

大学生の対人ストレスに対する学年ごとのストレス対処の変化

B33105 三屋 貴裕

研究背景

大学生が学生生活で負担と感じる状況は「成績・単位」、「進路・就職」「サークル・部活動」といった大学生活関連に加え、大学以外の「アルバイト」や「家族関係」に至るまで多岐にわたって存在し、その他「人間関係」など大学生が体験する対人関係における負担も多様であることが明らかとなっている(真船・鈴木・大塚,2006)。

大学生は、学年ごとによって起こるストレスイベントが違ってくるのと同時に、大学生活を4年間過ごす過程で大人としての自覚が芽生えるなど、心の変化が出てくるものと考えられる。西田(2002)は、大学生が体験するストレスの具体的な内容を探り、それらに対してどのように評価し、対処をしているのかを学年差という視点を取り入れて研究を行っている。この研究の結果、大学生のストレスは、学年によって異なるものであることが明らかになった。この先行研究からも考えられるように、ストレスイベントの違いに伴って対人ストレスの変化みられ、それと同時にコーピングにも影響し、学年ごとで変化がみられるのではないかと考えた。

目的

今回の研究では、学生の対人ストレスに対するコーピングの変化、また、学年ごとのコーピングの変化について検証することを目的とする。そこで以下の6つの仮説を立てた。

仮説1：対人摩擦の得点が高い人ほど問題解決・サポート希求のコーピングを使用する。

仮説2：対人摩擦の得点が高い人ほど問題回避のコーピングを使用する。

仮説3：対人摩擦の得点が高い人ほど肯定的解釈と気そらしのコーピングを使用する。

仮説4：学年が上がるごとに、問題解決・サポート希求のコーピングを使用する。

仮説5：学年が上がるごとに問題回避のコーピングを使用する。

仮説6：学年が上がるごとに気そらしのコーピングを使用する。

方法

福祉系大学の学生148名(1年生男子26名・女子20名、2年生男子5名・女子5名、3年生男子21名女子34名、4年生男子17名・女子15名、不明2名、うち男子学生69名、女子学生77名)を対象とし大学祭(11月5日、6日)の直前の時期に配布した。調査票は「対人ストレスイベント尺度(橋本,1997)」30項目、「3次元モデルにもとづく対処方略尺度(神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野,1995)」24項目、「大学生活に対する質問」5項目、「フェイスシート」4項目の計63項目から構成されていた。学生の対人ストレスに対するコーピングの変化の分析は対人ストレスを独立変数とし、ストレスコーピングを問題解決・サポート希求、問題回避、肯定的解釈と気そらしの3つに分けた下位尺度を従属変数として重回帰分析を行った。学年ごとのコーピングの変化の分析は学年を独立変数とし、ストレスコーピングを問題解決・サポート希求、問題回避、肯定的解釈と気そらしの3つに分けた下位尺度を従属変数として一元配置の分散分析を行った。

結果

表1:問題解決・サポート希求に対する重回帰分析結果

要因	自由度 df.	パラメータ 推定値	標準化偏回 帰 変数β	t値	P
対人 摩擦	1	0.217	0.208	2.54	**
R ²			0.043		
		*p<0.05	**p<0.01	***p<0.001	

表2:問題回避に対する重回帰分析結果

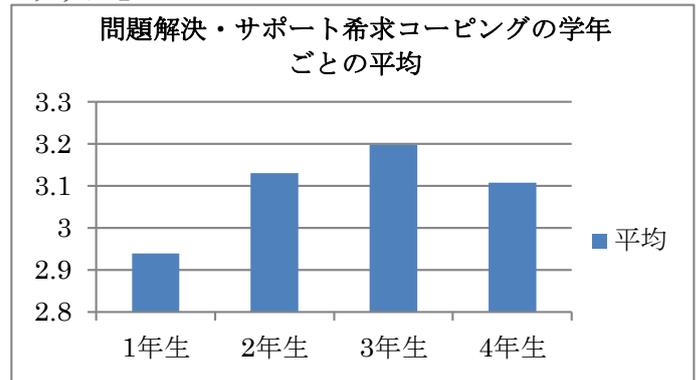
要因	自由度 df.	パラメータ 推定値	標準化偏回帰 変数β	t値	p
対人劣等	1	0.371	0.386	4.09	***
対人摩擦	1	0.167	0.155	1.65	*
R ²			0.249		
		*p<0.05	**p<0.01	***p<0.001	

〈仮説1・仮説2・仮説3の検証〉 問題解決・サポート希求コーピングについて重回帰分析を行った結果、表1のように対人摩擦について有意な偏回帰が見られ、決定係数は**0.043**であった。しかし対人葛藤、対人劣等については有意な結果は見られなかった。したがって「対人摩擦の得点が高い人ほど問題解決・サポート希求のコーピングを使用する」と言えたため仮説1は支持された。問題回避について重回帰分析を行った結果、表3のように対人劣等、対人摩擦について有意な結果がみられ、決定係数は**0.249**であった。しかし対人葛藤について有意な結果は見られなかった。したがって「対人摩擦の得点が高い人ほど問題回避のコーピングを使用する」と言え

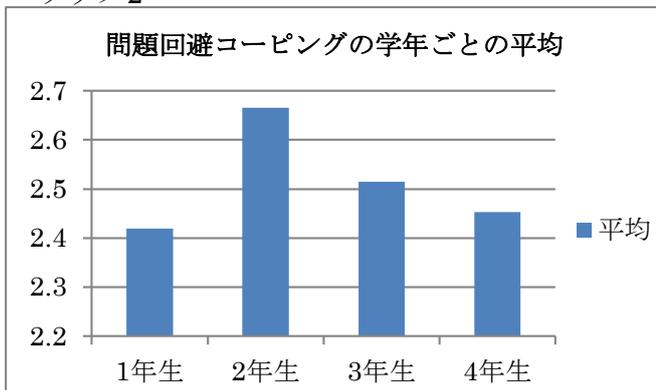
たため仮説2は支持された。肯定的解釈と気そらしについて重回帰分析を行った結果、対人葛藤、対人劣等、対人摩擦について有意な結果が見られなかった。したがって「対人摩擦の得点が高い人ほど肯定的解釈と気そらしのコーピングを使用する」とは言えないため仮説3は支持されなかった。

〈仮説4・仮説5・仮説6の検証〉学年別の問題解決・サポート希求のコーピングの平均をグラフ1に示した。学年を独立変数、問題解決・サポート希求のコーピングを従属変数として分散分析を行ったところ学年別の主効果が有意ではなかった ($F(3,139) = 0.91, n.s.$)。したがって仮説4は支持されなかった。学年別の問題回避のコーピングの平均をグラフ2に示した。学年を独立変数、問題回避のコーピングを従属変数として分散分析を行ったところ学年別の主効果が有意ではなかった ($F(3,139) = 0.34, n.s.$)。したがって仮説5は支持されなかった。学年別の肯定的解釈と気そらしのコーピングの平均をグラフ3に示した。学年を独立変数、問題回避のコーピングを従属変数として分散分析を行ったところ、学年別の主効果が有意ではなかった ($F(3,139) = 0.40, n.s.$)。したがって仮説6は支持されなかった。

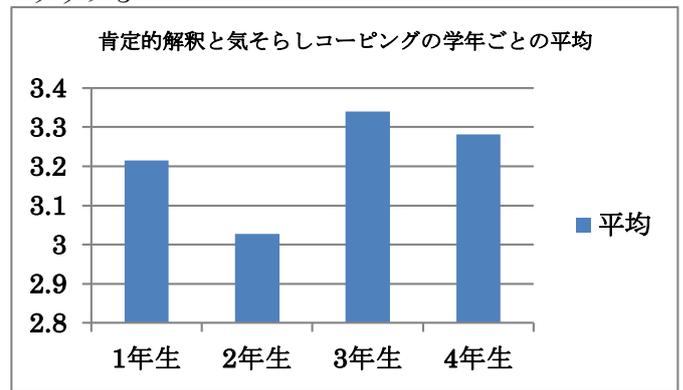
グラフ1



グラフ2



グラフ3



考察

仮説1と仮説2は支持されたが仮説3は支持されなかったことが示された。対人摩擦とは円滑な対人関係を維持するために、相手に気を遣ったり、周りに合わせて行動したりするものであるが、このようなストレスサーに対して、計画や問題に沿った思考を持ったり、放棄したような考え方をもっている人が多かったことから仮説1, 2のような結果が出たことが考えられる。それに対して、今回の仮説3の検証は有意ではなかったが、人と関わる問題に対しては、その人が抱えている問題とは別のことで気晴らしなどをして過ごすことだけでは解決しきれない問題であることから、仮説3は支持されなかったものだと考えられる。

仮説4、仮説5、仮説6は支持されなかったことが示された。仮説が支持されなかった要因としては、今回の調査の調査対象者の学年差を見ていくと1年生45人、2年生12人、3年生54人、4年生32人といったように学年の人数のばらつきがあり、特に2年生の人数が極めて少なかったことが原因であるように考えられる。この、2年生の人数が少ないことを観点に置いて表とグラフをみていくと、問題解決・サポート希求コーピング、問題回避コーピング、肯定的解釈と気そらしコーピングにおいて3年生、4年生のコーピング得点が若干ではあるが高いことが読み取れる。このようなことから、3年生、4年生と学年があがるにつれて上手くコーピングを使用できるようになることが考えられる。

引用文献

- ストレスコーピング—自分でできるストレスマネジメント— (坪井康次, 2010)
- 対人ストレスコーピングハンドブック (加藤司, 2008)
- 防衛機制とコーピング: 初期の心理的ストレス研究におけるコーピングの特徴 産業ストレス研究 (小杉正太郎, 1997)
- 大学生における対人ストレスイベント分類の試み (橋本剛, 1997)
- ストレスをもたらす対人関係 (橋本剛, 1997)
- 大学生におけるストレスサーの特徴—認知的評定、及び心理的ストレス反応との関連の検討— (真船浩介・鈴木綾子・大塚泰正, 2006)
- 学年差から見た大学生における認知的評価と対処—発達課題としてのアドバイス— (西田安哉美, 2002)
- 対人ストレス過程における対人ストレスコーピング (谷口弘一・加藤司, 2007)
- 大学生と短期大学生の学年比較 (森俊之, 2015)