

大学生の対人関係におけるストレス対処法の調査

A43105 小林 茂生

【目的】

本研究では、大学生が対人関係において生じたストレスをどのようにして対処（コーピング）するかを調査目的とする。

【方法】

本学在学中の1～4年生327名（男性134名、女性193名）を対象に、10月下旬から11月下旬に講義の時間を借りて配布した質問用紙調査で実施した。用いた尺度は、Stress Response Scale-18（鈴木、嶋田、三浦、片柳、右馬埜、坂野1997）、大学生用日常生活ストレス尺度（嶋1992）、General Coping Questionnaire 特性版（佐々木、山崎2002）、大学生用ソーシャルサポート尺度（嶋1992）、及び自作の尺度を24項目使用。質問紙を集計した結果、有効回答数は327部（有効回答率は87.20%）であった。

【心理的ストレス】

Lazarus ら(1984)は、「ある個人の資源に重荷を負わせる、ないし資源を超えると評定された要求」を心理的ストレスと考えている。この視点からストレスを考えると、ある出来事が生起して生活が変化した場合でも、それが個人の資源を上回ると評定されなければ心理的ストレスにはならないが、個人がその出来事や状況を自己の資源を上回ると評定すれば、心理的ストレスとなるということだ。

【対処タイプ】

Leonard Pearlin と Carmi Schooler は、シカゴ在住の成人2300人を対象に、どういったストレス対処を取るかという面接を行った結果、①状況を変えて問題を解決しようとするタイプ、②ストレスが生じる前に状況の意味合いを調節するタイプ、③ストレス発生後にストレス自体をコントロールするタイプの3つに分けられた。①は解決策を見つけるために人と話をする、困難を除くために行動を起こすといった直接行動であり、②は他人のある反応を無視したり、よい意味で自分自身を他人と比較することにより、状況の意味を調節するものである。

【結果・考察】

トレス反応因子とコーピング因子の間の相関では、男女の間に顕著なばらつきがみられた。ストレス反応因子の「抑うつ・不安」と相関のあるコーピング因子は、男女ともになかった。このことから、男女とも抑うつ・不安といった気分が滅入る状態では、その状態への対処は難しく、十分には対処できていないと考えられる。

男性は、「不機嫌・怒り」といった気持ちを抑えられない状態では、その状態をなんとか変えようと自分を落ち着かせたり、こらえ過ぎない程度に少しずつ発散していくという方法で対処していると考えられる。「無気力」状態では、「感情表出」との相関が非常に強いため、積極的にとは言い難いが自分の中でこらえ過ぎず、適度に発散していると考えられる。(表1)

女性は、「不機嫌・怒り」と相関のあるコーピング因子は、「感情表出」のみだった。これは、女性は対人関係において苦手な人と接触しても、本心を抑えれば、その行為がストレスを招く元になるものではないかと考えられる。(表2)

ストレッサーとコーピングの関係では、男女共に「行動・行為」と相関がみられた点において、Leonard Pearlin と Carmi Schooler の “ストレスが生じる前に状況の意味合いを調節するタイプ” と似ているところがあり、ストレッサーに対して回避などして対処していると考えられる。

表1 男性のストレス反応因子とコーピング因子の相関

| | 感情表出 | 情緒的サポート希求 | 問題解決 | 認知的対処 | 行動・行為 |
|-----------|-----------|-----------|-------|-------|-----------|
| 抑うつ・不安 | | | | | |
| 不機嫌・怒り | <.0001*** | 0.03* | 0.02* | 0.02* | <.0001*** |
| 無気力 | <.0001*** | | | | |
| ストレッサー | <.0001*** | | | | 0.01** |
| ***p<.001 | **p<.01 | *<.05 | | | |

表2 女性のストレス反応因子とコーピング因子の相関

| | 感情表出 | 行動・行為 |
|-----------|-----------|--------|
| 抑うつ・不安 | | |
| 不機嫌・怒り | <.0001*** | |
| 無気力 | | |
| ストレッサー | <.0001*** | 0.01** |
| ***p<.001 | **p<.01 | *<.05 |