日本, 中国, 韓国の大学生におけるストレスマネジメント 行動と主観的ウェルビーイングとの関連

○松田輝美¹・津田 彰²・金 ウィ淵³・鄧 科⁴

(¹久留米大学大学院心理学研究科・²久留米大学文学部心理学科・³仁荷大学教育学部・⁴久留米大学比較文化研究所)

キーワード: ストレスマネジメント行動, 主観的ウェルビーイング, 日本, 中国, 韓国, 大学生

Relationship between stress management behavior and subjective well-being among Japanese, Chinese, and Korean college students

Terumi MATSUDA¹, Akira TSUDA², Euiyeon KIM³, Ke DENG⁴

(¹Graduate School of Psychology, ²Department of Psychology, Kurume University, ³Department of Education, Inha University, ⁴The Institute of Comparative Studies of International Cultures and Societies, Kurume University)

Key words: stress management behavior, subjective well-being, Japanese, Chinese, Korean, college students

目 的

主観的ウェルビーイングとは、人生満足感やポジティブ感情の強さ、ネガティブ感情の少なさを指すものと定義される (Diener, 2000)。日常生活の中でストレスのセルフケアとしてストレスマネジメント行動を半年以上実施している学生は、そうでない学生と比較してストレスの自覚や抑うつが低い (堀内他, 2009) だけでなく、人生満足感やポジティブ感情が高い (伏島他, 2013)。主観的ウェルビーイングは健康行動により向上し (Piqueras et al., 2011), アジアの学生のウェルビーイングは、定期的な運動と関連している (Stepito, et al., 2009) が、ストレスマネジメント行動との関連および国ごとの特徴は明確ではない。本研究では、歴史政治経済的に密接な関係のある日本, 中国, 韓国の学生を対象に、ストレスマネジメント行動の実践と主観的ウェルビーイングとの関連を明らかにするために、人生満足感とポジティブ感情、ネガティブ感情のそれぞれについて検討する。

方 法

対象者, 時期および手続き: 大学生および専門学校生 1404 名に質問紙調査を実施した。ストレスがないと答えた 111 名と欠損値のある 13 名を除外した 1280 名 (日本 405 名, 中国 410 名, 韓国 465 名, 平均 20.9 ± 2.5 歳) を分析対象とした。調査は 2012 年 11 月から 2013 年 1 月にかけて行った。

測定内容: 1) ストレスマネジメント行動の変容ステージ (Prochaska & DiClemente, 1983); 「日常生活の中で 1 日 20 分間以上行う, 人と楽しく会話する, 運動する, リラックスするなどのストレスをコントロールするために役立つ健康的な活動」と定義し (津田他, 2006), ストレスマネジメント行動の実施とその意図により, 前熟考期 (PC), 熟考期 (C), 準備期 (P), 実行期 (A), 維持期 (M) から一つ選択を求めた。2) 人生満足感; Satisfaction with Life Scale (SWLS) (角野, 1994) 3) ポジティブ感情とネガティブ感情; The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) (川人他, 2011)。

分析方法: 3 カ国の変容ステージの分布を χ^2 検定にて調べた。変容ステージと国を独立変数, SWLS, ポジティブ感情, ネガティブ感情をそれぞれ従属変数とした 2 要因分散分析を行い, 効果量を算出した。

結 果

日本は前熟考期, 韓国は熟考期と準備期, 中国は実行期に属する学生が多かった (いずれも $p < .01$)。3 カ国で SWLS とポジティブ感情が最も高かったのは韓国で, SWLS が低くネガティブ感情が高かったのは日本であった (いずれも $p < .05$)。

分散分析の結果, 交互作用は見られず, 変容ステージと国の主効果が見られた (図 1~3)。日本は実行期と維持期で ($p < .05$, $\eta^2 = .04$), 韓国は維持期で ($p < .001$, $\eta^2 = .05$), 他の変容ステージと比較して SWLS が高かったが, 中国はステージ間で有意差がなかった。ポジティブ感情は 3 カ国とも実行期, 維持期において高かった ($p < .001$, $\eta^2 = .03$)。ネガティブ感情は韓国の実行期, 維持期において低かった ($p < .01$, $\eta^2 = .01$) が, 日本と中国では有意差が認められなかった。

考 察

日本と韓国はストレスマネジメント行動の実施が SWLS と関連していたが, 中国は関連しなかった。中国の学生はストレスマネジメント行動の実施が抑うつ, 低減と関連する (鄧他, 2012) が, SWLS は関連しないことが明確になった。ポジティブ感情は 3 カ国とも変容ステージと関連しており, ストレスマネジメント行動の実施は, ネガティブ感情よりポジティブ感情に影響しているという伏島他 (2011) の結果を支持した。ポジティブ感情とネガティブ感情の生起は独立しているため (山崎, 2006), 国によって異なる特徴を示すと考えられる。中国のポジティブ感情とネガティブ感情は正の相関を示す (Bagozzi, et al., 1999) ことから, 変容ステージとは関連がなかったと考える。ストレスマネジメント行動と主観的ウェルビーイングとの関連は, 国により異なる特徴を示すことが明確になった。

図 1 変容ステージと SWLS

図 2 変容ステージとポジティブ感情

図 3 変容ステージとネガティブ感情

+ $p < .05$, +++ $p < .01$ Japan: ## $p < .001$ China: ** $p < .01$, *** $p < .001$ Korea

※本研究は H22~24 年度科学研究費補助金基盤研究 (B) 22330196 (代表: 津田 彰) の助成を受けて行われた研究の一部である。