

# 大学生におけるストレスとコーピング

## Stress and Coping in Undergraduate

山田 ゆかり      天野 寛\*  
Yukari YAMADA      Hiroshi AMANO

近年、大学生における適応障害の増加が指摘されている。自己不確実感や不全感を抱え、学業に意欲を持たず無気力状態となる、友人ができない、教員ともうまくコミュニケーションがとれない、学内での居場所を見つけられないなどの問題を抱えた学生である。こうした学生にたいして、まずかれらの大学生生活への適応の状態を的確に捉え、それぞれの問題に対処するための指導方法を考えていく必要性が高まってきている。

こうした問題意識を背景として、前稿（山田・天野，2002）では、自画像を用いて大学生の適応性の検討を行い一定の妥当性が示された。しかし、妥当性をさらに高めるためには、実際の生活行動を反映する客観的な適応性の指標を設定し、これらと自画像との関連性を検証していく必要がある。そこで、本稿では、ストレスとそれへの対処（コーピング）を適応性の指標として取り上げ、大学・短大生を対象として、ストレスとコーピング、および生活意識に関わる調査を実施した結果について検討した。

その結果、次のようなことが明らかになった。まず、平均的なストレスレベルの分布から見てストレスのレベルは全体的に高く、特に短大女子でその傾向が著しい。背景となるストレス要因については大学生生活に直接関連するものばかりでなく、生活領域全般に渡っているが、特に短大女子では課題の多さが主要なストレス要因になっている。また、コーピングについては、ストレスの程度が高い短大女子群がコーピングを最も頻繁に行っている。ストレスレベルとコーピングの関連性についてはさらに検討を要するが、少なくとも、積極的なコーピングを行っているためにストレスレベルが低くなるという結果とはなっていない。

キーワード：大学生，適応性，ストレス，コーピング  
undergraduate , adjustment , stress, coping

### 1. 問題

近年、不登校、ひきこもり、校内暴力、いじめなどの学校不適応を中心とする青年期の適応障害の増加が指摘されている。大学生においてもこれは例外でなく、自己不確実感や不全感を抱え、学業に意欲を持たず無気力状態となる、友人ができない、教員ともうまくコミュニケーションがとれない、学内での居場所を見つけられないなど、大学生生活への適応に大きな困難を抱

える学生が増えてきている。このことは、筆者が学生相談で学生に対応する場面においても実感されている。

適応障害の主たる原因としては、自己意識の不明確さや方向喪失感といった、自己同一性の探究過程で生起する諸問題の存在が指摘されている。また、最近、ボーダーラインとはいわないまでも、それに近い状態と感知られるパーソナリティの偏りを示す学生が多くみられる。こうした点から、適応性を自己同一性やそれ

\*日本医療福祉専門学校（名古屋文理短期大学 非常勤講師）

を支える自己意識との関連性あるいはパーソナリティ特性の見地から検討することには大いに意義があるといえる。

こうした問題意識を背景として、山田・天野(2002)は、大学生の適応性に目を向け、自画像を用いて自己意識のあり方と適応性の関連性について検討を行った。その結果、自画像は、全体的な印象、顔の表情、特異な表現や不自然な表現、詳細さ、描画全体のバランスなどから、不適応状態から何らかの行動化の可能性が指摘される群、抑うつ傾向が指摘される群、概ね適応状態にあることが示唆される群、分類不能群の4群に分類された。また、これらの群別に、日常生活行動における適応性の1つの指標として学業成績との関連性を検討したところ、各群間で大きな差のあることが認められた。さらに、3群の自画像の描画には明らかに異なる特徴のあることが指摘され、自画像から適応性を査定することの一定の妥当性が示唆されたのである。

しかし学業成績だけを大学における適応性の指標とするのは、必ずしも十分とは言えない。さらに多面的に、日常生活行動や生活意識を測定し、適応性の指標とすることが望ましい。そこで、ストレスとそれへの対処(コーピング)および生活意識を適応性の指標として取り上げ、これらと自画像との関連性を検討することで、自画像による適応性の査定の妥当性を検討することを意図した。本稿では、まず、ストレスとコー

ピング、および生活意識に関わる調査を実施した結果について報告する。

## 2. 方法

### 1) 調査方法

生活意識にかかわる項目、ストレスチェック、ストレスコーピング尺度の3つの部分から構成される調査用紙を作成し、自画像の描画と併せて調査を実施した。調査は、著者らの担当する講義の時間内に、自己分析の実習の一環として実施した。

### 2) 調査対象

大学生151名(男子123名、女子28名)、短期大学女子学生93名、計244名。すべて、著者の講義担当科目(心理学および人間関係論)の受講者である。

### 3) 調査の実施時期

2001年12月および2002年5月。

### 4) 調査用紙の構成

調査用紙は、I 生活意識、II ストレスチェック、III コーピング尺度の3領域で構成されている。

Iの構成は、図1に示すとおりであり、自由記述を求める項目(1)(2)と2件法(「はい」「いいえ」)での回答項目(3)～(9)で構成されている。項目(3)(4)(5)(6)は友人関係とそれによるソーシャルサポートに関連する項目であり、項目(7)(8)(9)はストレス耐性と行動化に関連する項目である。

I 下記の質問にお答え下さい。		
(1) 今、一番あなたがしたいことは何ですか?	[ ]	
(2) あなたは将来何になりたいですか?	[ ]	
(3) 高校までの友だちとは今でもよく連絡しますか?	はい	いいえ
(4) 大学に入ってから仲の良い友だちはできましたか?	はい	いいえ
(5) 友だちとよく遊びに行きますか?	はい	いいえ
(6) もっと友だちが欲しいと思いますか?	はい	いいえ
(7) 近くに、あなたが物凄く腹を立てている人はいますか?	はい	いいえ
(8) 人から拒否されると、許せない気持ちになりますか?	はい	いいえ
(9) あなたは、自分がキレやすい方だと思いますか?	はい	いいえ

図1 「生活意識」調査項目

II 最近1ヶ月にあったことを思い出して、各項目に答えて下さい。「いつも」感じていたら3点、「しばしば」感じていたら2点、「たまに」感じたなら1点、「全く」感じていなかったら0点に○をつけて下さい。

(1) 新しいことやむずかしい問題を避けた	3	2	1	0
(2) 不安やさびしさを感じた	3	2	1	0
(3) 落ち込みやあきらめを感じた	3	2	1	0
(4) 悩みごとが頭から離れなかった	3	2	1	0
(5) 周りの人についていけないと感じた	3	2	1	0
(6) じっとしていることができず、よく動きまわった	3	2	1	0
(7) 周りの人にじれったさを感じた	3	2	1	0
(8) 電車にのる際や車の運転中、人に追い越されて腹が立った	3	2	1	0
(9) いくら言ってもわからない人間が多いと思った	3	2	1	0
(10) 待たされていらいらした	3	2	1	0

図2 ストレスチェック項目

III あなたは、周囲の人々との関係や自分のおかれている状況によって、抑うつ・不安・怒り・イライラなどの不快な気持ちを感じている状態の時に、どのように対応していますか。お尋ねします。

1. あなたが、現在“最も強くストレスを感じていること”は何でしょうか？  
どんなことでも結構ですから、1つだけ回答欄に書いて下さい。

[ ]

2. 上に書かれた“最も強くストレスを感じていること”に対して、あなたがどのように考えたり、行動しているのかについてお聞きします。それぞれの項目を読んで、「いつもする」なら3点、「時々する」なら2点、「たまにする」なら1点、「全くしない」なら0点に○を、付けて下さい。

(1) 現在の状況を変えるよう努力する	3	2	1	0
(2) 先のことをあまり考えないようにする	3	2	1	0
(3) 自分で自分を励ます	3	2	1	0
(4) なるようになれと思う	3	2	1	0
(5) 物事の明るい面を見ようとする	3	2	1	0
(6) 時の過ぎるのにまかせる	3	2	1	0
(7) 人に問題解決に協力してくれるように頼む	3	2	1	0
(8) 大した問題ではないと考える	3	2	1	0
(9) 問題の原因を見つけようとする	3	2	1	0
(10) 何らかの対応ができるようになるのを待つ	3	2	1	0
(11) 自分のおかれた状況を人に聞いてもらう	3	2	1	0
(12) 情報を集める	3	2	1	0
(13) こんな事もあると思ってあきらめる	3	2	1	0
(14) 今の経験はためになると思うことにする	3	2	1	0

図3 コーピング尺度項目

II (図2)には、市毛(1989)によるストレスチェックの一部を用いた。10項目と構成は簡潔であるが、日常的なストレスの状態がよく把握できる。各項目に0, 1, 2, 3の4件法で回答し、合計点(30点満点)でストレスの程度が判定される。すなわち、8点までは「平均(問題なし)レベル」、9～12点は「やや注意が必要なレベル」、13点以上は「要注意レベル」の3段階である。また、項目のうち、前半の(1)～(5)は、ストレス状態において逃避的・悲観的反応をとりやすいことを、後半の(6)～(10)は、同じく攻撃的反応をとりやすいことを示している。

IIIのコーピング尺度には、大学生のストレス過程を多面的に捉えることを目的とした大学生用ストレス自己評価尺度(尾関, 1993)の一部を用いた(図3)。積極的なコーピングとしての問題焦点型(項目(1)(7)(9)(11)(12)の5項目)と情動焦点型(項目(3)(5)(14)の3項目)、消極的なコーピングとしての回避・逃避型(項目(2)(4)(6)(8)(10)(13)の6項目)の3下位尺度から成っている。尾関によれば、問題焦点型とは情報収集や再検討などの問題解決に直接関与する行動、情動焦点型とはストレスラーにより引き起こされる情動反応に焦点をあて注意を切り替えたり気持ちを調節する行動、回避・逃避型とは不快な出来事から逃避したり否定的に解釈

するなどの行動である(福岡, 2002)。

### 3. 結果と考察

#### 1) 生活意識について

表1-1, 2, 3は、(1)今一番したいことについて、四年制大学(以下、大学)の男子(M)と女子(F)および短大女子の3群別に、主な記述を挙げたものである。大学男子(表1-1)では、旅行・スポーツ・ゲームなどさまざまな趣味・余暇の記述や「寝たい」「きちんと食事をとる」など日常生活の維持にかかわる記述が多くなっている。また、「自分を変える」「したいことを見つけること」「将来のためになること」など自己同一性の探究に関連する記述や「現実逃避行」といった生活感情に関わる記述も目立つ。大学女子(表1-2)では、概ね男子と同様な傾向が認められるが、自己同一性探究に関わるような記述はあまりみられない。短大女子(表1-3)では、大学とはやや異なる特徴が認められ、趣味・余暇の記述は少なく、日常生活に関わる記述や「楽になりたい」「ボーっとしたい」「安心したい」など生活感情に関わる記述が多くなっている。また、「好きな人と一緒にいたい」など異性との関係の記述が多いことも特徴的である。

表1-1 (1)今一番したいこと(四年制:M)

仕事、バイト	気分が晴れること
お金をもっと貯めたい、金もうけ	現実逃避行
遊ぶこと、仲間と騒ぐ	あらゆるコトで好き勝手する
恋愛、彼女が欲しい	勉強
歩きたい	英語ができるようになる
寝たい、ゆっくりしたい	課題を早く終わらせること
部屋の改造	ギターを弾くこと、バンド、ライブ
家に帰ること	釣り、ダイビング、サーフィン、ボードゲーム
服とかCDをたくさん買う、欲しいものを買う	インターネット
食事、毎日きちんとした食事をとる	スポーツがしたい
自分を変えること	運転(車・電車)、免許をとりたい
自分の能力の向上	旅行
欲望のまま生きたい	ストーリーを創造すること
したいことを見つけること	わかりません、特になし
今したいと感じたこと	
普通に生きたい	
自分の将来のためになること	
今まで経験した事のないこと	

表1-2 (1)今一番したいこと (四年制：F)

友だちとあそぶ	ゲーム
おもいきり遊びたい	ベースを弾く
	サッカーをみること
恋愛	免許を取りたい
	旅行
寝る、ひたすら寝る	
部屋の掃除	特になし
一人暮らし	
のんびりしたい	
強くなりしたい	
たのしいことならなんでも	
どっか行きたい(遠いところ)	

表1-3 (1)今一番したいこと (短大：F)

働く(金が無いから)	パアツと遊んでスッキリしたい
	楽になりたい
友達と遊びたい	さげびたい・あぼれたい
	ボーツとすること、ゴロゴロ・ダラダラしたい
今付き合ってる人と結婚したい	何もしたくない(現実逃避)
LoveLoveになりたい	自分の時間をつくる、のんびりしたい
大好きな人と遊びに行きたい	ストレス発散の為の読書
好きな人といっしょにいたい	安心したい
	自由に生きたい
ラーメンが食べたい	
車に乗って遠くに行きたい	勉強
旅行したい	進路が決まって遊びに行く事
ジェットコースターに乗る	学校忘れていっぱい遊びたい
暖かい場所で昼ね、おしゃべり	
スポーツ・買い物	大学やめたい
家で寝ていたい	
W杯サッカーを観ること	
料理	
一人暮らし	
映画をみたい	
休んでCD聴きまくりたい	
実家に帰る(一人暮らし中)	
大騒ぎをしてみたい	
飲みに行く	

表2-1,2,3は、上記と同様3群別に、(2)将来なりたいものについての主な記述を挙げたものである。大学男子(表2-1)では、専攻分野に関連する情報・コンピュータ関係の職業を挙げる者が多い。その他にも、実現可能性の高いものと低いものが混在するものの多くの具体的な職業名が挙げられ、全体として職業に就くことへの明確な意欲が感じられる。しかし一方では、

「決まっていない」「特になし」などの記述もかなり多くなっている。大学女子(表2-2)では、情報・コンピュータ関係の職業の記述が男子ほど目立たないものの、ほぼ共通の記述傾向となっている。短大女子(表2-3)では、上述の項目(1)の結果と同様、大学とは異なる傾向が認められる。専攻分野に関連する栄養士関係の職業志向が明確である一方で、主婦志向、家庭志向も強

表2-1 将来なりたいもの（四年制：M）

SE	自分の能力を十分に活かせる仕事に就く
プログラマー、ソフトエンジニア	自分が楽しめる仕事
ゲームプログラマー、ゲームクリエイター	海外で仕事をしたい
CG関係の仕事	
情報関係の仕事	一人立ちできる人間
情報のプロ	いいおとな
コンピュータ関係の仕事	有名で世界に通じる人 何かすごい人
教師、教育者	
通訳	お金持ち
研究者	有名人、大物
公務員、警察官	
アパレル関係	病気を克服した自分
自分の店を持ちたい、会社経営	けむたがられない老人
起業家	
会社員	まだ考えていない、決まっていない
コンビニの店長	就職できれば何でもいい
インテリア関係	特になし
プロファイラ?	
法律に関する仕事	
バンドマン、ギタリスト、音楽に関する仕事	
役者、声優	
小説家、シナリオライター	
サッカー選手、競艇選手、プロボウラー	

表2-2 将来なりたいもの（四年制：F）

情報関係の仕事	資格を生かせる仕事
ゲーム関係の仕事	
	社会常識のある大人
出版社に就職	普通の社会人
事務員	共働きの平和な家庭
洋服販売	
会計士	のんびりと暮らしたい
小説家	
銀行員	まだわからない
ミキサ?	特になし

表2-3 将来なりたいもの（短大：F）

栄養士	人の為になる仕事につきたい
管理栄養士	
栄養士の資格を生かした仕事	充実した生活を送る大人
製菓で研究、パティシエ	気ままな生活のできる人
調理員	楽しいと思えすごしたい
栄養、福祉、健康指導員	いい人生をおくりたい 広い心を持った人
OL	一般人・社会に順応したい
ショップ店員	幸せな家庭をきずきたい
ホテルのお姉さん	自分のことを好きでいられる人
社長	幸せな家庭をもっている人 素敵な女性
売れっ子漫画家	人に認めてもらえる人間
歌手、芸人、声優	
	お金持ち
お嫁さん・お母さん	
主婦、専業主婦	特になし、なんでもいい

い。また、「充実した生活」「いい人生」「広いところを持った人」など生活感情や価値観に関する記述が多くなっている。さらに、「決まっていない」「特になし」などの記述は大学に比べて少なくなっている。

次に、表3は、項目(3)～(9)について、「はい」と答えた人数と各群の総人数に対する比率を示したものである。まず、項目(3)～(6)の友人関係に関する項目をみると、3群とも、(3)高校までの友だちとは今でもよく連絡しますかについては80%強が、(5)友だちとよく遊びに行きますかについては60%弱が「はい」と答えている。群間で結果に差が見られるのは、項目(4)と(6)であり、(4)大学に入ってから仲の良い友だちはできましたかについては、大学男子が大学女子・短大女子に比べて低く、(6)もっと友だちが欲しいと思いますかについては、大学女子が大学男子・短大女子に比べて高くなっている。大学女子は、ほぼ全員が大学に入ってから

れることも少なく、キレることもない。逆に女子は友だちとの密接な関係にストレス解消の糸口を見い出しており、そのことが友人関係をストレスとして捉えている状態を示唆していると考えられる。

## 2) ストレスについて

ストレスチェックの得点による各段階の分布は、表4に示すとおりである。平均レベル(8点以内)、やや注意レベル(12点まで)、要注意レベル(13点以上)の分布をみると、大学の男子と女子の分布はよく類似したものとなっている。すなわち、3段階の割合はほぼ2:4:4ということであり、平均レベルの少なさと要注意レベルの多さが目を惹く。短大女子では、こうした傾向は一層顕著であり、平均レベルがわずかに11.8%、要注意レベルは58.1%に上っている。全体としてストレスのレベルは相当に高く、特に短大女子では非常に高いといえる。

表3 生活意識に関する項目への「はい」回答者数

	項 目						
	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
四年制(M) n=123	102 82.9%	96 78.0%	71 57.7%	87 70.7%	54 43.9%	35 28.4%	46 37.4%
四年制(F) n=28	23 82.1%	27 96.4%	16 57.1%	24 85.7%	13 46.4%	11 39.3%	16 57.1%
短大(F) n=93	76 81.7%	90 96.8%	55 59.1%	70 75.3%	36 38.7%	32 34.4%	41 44.1%

仲の良い友だちができたにもかかわらず、さらに友だちを求めているという結果である。こうした結果を見ると、3群ともにおいて友人関係はかなり活発のように見える。しかし、一方では、後述するように友人関係は大きなストレスサーにもなっており、友人関係の具体的な様相についてはさらに検討してみる必要がある。次に、項目(7)～(9)のストレス耐性と行動化に関する項目をみると、(8)と(9)で3群間の差が比較的大きくなっている。(8)人から拒否されると、許せない気持ちになると(9)自分がキレやすい方だと思ふの比率は共に、高い方から順に、大学女子、短大女子、大学男子となっている。大学男子では、女子と異なり、項目(4)の「大学に入ってから仲の良い友だちができた」が低く、また(6)の「拒否されると許せない」や(9)の「キレやすい」が低いということは、友だちとの関係にストレス解消の手段を求めないからで、そのため友だちから拒否さ

表4 ストレス得点による各段階の分布：人(%)

	四年制：M	四年制：F	短大：F
平均レベル	28 (23.4)	6 (21.4)	11 (11.8)
やや注意レベル	44 (36.3)	11 (39.3)	28 (30.1)
要注意レベル	50 (40.3)	11 (39.3)	54 (58.1)
計	123 (100)	28 (100)	93 (100)

表5 ストレスチェックの群別平均得点とSD

		総合 (得点範囲0～30)			逃避的反応 (得点範囲0～15)		攻撃的反応 (得点範囲0～15)	
		平均	SD	平均	SD	平均	SD	
四年制	M	11.8	5.1	6.7	3.2	5.1	3	
	F	12.7	5.9	7.4	4	5.3	3.2	
短大	F	13.1	4.6	8.5	2.8	4.8	2.8	

また、表5はストレスチェックのうちの逃避的反應項目と攻撃的反應項目の別に、3群ごとの平均得点とSDを示したものである。これらの項目への反應の意味として、市毛(1989)は、前者が高い人は、ストレスが高くなると感情面に逃避的サインが現れやすく、物事に悲観的になって仕事や人を避けていく傾向にあり、また後者が高い人は、感情面で攻撃的なサインが現れやすく、自分の陥っている問題を周囲の状況や他

人のせいと感じやすいためになかなか解消できない傾向にあると述べている。結果をみると、攻撃的反應の平均得点については3群間で顕著な差は認められないが、逃避的反應について、特に短大女子での平均得点が高くなっている。短大女子における全体的なストレスレベルの高さは、主としてこの逃避的反應の多さに関連しているといえるだろう。

表6-1 最もストレスを感じていること(四年制:M)

将来のことについて 人生について 人間が生きていくこと	父親 不必要に家族に干渉されること 家族といること 親からの命令・指摘
パソコンで次の段階に進めない時 授業、授業で分からないところがある 学校、大学の環境 課題、テスト 勉強 授業中、うるさい時がある 毎日大学に来る事	彼女ができないこと
不眠、早起き 満員電車、人混み 下宿しているからかなりストレスがたまる 日常生活 ひまなとき お金がない 自分1人で過ごすゆっくりした時間の無さ	友人関係 気の合わない友人 ウソをつかれてだまされること 近くに非常にうるさい人間がいること 口で言っていて実行しない人 自分の嫌いな奴を見たとき 自分勝手な人間が多すぎる アホな人間が多い
バイトでなかなか仕事を覚えられない バイト先の客の態度、人間関係 バイトで忙しい時 バイトのこと	考えに考えを重ねて深く考え込みすぎている 自分の判断力が悪いこと 自分の性格について 自分自身の行動・考え方
	ストレスなんて感じたことない

表6-2 ストレスを感じていること(四年制:F)

あせって将来について考えること	親父がいること 母親との会話
前に座っている人の私語がうるさい レポート課題 部活 学校に来ること 学校がつまらない	兄の私に対する態度
朝はやい	友達のこと、つきあい
バイト バイト先の人と意見があわなかった時 バイトがつぶれること	自分 自分の性格について 毎日同じ日々を過ごしていることについて



表6-3 ストレスを感じていること (短大:F)

将来のこと 今後、自分がどう進んでいけばよいか迷っている	父親に色々と言われること 妹がうるさい 親から就職の話をされたとき
学校 実習のノートをやらなければならない 宿題・課題が多いこと 校外実習 授業が分からない 学校へいくこと	前の彼女 つき合っていた人と別れた
就職、就職活動	友達関係 色々と質問をしてくる友人 自分の意見が通らないとき
週末の休みにする家事	人間関係 嫌いな人がいる
バイト先の空気	ゆとりが作れない自分 言いたいことがその場でいえない 自分のちっぽけさ 自分の決めた事をつづけてできない事 やせたい 計画性のない自分自身 自分が嫌い。周りの人を傷つける。 自分勝手なところ

## 3) コーピングについて

まず、(1)最もストレスを感じていることについてみていく。表6-1,2,3は自由記述の主な内容を3群別に挙げたものである。大学男子(表6-1)をみると、その内容は、「将来のこと」「学校、授業、課題」「日常生活」「アルバイト」「親との関係」「友人関係」「自己のあり方」など生活領域全般に渡って多様なストレスがあることが示されており、青年期らしさをよく表している。大学女子(表6-2)については、記述内容は大学男子とよく類似したものである。短大女子(表6-3)では、「課題の多さ」が特に目立つ。また、「校外実習」「就職・就職活動」および「異性との関係」の記述が目立ち、大学とは異なる傾向を示しているほか、「自己のあり方」に関する記述も多岐に渡っている。

次に、コーピング尺度について、表7は、問題焦点型、情動焦点型、回避・逃避型のコーピングの種別(下位尺度別)に、3群の平均得点とSDを示したものである。なお、尾関ら(1994)によれば、大学生610名の平均得点(SD)は、問題焦点型:5.60(3.11)、情動焦点型:4.09(2.24)、回避・逃避型:7.55(3.74)である。表7の結果をみると、大学では男女ともよく似た傾向を示している。すなわち、問題焦点型と情動焦点型の平均得点はいずれも大学生の平均得点に近く、回避・逃避型の平均得点がやや高くなっていることが

認められる。短大女子では、3つの下位尺度とも大学男子・女子よりも高く、結果として大学生の平均得点よりも高くなっている。短大女子では、ストレスチェックの平均得点が大学男子・女子のそれよりも高いことはすでに述べたが、この結果と合わせて見てみると、ストレスの程度が高い方がコーピング得点も高い、すなわちストレスが強いほどそれに対処するためのコーピングを頻繁に行っていることを示唆している。前述した「最もストレスを感じていること」の記述内容からみても、短大女子ではカリキュラムなどの時間的制約が大きく、2年間という短い修学期間のなかで、ストレスレベルが引き上げられ、それに対してより受身的な対処をしていることがわかる。

表7 コーピング尺度の群別・種別平均得点とSD

			問題焦点型 (得点範囲0~15)	情動焦点型 (得点範囲0~9)	回避・逃避型 (得点範囲0~18)
四年制	M	平均	5.8	4	8.6
		SD	3.4	2.4	3.7
	F	平均	5.9	4.3	8.3
		SD	3.9	2.6	3.4
短大	F	平均	7	5.4	9.1
		SD	3.1	2.1	3.9

そこで、3群別、下位尺度別に、ストレス得点とコーピング得点の関連性について検討してみた。表8は、

表8 ストレス得点段階別のコーピング平均得点 (SD)

		ストレス段階	問題焦点型	情動焦点型	回避・逃避型
四年制	M	LM群	5.14 (3.26)	3.59 (2.66)	8.4 (3.83)
		H群	6.19 (3.53)	4.74 (2.24)	7.78 (3.39)
	F	LM群	3.88 (2.49)	3.25 (2.21)	7.23 (2.91)
		H群	9 (3.44)	6 (2.04)	10 (3.38)
短大	F	LM群	6.31 (3.28)	5.34 (2.45)	9.51 (3.93)
		H群	7.46 (2.87)	5.26 (1.93)	8.38 (3.36)

注) ストレス段階について、LM群はストレス得点12点以下、H群は13点以上

ストレス得点による段階を、平均レベルおよびやや注意レベル(ストレス得点12点以下:LM群)と要注意レベル(13点以上:H群)の2つに分け、3下位尺度別に平均得点(SD)を示したものである。大学男子では、問題焦点型と情動焦点型ではH群の方が得点が高く、回避・逃避型では逆にLM群の方が得点が高くなっている。この結果から、ストレスの程度が高い方がむしろ積極的なコーピングを行っているといえるが、LM群の方が回避・逃避型の得点が高いことはストレス事象においてそれを「適当にやりすごす」ことができていることを意味しているとも考えられる。大学女子では、男子と異なり、3尺度ともH群の得点がLM群のそれよりも高くなっており、しかも両群の得点の差が顕著にみられる。ストレスの程度が高い群の方が、積極的なもの、消極的なものを問わずに多面的にコーピングを行っている傾向が認められる。短大女子は、問題焦点型ではH群の方が、回避・逃避型ではLM群の方が、それぞれ相対的に得点が高くなっており、情動焦点型では両群の得点の差はほとんど認められない。こうした結果は、大学男子での結果に類似しており、ストレスの程度が高い方が積極的なコーピングを行い、ストレスの程度が低い方が積極的な対処はせずやりすごす傾向があるということである。ストレスレベルとコーピングの関連性については、さらに個人ごとに検討しなければならないが、少なくとも、積極的なコーピングを行っているためにストレスレベルが低くなるという結果とはなっていない。

#### 4. 結語

以上、大学生のストレスとコーピング、およびそれに関連する生活意識について検討してきた。検討結果を総括すると以下のようなものである。

(1) 生活意識について、まず今一番したいことについては、大学男子では、さまざまな趣味・余暇や日常

生活の維持にかかわる記述が多くなっている。また、自己同一性の探究に関連する記述も目立つ。大学女子では、概ね男子と同様な傾向が認められるが、自己同一性探究に関わるような記述はあまりみられない。短大女子では、大学とはやや異なる特徴が認められ、趣味・余暇の記述は少なく、生活感情に関わる記述や異性との関係の記述が多いことが特徴的である。

将来なりたいものについては、大学男子では、専攻分野に関連する情報・コンピュータ関係の職業を挙げる者が多いほか、多くの具体的な職業名が挙げられている。しかし一方では、「決まっていない」「特になし」などの記述もかなり多くなっている。大学女子では、情報・コンピュータ関係の職業志向は男子ほど明確でないが、ほぼ共通の傾向が認められる。短大女子では、専攻分野に関連する栄養士関係の職業志向が明確である一方で、主婦志向、家庭志向も強い。また、生活感情や価値観に関する記述が多くなっている。

友人関係については、3群とも、高校までの友だちとは今でもよく連絡し、友だちと遊びに行くこともかなり多いとしている。また、大学女子は、ほぼ全員が大学に入ってから仲の良い友だちができたにもかかわらず、さらに友だちを求めているという結果である。こうした結果を見ると、3群とも友人関係においてはかなり活発のように見える。しかし、一方では、後述するように友人関係は大きなストレスサーにもなっている。

ストレス耐性と行動化については、人から拒否されると許せない気持ちになったり、自分がキレやすい方だと思っるのは、大学女子、短大女子、大学男子の順となっている。

(2) ストレスチェックの得点から、平均レベル(8点以内)、やや注意レベル(12点まで)、要注意レベル(13点以上)の分布をみると、大学の男子と女子ではともに3段階の割合はほぼ2:4:4であり、平均レ

ベルは少なく、要注意レベルが多い。短大女子では、この傾向は一層顕著である。全体としてストレスのレベルは高く、特に短大女子では非常に高いといえる。また、攻撃的反応の平均得点に3群間で顕著な差は認められないが、逃避的反応について、特に短大女子での平均得点が高くなっている。短大女子における全体的なストレスレベルの高さは、主としてこの逃避的反応の多さに関連している。

(3) コーピングについて、まず、最もストレスを感じていることについては、大学男子では、「将来のこと」「学校、授業、課題」「日常生活」「アルバイト」「親との関係」「友人関係」「自己のあり方」など生活領域全般に渡っている。大学女子については、記述内容は大学男子とよく類似している。短大女子では、「課題の多さ」「校外実習」「就職・就職活動」および「異性との関係」などの記述が目立ち、大学とは異なる傾向を示している。

また、コーピング尺度についてみると、大学男子・女子では、問題焦点型と情動焦点型はいずれも大学生の平均レベルに近く、回避・逃避型がやや高くなっている。短大女子では、3つの下位尺度とも大学男子・女子よりも高い。(2)の結果と合わせてみると、ストレスの程度が高い短大女子群がそれに対処するためのコーピングを最も頻繁に行っているといえる。

さらに、ストレス得点による段階を、平均レベルおよびやや注意レベル(LM群)と要注意レベル(H群)の2つに分けてコーピングを比較すると、大学男子では、問題焦点型と情動焦点型ではH群の方が得点が高く、回避・逃避型では逆にLM群の方が得点が高くなっている。大学女子では、男子と異なり、3尺度ともH群の得点がLM群のそれよりも高くなっており、しかも両群の得点の差が顕著にみられる。短大女子では、問題焦点型ではH群の方が、回避・逃避型ではLM群の方が、それぞれ相対的に得点が高くなっており、情動焦点型では両群の得点の差はほとんど認められない。ストレスレベルとコーピングの関連性については、さらに検討を要するが、少なくとも、積極的なコーピングを行っているためにストレスレベルが低くなるという結果とはなっていない。

## 文献

- 福岡欣治 コーピング 松井豊(編) 心理測定尺度集Ⅲ サイエンス社(2001)
- 市毛智雄 ストレスインベントリー こころの科学 26 日本文化科学社(1989)
- 小林哲朗・高石恭子・杉原保史 大学生がカウンセリングを求めるとき ミネルヴァ書房(2000)
- 尾関友佳子 大学生用ストレス自己評価尺度の改訂：トランスアクションナルな分析に向けて 久留米大学大学院比較文化研究科年報, 1, 95-114(1993)
- 尾関友佳子・原口雅浩・津田 彰 大学生の心理的ストレス過程の共分散分析 健康心理学研究, 7(2), 20-36(1994)
- 山田ゆかり・天野寛 自画像による大学生の適応性の検討 名古屋文理大学紀要第2号,3-12(2002)