

大学生における対人ストレスとストレスマネジメント自己効力感に

関する研究

スポーツ経営組織学ゼミナール 1314047 半田圭介

1. 研究動機、研究目的

私の本研究の動機は大きく分けると二つある。一つ目はストレス、特に対人関係におけるストレスに強い関心があったことだ。私自身は他人とかかわることが好きで、友達と活動したり一緒にふざけあったりすることも大好きだ。一人ではできないことも協働すれば達成できることもあるし、他人と関わることでリラックスすることもできる。しかし、他人と関わることで、少なからずストレスを感じてしまうことも確かだ。価値観が合わない人と関係を築いていかなければならないことも少なからずある。私は他人に強く意見できなかったり、悩みを抱え込んでしまったりする性格上、普段から他人との関係にストレスを感じてしまうことが多い。さらに、大学生時に行った TPI 検査のデータから周囲の人よりも私はストレス耐性が弱いことが分かっている。データだけでなく、私自身も感じていることでもあることから、この対人関係におけるストレスを主な内容として、研究したいと思ったことが一つ目の理由である。

二つ目は、上記で示した対人関係におけるストレスは、どのような特徴を持った人が感じやすいのか、またどのように対処していくことができるのかについて研究したいと思ったことだ。先行文献をみていた際に、ストレスマネジメント自己効力感という尺度があることを知った。ストレスに対する対処方法そのものではないが、ストレスを感じやすい人を図る一つの指標になるのではないかと思い、その関連性を明らかにしたいと考えた。また、人物の特性として、個人志向性(強さと冷静さに加えて自由奔放でいい子ぶらないという性格特性)と社会志向性(配慮性があり、強さも兼ね備えてはいるが、自由さに欠けるという性格特性)があり、そういったパーソナリティ特性についてもフェイスシートもふまえて、研究することで、私自身の理解を広げることになり、同じような特性を持った人に対して自己理解を進める一つの指標にもなるのではないかと考えた。

以上のように対人関係におけるストレスに強い関心があったこと、またそのストレスに関連する特性にはどのようなものがあるのか知見を広げていき自己理解を進めていきたいと考えたことが研究の動機である。

2. 研究方法

本調査は、より多くの N 数を得るために、Google フォームを用いた Web アンケートにより実施した。調査対象は複数の大学の大学 1 年生から大学 4 年生である。得られたデータは統計解析ソフト SPSSVer. 21 を用いて対人ストレスイベント尺度「対人葛藤」「対人劣等」

「対人摩耗」、ストレスマネジメント自己効力感尺度「ストレス緩衝」「落ち着き」「怒りの制御」、個人志向性・社会志向性尺度「個人志向性」「社会志向性」の因子ごとの相関分析を行った。

また、追加検証として、対人ストレスイベント尺度「対人葛藤」「対人劣等」「対人摩耗」、ストレスマネジメント自己効力感尺度「ストレス緩衝」「落ち着き」「怒りの制御」個人志向性・社会志向性尺度「個人志向性」「社会志向性」の因子ごとの相関分析を行った。

また、フェイスシートで得られたサンプル属性(性別、学年)ごとにも相関分析を行った。

3. 主な結果と考察

理論仮説の検証を行ったが、どの因子も相関がほとんど見られないという結果になった。その要因としては、大学生において対人ストレスイベントとの遭遇の頻度以外にもストレスマネジメント自己効力感の向上につながる要因があったと推察される。

しかし、女性については、全体では相関がみられなかった対人ストレスイベント尺度「対人劣等」とストレスマネジメント自己効力感尺度「ストレス緩衝」「落ち着き」には低い正の相関がみられた。これは女性においては、対人劣等イベントを経験するほど、ストレスに対応する能力が高くなることを示している。また、学年の違いによって、全体とは異なったデータもあることから、今後は性別や学年以外にも、属性によって追加の検証を行っていくことで、より深い研究になっていくのではないかと考えられる。

4. 結論

1)対人ストレスとストレスマネジメント自己効力感には関連はないが、属性の違いによって、関連がみられるものもあった。

2)総じて、社会志向性とストレスマネジメント自己効力感には、少なからず関連があり、個人の特性はストレスマネジメント自己効力感に影響を及ぼす。

5. 卒業論文の執筆を終えて

卒業論文の執筆にあたって、数多くの方々にご協力いただきました。正直 300 人以上の N 数を集められるのかと心配でしたが、たくさんの方に協力していただいたおかげで何とか集めることができました。アンケートに回答して下さった皆様には本当に感謝しています。また、ご指導いただいた水野先生、水野ゼミの院生の方々にも本当に感謝しています。今後の人生で 2 万字も論文を書くことはおそらくないと思いますが、論文執筆で得られたことを今後の人生に活かしていきたいと思っています。