

女子大学生のクリティカルシンキング態度と ストレスコーピングの関係

Relationship between critical thinking and stress coping in female university students

池田 まさみ¹⁾

Masami IKEDA

宮本 康司²⁾

Koji MIYAMOTO

田中 麻未³⁾

Mami TANAKA

概 要

ストレス反応はたとえ軽度であっても何も対処しなければ重篤な疾患を引き起こす危険性がある。有効なストレスコーピングには、問題を根本から解決しようとする「問題焦点型」や気分を調整するなどの「情動焦点型」があるが、ストレス状態にある個人は、その状態を正しく把握し、適切なコーピング方略を選択する、あるいは、うまく組み合わせるなどして行動することが大切である。そうしたコーピング行動を支える力として、近年、注目されているのが「クリティカルシンキング」である。しかし、クリティカルシンキングがストレス反応やコーピングとどのような関係にあるかについては不明な点が多い。

そこで、本研究では、心理的ストレス反応尺度（SRS-18）、コーピング尺度、クリシン志向性尺度を用いて、女子大学生3年生以上を対象に調査を行い、これらの関係性を検証した。その結果、相対的にストレス反応の高い学生は、クリティカルな思考態度のひとつである「探究心」が高い一方で、できるだけ多くの立場からものごとを考えるなどの「不偏的な思考」が苦手である場合に「抑うつ・不安」や「不機嫌・怒り」といったストレス反応が生じること、さらに、「決断力」が低い場合には「抑うつ・不安」や「無気力」などのストレス反応に陥る可能性があることが示唆された。これらの結果は、就職活動や対人関係など、ある種の葛藤を抱える女子大学生特有の思考パターンによるものと言えるかもしれない。また、本研究では、クリティカルな思考態度は、問題焦点型のコーピングと関連することが示され、特に、ストレス反応が低い場合にその関連が顕著であった。ストレス反応は発達段階の初期から経験する可能性があり、より早期からクリティカルな思考態度を習得する機会を持つことが、適切なコーピングを獲得するうえで必要かつ重要だと思われる。

¹⁾ 十文字学園女子大学人間生活学部人間発達心理学科

Department of Human Developmental Psychology, Faculty of Human Life, Jumonji University

²⁾ 東京家政大学家政学部環境教育学科

Department of Environmental Science and Education, Faculty of Home Economics, Tokyo Kasei University

³⁾ 千葉大学社会精神保健教育研究センター

Center for Forensic Mental Health, Chiba University

キーワード：クリティカルシンキング、ストレス、コーピング、女子大学生

Key Words : critical thinking, stress, coping, female university students

【問題の背景】

1. ストレス反応とは

今日、ストレス（stress）は一般にもよく使われる耳慣れた言葉であるが、学術的には、主に、生物的（生理的）側面と心理的側面から定義されることが多く、ストレス反応（stress response）と呼ばれる。前者については、Selye（1936）によると、心身の適応能力に課せられる要求と、その要求によって引き起こされる心身の緊張状態とされる。具体的には、たとえば、厄介な人間関係や面倒な仕事など、ストレス反応を引き起こすとされるストレスラー（stressor）によって生体に特異的に生じたイライラや不安、抑うつ、あるいは、頭痛や肩こり、といった状態のことを指す。これに対して、Lazarus and Folkman（1984）は、ストレス反応を環境と個人の「関係」という観点から捉え直した。ストレスラーを個人の外部や内部にのみ求めるのではなく、ストレスラーに対する受け手の心理的側面である「認知」を重視し、ストレス反応が生じるのは環境からの要請が個人の対処能力を超えたときであるとした。これは、たとえ同じストレスラーにさらされたとしても、個人の認知や対処能力が異なれば、ストレス反応の状況や意味合いが変わることを意味する。さらに、近年、ストレス反応をより総合的、全体的にとらえる「生物心理社会的アプローチ（bio-psycho-social approach）」が発展し（津田，2007；津田・岡村，2006）、ストレス反応が生じるメカニズムの解明を目指すだけでなく、ストレス反応が高い状態にある個人への介入やサポート、ストレスマネジメントのあり方について研究が進んでいる。

では、ストレス反応を引き起こすとされるストレスラーにはどのようなものがあるだろうか。たとえば、DSM-IV-TRの4軸では、家族に関連した問題、社会的環境の問題、教育上の問題、職業上の問題、住居の問題、あるいは、経済的問題、

法律・犯罪に関連した問題などが心理社会的ストレスラーとして列挙されている。Holmes and Rahe（1967）は、具体的な事柄として、入学や卒業、結婚や離婚、妊娠、家族との死別といった、現在の生活に大きな変化をもたらすライフイベント（life events）をストレスラーとしてあげている。一方、Lazarus and Folkman（1984）は、生活に変化をもたらすライフイベントよりも、むしろ日常生活における比較的小さな苛立ち、たとえば、友人や同僚との行き違い、仕事に対する不満、食事の支度などのストレスラーに重きを置いた。両者の違いは、ストレス反応に対して、ライフイベントが一過性、急性的な影響を及ぼすという特徴をもつものに対し、日常的な小さな苛立ち、持続的・慢性的、常態的な影響を及ぼすという特徴をもつ点にある。こうした特徴の違いは、一般的にも理解しやすいように思われるかもしれないが、実際のストレス反応状態はさまざまな様相を呈し、またストレスラーはひとつであるとは限らず、複合している場合も少なくない。ストレスラーは、年代や性別、職業、その個人をとりまく環境・文化によって異なる。さらに、現代社会においては、ライフスタイルや人間関係などの急速な変化に伴い、ストレスラー自体が多様化している可能性もある。そうしたストレスラーから完全に逃れる、あるいは、ストレスラー自体を排除することは不可能に近い。むしろ、ある程度のストレス反応は常に生じるものとして、ストレスフルな状態となったとき、その個人がいかにストレス反応に対処できるか、あるいは、どのようなサポート資源を有しているかが重要であろう。

2. ストレスコーピング

もし、過度なストレス反応をそのまま放置した場合、最初は頭痛や食欲不振、不快感といった比較軽度の苦痛であっても、やがては心臓病や癌、精神疾患になるなど、ストレス反応状態が長期化することでさまざまな重篤な病気につながる恐れ

がある (Aldwin, 2007)。ストレス反応に対処する過程はコーピング (coping) と呼ばれる。コーピングは、自動的に生じるものではなく、認知のおよび行動的「努力」を要するものであり、その行動は、「問題焦点型コーピング (problem-focused coping)」と「情動焦点型コーピング (emotion-focused coping)」に大別される (Lazarus and Folkman, 1984)。前者は、直接的にストレスフルな状況に働きかけ、ストレス反応 (問題) を根本から変化 (解決) させようとするものである。近年、問題焦点型コーピングの使用はその後の健康を促進させることが明らかとなり (e.g., Amirkhan, 1990; Endler and Parker, 1990)、長期にわたって有効な対処法であることが示唆されている。一方、情動焦点型コーピングは、ストレスフルな状況そのものに対するアプローチではなく、気分転換を図るなど、ストレスへの情動的反応を調節するというもので、問題焦点型コーピングに比べ、その効果は短期的であるとされる。

近年、「問題焦点型」、「情動焦点型」に加え、「回避・逃避型」(尾関, 1993) のコーピングについても検討されている。和田 (1998) は、大学生 (男性114名、女性171名) を対象とした研究のなかで、最も多く用いられるコーピングは、「そのうちに何とかなるだろう」と思って“何もしない”という「消極的回避」であることを示した。また、長谷川 (2008) は、ストレス反応の指標として「精神的健康度」の観点から、大学生と高齢者のコーピング方略を比較したところ、学生はさまざまなコーピングを用いているにも関わらず、その精神的健康度は高齢者よりも低いこと、また、高齢者は「問題焦点型コーピング」をより重点的に用いていることを示した。コーピングは、経験するストレス反応の質や度合いによって、その後のコーピングのあり方が「変化」とされており、そうした変化の積み重ねが年代によるコーピング方略の違いをもたらしたのかもしれない。

問題焦点型と情動焦点型がストレス反応に対して積極的なアプローチであるのに対し、回避・逃避型はストレス反応から逃れるという消極的なアプローチである。これらのコーピングスタイルは、いずれかひとつを選択することが最良というわけではなく、ストレス反応状態に応じて、上手くそれらを組み合わせ、使い分けることによって、有効になる。ただし、適切かつ有効なコーピングスタイルをとるためには、ストレス反応状態にある自分自身がその状態を的確に把握し、どのようなコーピングをとるべきかを判断する力やスキルが必要である。言い換えれば、そうした「力」を身につけることこそが最適なストレスコーピングを導くことになる。

3. コーピングを支える「力」ーコーピングとクリティカルシンキング

コーピングを支える「力」として、たとえば、知的能力、問題解決スキル、ソーシャルスキル、ポジティブシンキングなどがあげられる。Lazarus and Folkman (1984) は、最も有効なコーピングは、ストレス反応状態を正しく理解し、最も適切であると考えられるコーピングを選択することであり、それによりストレスによる悪影響を最小限に食い止められるとしている。これは、まさに、自らの状況を客観的に把握する「メタ認知」や、問題に対して適切な基準や根拠に基づき、論理的で偏りのない判断をくだす「クリティカルシンキング (critical thinking)」に関わると考えられる。

クリティカルシンキングは、近年、「科学的思考力」や「ソーシャルスキル」を包括する概念として注目されている。ものごとを鵜呑みにしない、また、他者だけでなく自分自身の思考にも目を向けるという意味での「批判的思考力」を指し (Ennis, 1987)、市民の生活に必要なコミュニケーション能力を支える「汎用的スキル (ジェネリックスキル)」(楠見, 2011) としても、学校教育の

なかで早期からその育成が重視されている (e.g., 安藤・池田, 2012)。このように、他者の情報だけでなく、自身の思考についても吟味するクリティカルシンキングは、コーピングを根底から支える力として、重要な役割を担うと考えられる。

ところで、Ennis (1987) は、クリティカルシンキングを「能力・スキル」と「態度・傾向性」の2つの側面から捉えている。前者の「能力」については、その測定 (たとえば、「問題解決」に関する実力テストなどの実施) は難しく (平山・田中・河崎・楠見, 2010)、現在も研究途上にあるが、後者の「態度」に関しては、たとえば、大学生を対象とした「クリシン志向性尺度」(廣岡・元吉・小川・斎藤, 2001) が開発されている (クリシン＝クリティカルシンキングの略)。そこでは、下位尺度として、他者の存在を想定した項目群である「ソーシャル (social version)」と、他者の存在を必ずしも想定しない項目群である「ノンソーシャル (non social version)」の2因子が抽出されている。近年、クリシン志向性に関して、小川・元吉・廣岡・山中・吉田 (1999) は、「ソーシャルスキル」との関連を検討している。ソーシャルスキルはしばしばストレス反応とも関連することが報告されており、たとえば、種市 (2011) は、女子大学生の就職活動におけるソーシャルスキルと心理的ストレス反応について、ソーシャルスキル得点が高いほど、心理的ストレス反応の得点が低い傾向にあることを明らかにしている。また、先に述べたように、クリティカルシンキングもコーピングを支える力として、ストレス反応との関連が予測されるが、ストレス反応とクリティカルシンキングの関係、および、コーピングとクリティカルシンキングの関係を調べた研究はほとんどなく、これらの関係性については不明な点が多い。

そこで、本研究では、「ストレス反応」「コーピング」「クリティカルシンキング態度」に焦点をあて、これらの関係を検証する。今回の調査では、

クリティカルシンキング態度の指標として、廣岡ら (2001) の「クリシン志向性」の下位尺度「ノンソーシャル」(他者の存在を必ずしも想定しない項目群) に着目し、調査対象者を女子大学生に絞る。和田 (1998) の大学生を対象とした調査によると、男性よりも女性の方がストレス反応が高く、また、厚生労働省の調査 (2008) では、若い働き盛りの世代に気分障害の患者が増えており、その患者数は女性が男性をかなり上回る結果となっている (林, 2012)。さらに、ストレス反応の関連症状の一つである抑うつは、思春期 (中学生) では、男子よりも女子のほうが抑うつ度が高く (e.g., 田中, 2006)、また成人女性のうつ病の罹患率は男性の約2倍である (McGrath, Keita, Strickland and Russo, 1990) との報告もある。さらに、厚生労働省大臣官房統計情報部 (2002) のうつ病自己評価尺度 (CES-D) を用いた調査では、高齢者を除き、大学生に相当する年齢群 (15-24歳) が他の年齢群よりも抑うつ度が高いことが示された。大学生は学業や対人関係に加え、就職活動や大学院進学など、進路に関してストレスの多いイベントを経験する時期でもあり、こうした時期は軽度の抑うつ状態でも深刻な心理社会的な障害と関連する (Harrington and Clark, 1998) ことが指摘されている。

上記の先行研究の結果を踏まえ、本研究では、就活などの共通のストレスを有すると考えられる女子大学生3年生以上を対象に、「心理的ストレス反応尺度」「コーピング尺度」「クリシン志向性尺度」を用いた調査を実施し、これら3変数間の関係、および、クリティカルシンキング態度がストレス反応やコーピング (スキル) とどのように関連しているかについて解析を行う。また、ストレス反応が相対的に低い群では、高い群に比べて、コーピング (問題焦点型、情動焦点型など) とクリティカルシンキング態度 (探究心、決断力など) の関わり方が異なるのか否かを明らかにする。最終的に、解析結果を基に、ストレス反応が

高い状態にある個人が悪循環に陥る前に、その状態を正しく把握し、適切なコーピングを取捨選択するために身につけるべきスキルや態度について考察する。

【方 法】

調査対象者と手続き

関東圏内の女子大学に通う学生を対象に、質問紙調査を実施した。調査は、2012年7月末から2013年7月中旬にかけて、大学の講義時間を利用して行われた。回答者は、学部3年以上の女子大学生206名（平均年齢 20.31 ± 0.86 歳）であった。

調査票

ストレス反応 鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬・坂野（1997）の一般成人用の「心理的ストレス反応尺度（SRS-18）」全18項目を使用した。本尺度は、「抑うつ・不安」、「不機嫌・怒り」、「無気力」の3つの下位尺度からなる。抑うつ・不安には「何となく心配だ」、「気持ちが沈んでいる」などの6項目、不機嫌・怒りには「怒りっぽくなる」、「いらいらする」などの6項目、無気力には「いろいろなことに自信がない」、「何かに集中できない」などの6項目が含まれる。

SRS-18では、ここ2、3日に経験した感情や行動の状態について、「全くちがう（1点）」から「その通りだ（4点）」までの4件法で回答を求めた。各下位尺度の合計得点が高いほど、その心理的ストレス反応が強いことを示す。

コーピング 大学生用ストレス自己評価尺度の改定版である「コーピング尺度」（尾関，1993）の全14項目を使用した。本尺度は「問題焦点型」、「情動焦点型」、「回避・逃避型」の3つの下位尺度からなる。問題焦点型には「現在の状況を変えるよう努力する」、「問題の原因を見つけるようとする」などの5項目、情動焦点型には「自分で自分を励ます」、「今の経験はためになると思うことにする」などの3項目、回避・逃避型には「先のこ

とをあまり考えないようにする」、「大した問題ではないと考える」などの6項目が含まれる。

本尺度（尾関，1993）は一般に4件法で行われるが、本研究ではコーピングを用いる度合いをより詳細に検証するため、各項目に対する回答は、「全くしない（1点）」から「いつもする（6点）」までの6件法で求めた。各下位尺度の合計得点が高いほど、そのコーピングを用いていることを示す。

クリティカルシンキング態度 クリティカルシンキングの「態度」に関する指標として、大学生を対象としたクリシン志向性尺度（廣岡ら，2001）を使用した。この尺度は、日常的な社会的事象に対してクリティカルに考えようとする志向性（態度）を測定するために開発された質問紙であり、「ソーシャル志向性」と「ノンソーシャル志向性」の2つの下位尺度からなる。本研究ではストレス反応への個人的対処に焦点をあてていることから「ノンソーシャル」のみを用いた。「ノンソーシャル」は他者の存在を必ずしも必要としない場面におけるクリシン態度を測定するもので、全29項目からなり、「探究心」、「証拠の重視」、「不偏性」、「決断力」、「脱轻信」の5つの因子で構成される。探究心には「ふつうの人が気にもかけないようなことに疑問を持つ」、「他の人があきらめても、なお答えを探し求め続ける」などの9項目、証拠の重視には「判断をくだす際には、事実や証拠を重視する」、「根拠に基づいた行動をとる」など6項目、不偏性には「興奮状態でものごとを決めたりはせず、冷静な態度で判断をくだす」、「一つ二つの立場だけではなく、できるだけ多くの立場から考えようとする」などの7項目が含まれる。また、決断力には「決断をくだすべきときにはためらわない」、「いったん決断したことは最後までやり抜く」などの4項目、脱轻信には「何事も、少しも疑わずに信じ込んだりはしない」、「新聞の記事だからといって、鵜呑みにしない」などの3項目が含まれる。

回答は「全くあてはまらない（1点）」から「非常によくあてはまる（7点）」の7件法で求めた。この尺度では、各因子の合計得点が高いほど、そのクリシン志向性が強いことを示す。

【結果と考察】

各尺度間関係

心理的ストレス反応尺度（SRS-18）、コーピング尺度、クリシン志向性尺度（ノンソーシャル）の3つの尺度それぞれの下位尺度（または因子）ごとに合成得点を求め、それらを各尺度の指標として分析に用いた。各尺度間の相関関係をTable1に示す。まず、ストレス反応とコーピングおよびクリシン志向性との相関関係を見ると、「無気力」はコーピングの「情動焦点型」と負の相関傾向（ $r = -.14, p < .05$ ）、および、クリシンの「不偏性」「決断力」との間にそれぞれ有意な負の相関があり（順に： $r = -.20, p < .01$ ； $r = -.26, p < .01$ ）、「不機嫌・怒り」はクリシンの「不偏性」との間にのみ有意な負の相関が見られた（ $r = -.24, p < .01$ ）。「抑うつ・不安」に関しては、いずれの変数とも関連が見られなかった。

次に、コーピングとクリシン志向性の相関関係

（or 相関係数）を見ると、コーピングの「問題焦点型」はクリシンの「探究心（ $r = .35, p < .01$ ）」「証拠の重視（ $r = .22, p < .01$ ）」「決断力（ $r = .18, p < .01$ ）」といずれも有意な正の相関が見られた。「情動焦点型」では「探究心」とは有意な相関が見られたが（ $r = .29, p < .01$ ）、「不偏性」「決断力」については有意傾向であった（順に： $r = .18, p < .05$ ； $r = .17, p < .05$ ）。「回避・逃避型」はクリシン志向性の5つの尺度のいずれとも無相関であった。

以上の結果を整理すると、ストレス反応の「無気力」は「情動焦点型」や「不偏性」「決断力」と負の相関関係があることが示されたが、「抑うつ・不安」や「不機嫌・怒り」についてはコーピングやクリシン志向性とは関連がないこと（ただし、「不機嫌・怒り」と「不偏性」の関係を除く）が明らかとなった。また、コーピングとクリシン志向性の関係は、概ね、「問題焦点型」と「情動焦点型」のコーピングに関して、「脱軽信」以外の4つのクリシン因子（「探究心」「証拠の重視」「不偏性」「決断力」）と正の相関関係があることが示された。

Table 1 コーピング、クリシン志向性、ストレス反応の相関関係と平均、標準偏差、 α 係数

($n = 206$)

	コーピング			クリシン志向性					ストレス反応			M	SD	α
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11			
コーピング尺度														
01 問題焦点型	—											18.18	4.64	.55
02 情動焦点型	.247**	—										12.20	3.19	.59
03 回避・逃避型	-.039	.269**	—									23.32	5.41	.69
クリシン志向性														
04 探究心	.351**	.294**	-.086	—								43.62	7.44	.74
05 証拠の重視	.218**	.088	.062	.354**	—							26.37	7.46	.58
06 不偏性	.068	.177*	.056	.480**	.474**	—						34.20	5.76	.78
07 決断力	.181**	.166*	-.004	.409**	.216**	.385**	—					18.92	4.32	.71
08 脱軽信	.037	-.071	-.118	.298**	.208**	.239**	.116	—				14.11	4.43	.40
ストレス反応														
09 抑うつ・不安	-.023	-.122	-.098	.124	.124	-.076	-.111	.058	—			13.27	5.09	.89
10 不機嫌・怒り	.059	-.081	-.057	.084	.084	-.235**	-.068	.020	.747**	—		12.26	4.92	.90
11 無気力	-.084	-.141*	-.065	-.010	-.010	-.197**	-.258**	-.040	.769**	.646**	—	13.60	4.69	.86

** $p < .01$, * $p < .05$

ストレス反応に対するコーピングおよびクリシン態度（志向性）の影響

各尺度間の相関関係の結果をもとに、ストレス反応に対するコーピングやクリシン志向性の影響を検討するため、各ストレス反応を従属変数とし、積極的な2つのコーピング（「問題焦点型」「情動焦点型」）と「脱軽信」を除く4つのクリシン因子（「探究心」「証拠の重視」「不偏性」「決断力」）を独立変数として、強制投入法による重回帰分析を行った（Table2）。

その結果、各ストレス反応に対してコーピングの影響は見られなかったが、「抑うつ・不安」にはクリシンの4因子との関連（探究心の高さ： $\beta = .31, p < .001$ 、証拠の重視の高さ： $\beta = .18, p < .05$ 、不偏性の低さ： $\beta = -.22, p < .05$ 、決断力の低さ： $\beta = -.17, p < .05$ ）が示され、また「不機嫌・怒り」も3因子との関連（探究心の高さ： $\beta = .27, p < .01$ 、証拠の重視の高さ： $\beta = .18, p < .05$ 、不偏性の低さ： $\beta = -.42, p < .001$ ）が示された。さらに、「無気力」は、「探究心の高さ」（ $\beta = .24, p < .01$ ）、「不偏性の低さ」（ $\beta = -.23, p < .01$ ）、「決断力の低さ」（ $\beta = -.25, p < .001$ ）と関連することが明らかとなった。

以上の結果は、女子大学生において、「探究心」は高くとも、できるだけ多くの立場から偏りなく

ものごとを考えること（不偏性）が苦手な場合に、総じて、ストレス反応が高くなることを示唆しており、また、特に「決断力」が低い場合は、「抑うつ・不安」や「無気力」に陥る可能性があることを示唆している。

ストレス反応低群・高群別にみたコーピングとクリシン態度（志向性）との関係

各尺度間の相関分析では、積極的なコーピングとクリシン志向性の関連が示唆された。ただし、その関連はストレス反応の度合いによって異なっている可能性がある。そこで、ストレス反応得点の平均値（39.1点、SD=13.3）を算出し、平均値を基準に（平均値を含む38～40点のデータ12名を除く）回答者を相対的にストレス反応低群（110名）と高群（84名）とに分けた（Table3）。

相関分析の結果（Table4）、ストレス反応の低群と高群とでは、コーピングとクリシン志向性の相関関係が異なることが明らかとなった。ストレス反応低群では、「問題焦点型」コーピングは、「脱軽信」を除き、4つのクリシン因子（「探究心（ $r = .44, p < .01$ ）」「証拠の重視（ $r = .31, p < .01$ ）」「不偏性（ $r = .24, p < .05$ ）」「決断力（ $r = .21, p < .05$ ）」と正の相関傾向が見られ、「情動焦点型」についても、「探究心（ $r = .35, p < .01$ ）」および「決

Table 2 ストレス反応に対するコーピングとクリシン志向性の影響

	抑うつ・不安		不機嫌・怒り		無気力	
	β	t	β	t	β	t
コーピング						
問題焦点型						
情動焦点型						
クリシン志向性						
探究心	.310	3.540***	.271	3.125**	.240	2.766**
証拠の重視	.182	2.258*	.175	2.207*		
不偏性	-.218	-2.475*	-.417	-4.806***	-.234	-2.695**
決断力	-.168	-2.173*			-.250	-3.259***
R^2	.115		.138		.128	
調整済 R^2	.087		.110		.101	
F	4.104***		5.056***		4.694***	

注 表中の β は標準化係数である。 *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Table 3 ストレス反応の低群・高群における各尺度の平均、標準偏差、*t* 値

	低群 (SD) <i>n</i> = 110	高群 (SD) <i>n</i> = 84	<i>t</i> 値
コーピング尺度			
問題焦点型	18.25 (4.77)	17.95 (4.54)	.43
情動焦点型	12.50 (3.13)	11.71 (3.37)	1.66 [†]
回避・逃避型	23.75 (4.77)	22.85 (5.50)	1.18
クリシン志向性			
探究心	43.42 (7.06)	43.70 (7.86)	-.26
証拠の重視	26.22 (5.60)	26.51 (9.54)	-.24
不偏性	35.44 (5.06)	32.71 (5.97)	3.41***
決断力	19.36 (4.00)	18.31 (4.55)	1.71 [†]
脱軽信	14.12 (5.11)	13.89 (3.48)	.35

*** $p < .001$, [†] $p < .10$

Table 4 ストレス反応の低群・高群別にみたコーピングとクリシン志向性の相関関係

上段：ストレス低群 ($n = 110$) 下段：ストレス高群 ($n = 84$)

	コーピング			クリシン志向性				
	01	02	03	04	05	06	07	08
コーピング尺度								
01 問題焦点型	—	.462*	.021	.441**	.307**	.238*	.212*	-.060
02 情動焦点型	-.025	—	.155	.347**	-.029	.116	.214*	-.154
03 回避・逃避型	-.025	.428**	—	-.061	.107	.094	.011	-.107
クリシン志向性								
04 探究心	.230*	.239*	-.050	—	.390**	.459**	.376**	.180
05 証拠の重視	.145	.173	.097	.307**	—	.506**	.180	.108
06 不偏性	-.113	.213	.054	.494**	.489**	—	.419**	.138
07 決断力	.124	.098	.037	.415**	.197	.260*	—	.032
08 脱軽信	.168	-.053	-.073	.452**	.321*	.355**	.190	—

** $p < .01$, * $p < .05$

断力 ($r = .21$, $p < .05$)」との間にそれぞれ相関関係と相関傾向が見られた。一方、ストレス反応高群では、「問題焦点型」と「情動焦点型」ともに「探究心」とは正の相関傾向（順に： $r = .23$, $p < .05$ ； $r = .24$, $p < .05$)が見られたが、他の下位尺度間はずべて無相関であった。以上の結果は、ストレス反応が低い群では、「問題焦点型」や「情動焦点型」などの積極的なコーピングと「探究心」をはじめとするクリシン志向性の多くの因子が密接に関わっていることを示しており、ストレス反応が高い群では、両者の関係が一部の因子間（探究心のみ）に留まっていることを示す。

相関分析の結果を踏まえて、さらに、ストレス

反応低群と高群において、コーピングとクリシン志向性の関わり方が異なるのか否かを検証するため、コーピングの「問題焦点型」と「情動焦点型」を従属変数、クリシン志向性の「脱軽信」を除く4因子を独立変数として、強制投入法による重回帰分析を行った (Table 5-1, 5-2)。その結果、ストレス反応低群では、クリシンの2因子が「問題焦点型」（探究心の高さ： $\beta = .37$, $p < .01$, 証拠の重視の高さ： $\beta = .19$, $p < .10$) および「情動焦点型」に影響すること（探究心の高さ： $\beta = .39$, $p < .001$, 証拠の重視の低さ： $\beta = -.20$, $p < .10$) が示された。一方、ストレス反応高群では、クリシンの3因子は「問題焦点型」に影響すること（探

Table 5-1 ストレス反応低群におけるコーピングに対するクリシン志向性の影響

(n = 110)

	問題焦点型		情動焦点型	
	β	t	β	t
クリシン志向性				
探究心	.372	3.580**	.392	3.630***
証拠の重視	.186	1.788 [†]	-.201	-1.848 [†]
不偏性				
決断力				
R^2	.222		.164	
調整済 R^2	.191		.130	
F	7.257***		4.936**	

注 表中の β は標準化係数である。*** $p < .001$, ** $p < .01$, [†] $p < .10$

Table 5-2 ストレス反応高群におけるコーピングに対するクリシン志向性の影響

(n = 84)

	問題焦点型		情動焦点型	
	β	t	β	t
クリシン志向性				
探究心	.352	2.748**		
証拠の重視	.246	2.034*		
不偏性	-.418	-3.161**		
決断力				
R^2	.170			
調整済 R^2	.126			
F	3.890**			

注 表中の β は標準化係数である。** $p < .01$, * $p < .05$

究心の高さ: $\beta = .35, p < .01$, 証拠の重視の高さ: $\beta = .25, p < .05$, 不偏性の低さ: $\beta = -.42, p < .01$ が確認されたが、「情動焦点型」とクリシンの4因子とは無関係であることが明らかとなった。

すなわち、ストレス反応が低い群では、クリシン態度が関わることで状況に応じてコーピングを上手く使い分けている可能性があるが、ストレス反応が高い群では、問題焦点型コーピングとクリシン態度に関連はあるものの、その関わり方は「探究心は高くとも、ものごとを多角的に捉えること（不偏的思考）が苦手である」など、ストレス反応の低い群とは明らかに異なることが確認された。

【総合的考察】

本研究では、女子大学生を対象に、「心理的ストレス反応尺度」「コーピング尺度」「クリシン志向性尺度」を用いて、これら変数間の関係、および、クリティカルシンキング態度がストレス反応やコーピング（スキル）とどのように関連しているかを分析した。まず以下に結果を3点整理する。

1) ストレス反応、コーピング、クリティカルシンキングの関係

相関分析の結果（Table1）、ストレス反応に関しては、「無気力」にのみ、「情動焦点型」や「不偏性」「決断力」との間に負の相関関係が示され、「抑うつ・不安」や「不機嫌・怒り」については（「不機嫌・怒り」と「不偏性」の相関を除いて）

コーピングやクリティカルシンキングとはいずれも無相関であることが明らかとなった。

また、積極的なコーピングである「問題焦点型」と「情動焦点型」は、クリシン志向性の4因子（「探究心」「証拠の重視」「不偏性」「決断力」と正の相関傾向が示され、総じて、コーピングスキルとクリシン態度とは関連していることが示唆された。

2) ストレス反応に対するコーピング、クリティカルシンキングの影響

ストレス反応を従属変数、積極的なコーピング2種とクリシン志向性の4因子（脱軽信を除く）を独立変数とした重回帰分析の結果（Table2）、ストレス反応に対して、コーピングの影響は見られなかったが、クリシン志向性の影響が確認された。「抑うつ・不安」にはクリシンの4因子（「探究心の高さ」「証拠の重視の高さ」「不偏性の低さ」「決断力の低さ」）が影響していることが明らかとなり、「不機嫌・怒り」には「決断力」を除く3因子、また、「無気力」には「証拠の重視」を除く3因子が関連することが明らかとなった。

3) ストレス反応の低群・高群別にみたコーピングとクリシン態度の関係

ストレス反応の低群・高群別の相関分析の結果（Table4）に基づいて、積極的なコーピング2種を従属変数、クリシン志向性の4因子（脱軽信を除く）を独立変数とした重回帰分析の結果（Table 5-1, 5-2）、ストレス反応が低い群では、積極的なコーピングとクリシン志向性が密接に関わっており、状況に応じてコーピングを使い分けている可能性が示唆された。一方、ストレス反応が高い群では、問題焦点型コーピングとクリシン態度に関連は見られたものの、その関係はストレス反応低群とは異なり、クリシンのなかでも「不偏性の低さ」が問題焦点型コーピングに関わっていることが明らかとなった。

上記の結果を踏まえて、ストレス反応とクリティカルシンキング態度の関係、および、コーピ

ングとクリティカルシンキング態度の関係について考察する。前者については、女子大学生は色々なことを深く知りたいという「探究心」が高い一方で、自分の都合にとらわれずできるだけ多くの立場から考えるといった「不偏的な思考」が苦手である場合に「抑うつ・不安」や「不機嫌・怒り」が生じること、さらに「決断力」が低いと「抑うつ・不安」や「無気力」などのストレス反応状態に陥る可能性があることが示唆された。これは、就職活動や対人関係、学業などにおいて“ジレンマ”のようなある種の葛藤を抱えた女子大学生特有の思考パターンが影響していると言えるかもしれない。つまり、自分の気持ちと予測される結果が一致しないこと（たとえば、興味はあっても失敗することに対する恐れなど）が実際の行動に結びつかず、結果、イライラ感や、やる気が起きないなどのストレス反応を引き起こすのかもしれない。

こうした負の思考パターンを断ち切るには、女子大学生がそもそも持っている「探究心の高さ」を活かし、小さくとも具体的な課題や問題をひとつずつ「解決“できた”」というプロセスや実感を積み重ね経験し、「達成感」や「自信」を得ることが重要であろう。たとえば、及川・坂本（2007）は、女子大学生を対象に、抑うつ予防を目的とした心理教育プログラムを施しており、そこでは、間接的な効果ではあるが、自らの歪んだ思考やネガティブな情動にうまく対処することができたという「自己効力感」の増加が現状の満足感の増加と関連することを示している。Hankin and Abramson（2001）は、男性よりも女性の抑うつ出現率が高い理由として、女性の抑うつに対する認知的脆弱性をあげており、また、成人でも思春期の子どもでも自分でコントロールできない出来事（親の病気など）よりも、自分の認知や対処が影響する対人関係などのトラブルが抑うつを高めやすいとしている。田中（2006）も、思春期の抑うつが友人関係や学業問題といったネガティブな

ライフイベントの嫌悪感と高い相関関係があることを明らかにしており、こうしたストレスサーに対処するためには、普段から身の回りのできごとを正確にとらえ、正しく推論できるよう、より早期からクリティカルシンキングを養うことが必要かつ重要だと思われる。ただし、クリシンも一足飛びに身につくわけではない。中学生を対象に、「クリティカルシンキング」と「情報活用の実践力」との関係を縦断的に調べた研究（安藤・池田, 2012；池田・安藤, 2011）では、クリシンを獲得する前段階として、まず、情報活用の実践力を身につけること、言い換えれば、「（その技術を使うことが）“できた”」という感覚を子ども自身が持つことが大切だとしている。段階的なステップを踏むことで、やがて、クリティカルな思考パターンが定着することにつながり、結果、適切なストレスコーピングの選択、行動に至ると考えられる。

コーピングとクリティカルシンキングの関係について、本研究の結果は、積極的なコーピングスキルはクリシン態度と関連していること、また、その両者が関連している場合は、関連していない場合よりも、ストレス反応がより低いことが示された。Lazarus and Folkman (1984) のストレス反応の発生メカニズムに関する「トランスアクション・モデル (transactional model)」では、ダイナミックなコーピング（克服）過程が重視されているが、その前提には、やはり「認知的評価」がある。認知的評価は2段階あり、1次的評価の段階では、ストレスサーやストレス反応状態の“振るい分け”が行われる。いわゆる「フィルター」あるいは「閾」といった概念がイメージされるものである。つまり、ストレス反応状態にある個人がそのストレスサーやストレス反応が受け入れやすいものか否かを判別し、そこで「閾」を超えるとストレスフルな情動的反応が喚起されることになる。次に、2次的評価の段階では、その対応を考え、利用可能なコーピングが決定されるが、この段階は、個人の信念体系（パーソナリティ特性、

ソーシャルサポートの有無など）によって規定されるもので、本研究でのクリシン態度が深く関わる場所であろう。

信念体系のなかでもクリシンに関連するとされるソーシャルスキルについて先行研究を見てみると、田中（2007）は、職場のストレスサーと心理的ストレス反応との関連を調べており、そこでは、職場のストレスサーの種類に関わらず、ソーシャルスキルが低い場合に、心理的ストレス反応が高いことを明らかにしている。ソーシャルスキルとは、一般に「対人スキル」を指すもので、人間関係を構築したり、維持することを適切かつ効果的に行うための「人付き合いの技術」である（相川, 2000）。種市（2011）は、女子大学生の就職活動におけるソーシャルスキルと心理的ストレス反応に関して、職場のストレスサーと心理的ストレス反応（田中, 2007）と同様の結果を確認しており、さらに、コーピングに関して「問題放置得点」が高いほど「憂うつ感得点」が高い傾向があることを示した。これらの先行研究の結果は、ストレス反応を引き起こす条件は絶対的ではなく、むしろその対処に至る過程で、その個人のもつ心理的・社会的資源がいかに重要かを示唆するものである。Cohen, Sherrod, and Clark (1986) によると、ソーシャルスキルの優れた人物は、友人関係の深化・活性化により、ソーシャルサポートを得ることでストレスを低減するという。本研究では、クリシン志向性の下位尺度「ノンソーシャル」（他者の存在を想定しない状況）に着目したが、「ソーシャル」（他者の存在を想定した状況）も含めると、クリシンとソーシャルスキルの関連はより一層重なりが大きいことが予測されることから、クリシン態度についても、先行研究（ソーシャルスキルとストレス反応との関係）と同様の見方ができるかもしれない。たとえば、ソーシャルスキル研究に代表される「ソーシャルスキルーストレス仮説」（Segrin and Abramson, 1994）に照らしてみると、クリシンの欠如（＝ソーシャルスキルの欠如）が、

ストレス反応に対する「閾」の低さ、つまりストレスラーに反応しやすい状況（＝ストレスラーの受容量の増加）を生み、結果、抑うつ反応が増大するというプロセスが考えられる。近年、対人場面での問題解決に関するソーシャルスキルの欠如は、半年後のストレス状況を悪化させる（Davila, Hammen, Burge, Play, and Daley, 1995）などの報告もあり、ストレスコーピングを支える「力」として、ソーシャルスキル同様、クリティカルシンキングはその根幹をなす重要な役割を担うものと考えられる。

さらに、クリティカルシンキングの態度やスキルは、ストレスコーピングに留まるものではない。さまざまな場面において、論理的・熟慮的に意思決定を行うことを支えており、良き生活能力（good life-ability）や市民リテラシー（civil literacy）の基盤となる叡智として、良い意思決定や社会的問題の解決を促し、幸福感を高める（e.g., 楠見, 2011）とされている。まさに、クリティカルシンキングは、現代社会に適応的に生きていくために必要な力であり、「社会人基礎力」（経済産業省, 2006）や「生きる力」、「21世紀型スキル」（e.g., 文部科学省, 2010）にも通じる重要な能力であると言える。

今回、女子大学生に焦点を当て、ストレス反応やコーピングを中心にクリティカルシンキングとの関係を検証したが、ストレス反応は思春期以前から生じることを考えると、児童から高齢者まで広範囲にわたり、これらの変数間の関係を詳細に追究していく必要があるだろう。クリティカルシンキング態度とストレス反応などの精神的側面の関係を検証することは、発達段階に応じた「クリシン態度」育成のための具体的な教育のあり方を検討することにつながり、また実際にストレスフルな状態にある個人に対して、より効果的な介入やサポートの実現にも貢献することになると考えられる。

本研究は、十文字学園女子大学卒業論文『女子大学生のクリティカルシンキング志向性とストレスコーピングの関係』（安部, 2013）を基に追加調査を実施し、改めて分析・執筆したものである。本研究の一部（追加調査等）は平成26～28年度日本学術振興会科学研究費補助金（基盤研究(C) 26350283, 研究代表者：池田まさみ）を受けて遂行した。

引用文献

- 安部絢香（2014）. 女子大学生のクリティカルシンキング志向性とストレスコーピングの関係 十文字学園女子大学人間生活学部人間発達心理学科卒業論文（未公開）.
- 相川充（2000）. セレクション社会心理学20 人づきあいの技術：社会的スキルの心理学 サイエンス社.
- Aldwin, C. M. (2007). Stress, coping, and development (2nd ed.). New York : Guilford Press.
- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping : The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1066-1074.
- 安藤玲子・池田まさみ（2012）. 批判的思考力の獲得プロセスの検討－中学生の4波パネルにおける因果分析から－ 認知科学, 19, 83-99.
- Cohen, S., Sherrod, D. R., & Clark, M. S. (1986). Social skills and the stress-protective role of social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 963-973.
- Davila, J., Hammen, C., Burge, D., Paley, B., Daley., S. E. (1995). Poor interpersonal problem solving as a mechanism of stress generation in depression among adolescent women. *Journal of Abnormal Psychology*, 104, 592-600.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Stress and anxiety : Conceptual and assessment issues. *Stress Medicine*, 6, 243-248.
- Ennis, R. H. (1987). A taxonomy of critical thinking

- dispositions and abilities. In J. B. Baron & R. S. Sternberg (Eds.), *Teaching thinking skills : Theory and practice*, 9-26. New York : W. H. Freeman.
- Hankin, B.J. and L.Y. Abramson (2001). Development of gender differences in depression : An elaborated cognitive vulnerability-transactional stress theory. *Psychological Bulletin*, 127, 773-796.
- Harrington, R., & Clark, A. (1998). Prevention and early intervention for depression in adolescence and early adult life. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 248, 32-45.
- 長谷川恵美子 (2008). ストレス・コーピングの年代差およびその精神的健康に及ぼす影響 聖学院大学論21, 263-271.
- 林伸二 (2012). 働く女性の精神的不健康の原因を探る : ストレス研究の成果に基づいて 青山経営論集, 46, 4, 23-63.
- 平山るみ・田中優子・河崎美保・楠見孝 (2010). 日本語版批判的思考能力尺度の構成と性質の検討 : コーネル批判的思考テスト・レベルZを用いて, 日本教育工学会論文誌, 33, 441-448.
- 廣岡秀一・元吉忠寛・小川一美・斎藤和志 (2001). クリティカルシンキングに対する志向性の測定に関する探索的研究(2) 三重大学教育学部附属教育実践総合センター紀要, 20, 93-102.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- 池田まさみ・安藤玲子 (2011). 批判的思考力の獲得 : 中学生のパネルデータにおける因果分析から 日本認知科学会第45回学習と対話研究会 : 批判的思考の領域普遍性と領域固有性, 学習と対話 1, 15-19.
- 楠見孝 (2011). 生涯にわたる批判的思考力の育成 楠見孝・子安増生・道田泰司 (編). 批判的思考とその育成 : 学士力, ジェネリックスキル, 社会人基礎力の基礎, 1-24, 有斐閣.
- 経済産業省 (2006). 「社会人基礎力」の具体的な育成・活用シーン <http://www.meti.go.jp/policy/kisoriyoku/index.htm>
- 厚生労働省 (2002). 平成11年患者調査 <http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/10-20.html>
- 厚生労働省 (2008). 平成20年患者調査 <http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/10-20.html>
- Lazarus R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer, 141-180.
- McGrath, E., Keita, GP, Strickland, BR, & Russo, NF (1990). *Women and depression : Risk factors and treatment issues*. Washington, DC : American Psychological Association.
- 文部科学省 (2010). 学校教育の情報化に関する懇談会これまでの主な意見 (第1回～第6回) http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/zyouhou/1296728.htm
- 小川一美・元吉忠寛・廣岡秀一・山中一英・吉田俊和 (1999). 大学生の適応過程に関する研究(3) : クリティカルシンキングと認知欲求の変化 日本教育心理学会総会発表論文集, 41, 254.
- 及川恵・坂本真士 (2007). 女子大学生を対象とした抑うつ予防のための心理教育プログラムの検討ー抑うつ対処の自己効力感の変容を目指した認知行動的介入ー 教育心理学研究, 55, 106-119.
- 尾関友佳子 (1993). コーピング尺度 堀洋道監修 松井豊編 『心理測定尺度集Ⅲー心の健康をはかる<適応・臨床>』(初版), 23-26, サイエンス社.
- Segrin, C., & Abramson, L.Y. (1994). Negative reactions to depressive behaviors : A communication theories analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 655-668.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse noxious agents. *Nature*, 138, 32.
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二 (1997) 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, 4, 22-29.

- 種市康太郎 (2011). 女子大学生の就職活動における
ソーシャルスキル, 内定取得, 心理的ストレス
との関連について 桜美林論考. 心理・教育学
研究, 2, 59-72.
- 津田彰 (2007). 生理心理学と健康心理学のコラボレー
ション 生理心理学, 25, 93-94.
- 津田彰・岡村尚昌 (2006). ストレス 海保博之・楠見
孝 (編) 『心理学総合辞典』494-507, 朝倉書店.
- 田中健吾 (2007). ソーシャルスキルと職場ストレッ
サー・心理的ストレス反応との関連 大阪経大
論集, 58, 253-261.
- 田中麻未 (2006). パーソナリティ特性およびネガティ
ブ・ライフイベントが思春期の抑うつに及ぼす
影響 パソナリティ研究, 14, 149-160.
- 和田実 (1998). 大学生のストレスへの対処、およびス
トレス、ソーシャルサポートと精神的健康の関
係－性差の検討－ 実験社会心理学研究, 38,
193-201.