

大学生のストレス反応に影響を与える諸要因の検討  
—共感性、先延ばし傾向、対人ストレスコーピングの視点から—  
Many Factors Which Affects University Students' Stress Reaction  
- Sympathy, Procrastination Tendency, and Interpersonal Stress-Coping -

黒山竜太 (KUROYAMA Ryuta)

キーワード：大学生 先延ばし傾向 対人ストレスコーピング

KEY WORDS: University Students, Procrastination Tendency, Interpersonal Stress-Coping

## 要旨

本研究では、大学生の感じるストレスに対して複数の心理的要因がどのように関連しているかについて男女別に検討した。質問紙は、ストレスコーピングに関連があるとされる共感尺度、先延ばし傾向尺度、対人ストレスコーピング尺度、ストレス反応尺度で構成された。「抑うつ不安」「不機嫌怒り」「無気力」からなるストレス反応について重回帰分析を行った結果、男子学生では全てのストレス反応に対して先延ばし傾向の影響が強く、女子学生では先延ばし傾向よりも被影響性の影響が強いことがわかった。ストレス反応の低減のために男子は問題を後回しにしないこと、女子は周囲に影響を受けすぎないことが重要であることが示唆された。

## 1. はじめに

対人ストレスイベントによって生じた対人関係ストレスは、その経験頻度や、心理的ストレス反応の表出などの心身への影響度に依りてともに大きくなることが示されており（岡安ら、1992）、このような対人ストレスイベントへの対処の仕方は、心身の健康を考える上で非常に重要であるといえる。こうした対人ストレスが大学生においてどのような心理的要因に関連するかを調査する。

このような対人ストレスで生じる対処行動のうち、対人関係を直接扱うものは「対人ストレスコーピング」と呼ばれ、積極的にその対人関係を改善することを試みる「ポジティブ関係コーピング」、そうした対人関係を放棄するような「ネガティブ関係コーピング」、問題を一時的に棚上げするといった「解決先送りコーピング」の3つに分類される（加藤、2000・2003）。

また、対人ストレスに影響を及ぼすことが予想される心理的変数として「先延ばし行動」がある。先延ばし行動とは「主観的な不安や不快感を経験する時点まで、不必要に課題を遅らせる行為（Solomon & Rothblum, 1984）」であり、やるべきことを始めるまでに時間がかかるなどの行為である。

さらに本研究では、「共感性」に着目した。共感性とは、他者の体験している感情状態を観察した側の内面に、それと一致した、あるいは対応した感情的反応が生じるといった、他者の経験についてある個人が示す反応に関する構成概念である（Davis, 1994；植村ら、2008）。共感性は、「被影響性」、「他者指向的反応」、「想像性」、「視点取得」、そして「自己指向的反応」から構成される（鈴木ら、2008）。

こうした対人ストレスコーピング、先延ばし傾向、共感性がストレス反応とどのような関係にあるかに焦点を当て、本研究では、多次元的な視点で捉えられた共感性や先延ばし傾向及び対人ストレスコーピングがストレス反応に及ぼす影響について、探索的に検討した。なお、ストレス反応および心理的変数には男女差が現れることを予測し、男女間での比較を軸に考察することとする。

## 2. 方法

**対象** 2009年6月に、A大学に在籍する大学生341名に調査を実施した。そのうち、回答に不備の見られたものを除く315名（男性123名、女性192名、平均年齢20.02歳、 $SD=2.30$ ）を分析対象とした。

**手続き** 先行研究をもとに「共感性（鈴木・木野、2008）」「先延ばし傾向（林、2007）」「対人ストレスコーピング（加藤、2002）」尺度および「ストレス反応尺度（Stress Response Scale-18）」による質問紙を作成した。また、フェイスシートにて年齢・性別を聴取した。調査は大学の講義時間の一部を利用して行われ、調査の目的と回答が任意であることを説明したうえで実施・回収した。

### 3. 結果及び考察

#### 1) 男女別ストレス反応 (図1・2)

⇒男女ともにストレスの中でも  
抑うつ・不安や無気力的認知・思考の  
傾向をもつ学生が多いことが示された。

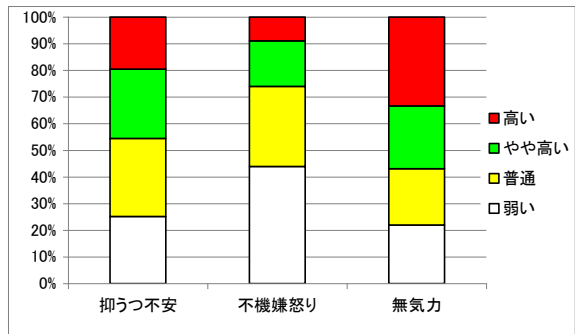


図1 男子学生のストレス反応

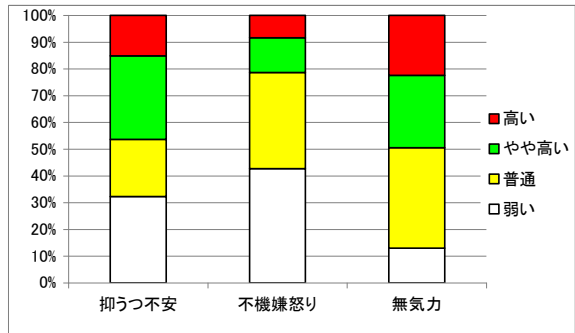


図2 女子学生のストレス反応

#### (2) 共感性、先延ばし傾向、対人ストレスコーピングがストレス反応へ及ぼす影響 (図3・4)

共感性、先延ばし傾向および対人ストレスコーピングがストレス反応へ及ぼす影響を検討するため、ストレス反応の各下位尺度得点を基準変数、共感性、先延ばし傾向、対人ストレスコーピングの各下位尺度得点をそれぞれ説明変数とした、ステップワイズ法による重回帰分析を行った。

その結果、男子学生ではどのストレス反応に対しても「先延ばし傾向」と共感性尺度の「自己志向的反応」も同様にストレス反応全般に対する影響が大きいことが示された。「不機嫌怒り」については、加えて「視点取得」が負の影響を及ぼすことが示された (いずれも  $p<.05$ )。このことから、先に延ばすことそのものへの潜在的な罪悪感がストレス反応を起こす契機となっているものと考えられる。よって、男子学生についてはできるだけ現在行うべきことを流さずに一つ一つ行うような指導・援助が有益ではないか。

また、女子学生ではすべてのストレス反応に対して「被影響性」が強く関与していることが示された。また、男子学生と同様に「先延ばし傾向」や「自己志向的反応」もストレス反応を起こすきっかけとして関わっていることが示された (いずれも  $p<.05$ )。このことから女子学生では他者の感情や意見に左右されたり流されやすかったりする傾向がストレス反応のきっかけとして強く作用している可能性があり、先延ばし傾向や自己志向的思考はさらにそれを助長する可能性が示唆された。一方で女子学生に特有の傾向として、「抑うつ・不安感情」に対しては解決先送りコーピングという「あまりこだわらない」「気にしないようにする」といった捉え方によってコントロールできる可能性も示された。以上より、女子学生はいかに周囲に影響を受けすぎず自分を尊重していただけるかがストレス対処のポイントとなるのではないだろうかと考える。

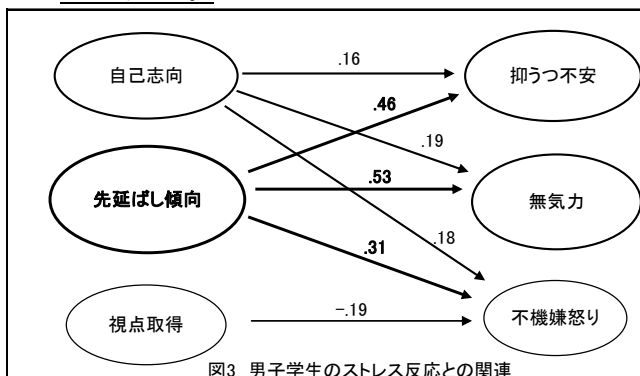


図3 男子学生のストレス反応との関連

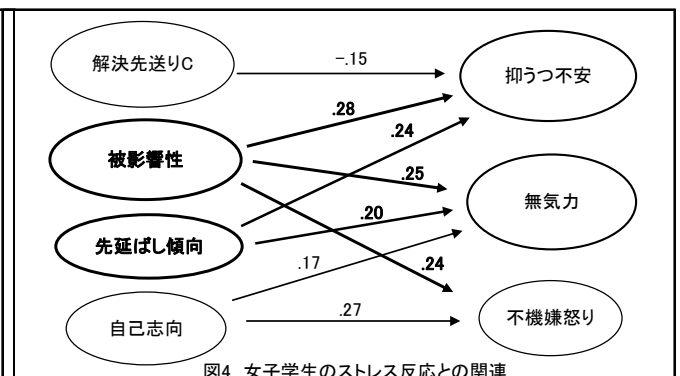


図4 女子学生のストレス反応との関連