL1<CL3     |
| 対人劣等 | 5.41<br>(1.77) | 8.99<br>(2.36) | 7.50<br>(2.60) | 31.41 *** | .28      | CL1<CL3<CL2 |
| 対人摩擦 | 5.78<br>(2.39) | 7.42<br>(2.82) | 7.73<br>(2.83) | 8.02 ***  | .09      | CL1<CL2・CL3 |

註)上段：平均値，下段：標準偏差

\*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ 

に最も近いため中程度と設定し、CL3 との有意差により高低を決めるものとした。以上のことを踏まえて得られた 3 つのクラスタの特徴をまとめると、CL1 は自己受容・他者受容が共に高い群、CL2 は自己受容が低く他者受容は高い群、CL3 は自己受容・他者受容が共に中程度の群ということが明らかになった。

### クラスタと対人ストレス認知による分散分析

次に、3 つのクラスタ間で対人ストレス認知尺度の下位尺度得点に差があるのかを検討するため、3 つのクラスタを独立変数、対人ストレス認知尺度の下位尺度得点を従属変数として一元配置分散分析を行った。その結果を Table3 に示す。

Table3 のとおり、3 つの下位尺度すべてにおいて、クラスタ間に 1%もしくは 0.1%水準で有意な差が見られた(対人葛藤:  $F(2, 163)=4.80$   $p < .01$ , 対人劣等:  $F(2, 163)=31.41$   $p < .001$ , 対人摩擦:  $F(2, 163)=8.02$   $p < .001$ )。また、Tukey 法による多重比較を行ったところ、「対人葛藤」では CL1<CL3 となり、「対人劣等」では CL1<CL3<CL2, 「対人摩擦」では CL1<CL2・CL3 となった。しかし、各クラスタの対人ストレス認知得点は凡そが評価段階の中央値より低い値を示している。そのため、対人ストレス認知の下位因子毎による実際の得点範囲で相対的に高低を設定していくこととした。以上のことを踏まえ、得られたクラスタの特徴をまとめると、CL1 は全ての対人ストレスの認知が低い、CL2 は対人葛藤が中程度であり他は高い、CL3 は対人劣等が中程度であり他は高い、ということが明らかになった。このことから、多くの対人ストレスイベントにおいて、自己受容と他者受容が共に高いものはストレスと認知することがないことが明らかになった。

### 考察

本研究では、大学生1, 2年生の対人ストレス認知において、ソーシャルサポートなどの充実や環境調整にも限界があるということから、対人ストレス認知と個人の内的要因である自己受容・他者受容がどのように関連しているのかを検討した。このとき、橋本(1997a)の示唆から、対人ストレスの種類により自己受容・他者受容の関連が異なるのかという点と、上村(2007)の示唆に基づき、自己受容・他者受容の高低のバランスの有無により対人ストレス認知との関連は異なるのかという点に着目し一元配置分散分析により検討した。その結果に対する考察を以下に示す。

### クラスタ分析による分類

クラスタ分析を用いて自己受容と他者受容のバランス関係の分類を行ったところ 3 つのクラスタが得られ、「自己受容・他者受容が共に高い群」、「自己受容が低く他者受容は高い群」、「自己受容・他者受容が共に中程度の群」という特徴であった。

また、上村(2007)の自己受容と他者受容の平均値による 4 分類とは異なり、現代の大学生の自己受容と他者受容の組み合わせとしては、自己受容が高く他者受容が低い者や自己受容・他者受容が共に低いという者が少ないことが明らかになった。

自己受容が高く他者受容が低い群がクラスタとして抽出されなかったことは、現代の大学生における対人関係における特徴によるものだと考えられる。大学生意識調査プロジェクト(2018)の調査によれば、大学生の 53.0%は円滑な人間関係の構築のために複数のキャラクターを使い分けしていることが示されている。また、木谷・岡本(2018)によっても、現代の青年は自我同一性において、多様な場の中から適所を選択するというあり方の「一元的自我」と、自らが関わる場の要請に合わせて自己を変化させるあり方の「多元的自我」がいることが示唆され、「多元的自我」は「一元的自我」に比べ、内的な同一性の感覚が低いことも示されている。そして、板津(2013)は、青年期の発達課題である自我同一性と自己受容の間には非常に強い関係があり、自我同一性の確立は、自己受容に至る過程の中での課題解決の 1 つに位置づけるのが妥当だと述べている。これらのことから、本研究の分析対象者においても、木谷・岡本(2018)が示した「多元的自我」や、自我同一性の確立には至っていない者が多く含まれていたことにより、自己受容が高い者が少なくなり、クラスタとして自己受容が高く他者受容が低い群が抽出されなかったことが考えられる。

自己受容・他者受容が共に低い群がクラスタとして抽出されなかったことは、本研究の分析対象者が講義に出席している一般の大学生であることから、一定の精神的健康度を持ち合わせていたためと考えられる。

### クラスタと対人ストレスの関連

3 つのクラスタ間で対人ストレス認知の程度を比較したところ、Table3 のとおり、「自己受容が低く他者受容は高い群」や「自己受容・他者受容が共に中程度の群」と比較して、「自己受容・他者受容が共に高い群」が対人ストレス認知の程度が有意に低いということが明らかになった。クラスタ分

析によるバランス関係の分類では、自己受容と他者受容が高い水準でバランスが取れている者は最も対人ストレスを認知しないということが示唆されたと言える。言い換えると、自己受容と他者受容のバランスが不均衡な者や均衡でも程度が低い者は対人ストレスの認知をしやすいということである。この結果は自己受容と他者受容が共に高い者は適応的な特徴をもち、自己受容と他者受容のバランスが不均衡な者は不適応な特徴を持つという上村(2007)の結果を支持するものであった。

### 対人ストレス認知のクラスタごとの比較

クラスタ分析により分類された3つのクラスタ間で対人認知ストレス認知下位尺度毎に、適応的なクラスタと自己受容と他者受容の影響について示す。

**対人葛藤** 「自己受容・他者受容が共に中程度の群」が最もストレスと認知しており、「自己受容・他者受容が共に高い群」が最もストレスの認知が少ないという結果になった。しかし、「自己受容が低く他者受容は高い群」は他の両群との間に有意な差は見られない中間のストレス認知度となった。特に「自己受容・他者受容が共に高い群」と「自己受容が低く他者受容は高い群」の間に有意な差が見られないことは、上村(2007)などの自己受容と他者受容が共に高い者と自己受容と他者受容のバランスが不均衡な者には適応に有意な差が見られているという先行研究とは少し異なる結果となったと言える。これは、それぞれのクラスタの自己受容と他者受容の特徴から、自己受容の差があることより他者受容が同程度であることの影響が大きい。つまりは、対人葛藤においては、他者受容の影響が大きいのではないかと考えられる。また、対人葛藤の項目内容は“社会の規範からは望ましくない顕在的な対人葛藤”とされ「知人とけんかをした」「知人から責められた」などの対立場面から構成されている。そして、吉田他(1992)は他者受容の項目作成の背景的定義として、「友人との対立時における他者尊重」、「他者尊重にもとづく同調性」が含まれていると述べていることから、他者受容が高い者は対人葛藤を感じにくいと考えられる。

**対人劣等** 「自己受容が低く他者受容は高い群」が最もストレスと認知しており、次いで「自己受容・他者受容が共に中程度の群」となり、「自己受容・他者受容が共に高い群」が最もストレスの認知が少ないという結果になった。この結果は上述の上村(2007)の知見に一致するものだと言える。しかし、「自己受容が低く他者受容は高い群」と「自己受容・他者受容が共に中程度の群」の間にも有意な差が見られたというのは本研究における新たな結果である。これは、それぞれのクラスタの自己受容と他者受容の特徴から、他者受容の高さより自己受容の高さの影響ではないかと考えられる。また、「対人劣等」項目は「劣等感を触発する事態やスキルなどの欠如などに関するもの」とされ「相手が嫌な思いをしていないか気になった」「知人が自分のことをどう思っ

ているのか気になった」などから構成されている。そして、吉田他(1992)は自己受容の項目作成の背景的定義として、「劣等感情にもとづく自己不確実性」が逆転し含まれていると述べていることから、自己受容が高い者は対人劣等を感じにくいと考えられる。

**対人摩擦** 「自己受容が低く他者受容は高い群」と「自己受容・他者受容が共に中程度の群」が共に最もストレスと認知しており、「自己受容・他者受容が共に高い群」が最もストレスの認知が少ないという結果になった。この結果は「対人劣等」と同様に上村(2007)の知見に一致するものだと言える。しかし、「対人劣等」においては「自己受容が低く他者受容は高い群」と「自己受容と他者受容が共に中程度の群」の間に有意な差が見られたが、「対人摩擦」では見られなかった。これは、それぞれのクラスタの自己受容と他者受容の特徴から、自己受容と他者受容の両方の高さが影響していると考えられる。また、「対人摩擦」項目は“日常のコミュニケーションにおいて頻繁に起こる、社会規範からさほど逸脱したものではないが配慮や気疲れを伴うもの”とされ「自慢話や愚痴など、聞きたくないことを聞かされた」「テンポの合わない人と会話した」などから構成されている。そして、吉田他(1992)は自己受容の項目作成の背景的定義として、「自律感にもとづく自己信頼性」と他者受容の「他者尊重にもとづく同調性」が含まれていると述べていることから、自己受容と他者受容が共に高い者は対人摩擦を感じにくいと考えられる。

以上のことから、自己受容と他者受容のバランスと対人ストレスとの関連についても、上村(2007)の知見と概ね違わず、自己受容と他者受容が共に高くバランスが取れている者が対人ストレスを認知する程度が低いことが明らかになった。また、本研究では新たに、対人ストレスの種類により、自己受容と他者受容の影響の仕方が異なる可能性があることも示唆された。

### 今後の課題

本研究では、対人ストレス認知においては全体的に得点が高い傾向にあり、尺度的に対人ストレスを認知していると言い切るには不十分な結果であり、学生の健康白書作成に関する委員会(2018)などの調査により示された、対人関係のストレスが多いという傾向には一致しなかった。これは、橋本(1997c)が示唆した「対人関係規範のインプレッション」を考慮すると、対人関係規範の理想像を実現することができないときに生じる葛藤も対人関係のストレスとして上述の調査には反映されたのではないかと考えられる。しかし、本研究では、実際の対人ストレスイベントに基づく認知を測定したために、反映されにくかったのではないかと考えられる。また、本研究で尋ねた頻度については他者と関わったうえで少ないのか、関わらないゆえに少ないのかを弁別することができないという限界もあった。これらのことから、調査対象数を増やし、友人関係の規模や満足感、対人関

係の理想像との関連などを尋ねる項目を追加して検討する必要があると考える。そうすることにより、現代の大学生の特徴をふまえた自己受容・他者受容の様相が明らかとなり、さらなる対人ストレスとの関連を検討することが可能になると考える。

### 引用文献

- 大学生意識調査プロジェクト (2018). 大学生の人間関係とキャラクターに関する意識調査 公益社団法人 東京広告協会
- 学生の健康白書作成に関する委員会 (2018). 学生の健康白書 2015 国立大学法人保健管理施設協議会
- 橋本 剛 (1997a). 対人関係が精神的健康に及ぼす影響——対人ストレス生起過程因果モデルの観点から—— 実験社会心理学研究, 37, 50-64.
- 橋本 剛 (1997b). 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.
- 橋本 剛 (1997c). 現代青年の対人関係についての探索的研究——女子学生の面接データから—— 名古屋大学教育學部紀要 教育心理学科, 44, 207-219.
- 一般社団法人日本私立大学連盟学生委員会 (2018). 私立大学学生生活白書 2018
- 板津 裕己 (1994). 自己受容性と対人態度との関わりについて 教育心理学研究, 42, 86-94
- 板津 裕己 (2013). 自己受容性研究の発展(2)——自己受容性の発達の研究の整理—— 高崎健康福祉大学紀要, 12, 195-206
- 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.
- 木谷 智子・岡本 祐子 (2018). 自己の多面性とアイデンティティの関連——多元的アイデンティティに注目して—— 青年心理学研究, 29, 91-105.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer. (ラザルス R. S. & フォルクマン S. 本明 寛・春木 豊・織田 正美(監訳) (1997). 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)
- 上村 有平 (2007). 青年期後期における自己受容と他者受容の関連——個人志向性・社会志向性を指標として—— 発達心理学研究, 18, 132-138.
- 吉田 昭久・澤野 有香・服部 智 (1992). 自己受容の基底因VI——Berger's scale の再検討—— 茨城大学教育学部紀要, 41, 289-308.

## **Influence on interpersonal stress recognition in university students -From the point of view of acceptance of self and others-**

Sho NAKAHAMA · Yumiko OKUMURA and Hayato KAWAGOSHI

### Abstract

The present study focused on Influence on interpersonal stress recognition with balance between acceptance of self and others. We executed “acceptance of self and others scale” and “interpersonal stress recognition scale” to college student. Result of cluster analysis showed three categories: (1) both acceptance of self and others was high, (2) acceptance of self was low and acceptance of others was high, (3) both acceptance of self and others was middle.(1) cluster was lowest score of all interpersonal stress recognition than other clusters. (2) cluster was middle score of interpersonal conflict and others score were high. (3) cluster was middle score of interpersonal inferiority complex and others score were high. These results showed the next things. Both acceptance of self and others was high as low interpersonal stress recognition. The effects of “acceptance of self and others” on “interpersonal stress recognition” was different from interpersonal stress categories.

Key words: interpersonal stress, acceptance of self, acceptance of others.