

## 学年差から見た大学生のストレスにおける認知的評価と対処

— 発達課題としてのストレス —

西 田 安哉美

### 問題と目的

近年、大学・短大進学率は50%近くまで上昇し（小林・高石・杉原，2000）、様々な学力や経歴を持つ若者が大学に在籍している。大学進学者が増えるということは、大学生活が多くの人々のライフサイクルの中で一定の位置を占めるようになるということであり、大学という学校段階、大学生という発達段階の重要性は今後さらに増してくると考えられる。ところで、近年、「大学生の発達課題」（Margolis, G., 1989; Grayson, P. A., 1989）、「学生生活サイクル」（鶴田，2001）という観点から大学という教育・発達段階に注目し、学年によって大学生が直面する課題が異なることが指摘されている。それらの課題に対する重要性や対処可能性などの個人による意味付けについても、学年によって異なっていると考えられる。したがって、大学生を対象としたストレス研究を行う上でも、学年差という視点は非常に重要だといえよう。

一方、大学生はライフサイクルの視点から見ると青年期後期にあたり、友人関係、異性との交流、親からの自立、将来の生き方や職業の選択など、乗り越えるべき多くの課題に直面しなければならない。これら青年期の発達課題は大学生ゆえに向き合わなければならない課題と重なるところが多く、「青年期におけるストレス事象との関わりや対処課題とも解釈できる」（遠藤，1998）と言われる。つまり、大学生固有の事情は青年期の発達課題かつストレスとなる出来事と捉えることができよう。ところが、大学生を対象としたストレス研究は多くなされているものの、ストレスを青年期の発達の課題とみなした研究は少なく、青年期という発達段階を考慮したものも少ない。さらに、大学生を対象としつつも、大学生であることを主題にしているストレス研究や学年差という視点を取り入れているストレス研究はほとんど見られない。

以上より、本研究の目的は、大学生が体験するストレスを青年期の発達課題の一部と捉え、その具体的な内容を探り、それらに対して大学生がどのように評価し、対処しているのかを、「学年差」という視点から検討することとする。具体的には、大学生が具体的にどのようなストレスを体験しているのか、それに対してどのように対処しているのかを明らかにすること、さらに、ストレッ

サーに対する認知的評価と対処がストレス反応に及ぼす影響を明らかにすることである。そして、精神的健康および大学生の心理社会的発達の指標としての充実感がストレッサーについての認知的評価および対処にどのような影響を与えるのかについても検討する。

### 研究1

#### 1. 目的

大学生のストレッサーについて、学年による違いを考慮した上でその具体的な内容を捉えている研究は稀である。そこで、本研究では1年生から4年生までの全学年の大学生を対象に、学生が体験したストレッサーとそれへの対処を自由記述で回答してもらうことによって、その具体的な内容を学年別に捉えることを目的とする。

#### 2. 方法

**調査時期：**2001年1月上旬～下旬に講義時間内において実施された。

**対 象：**国立4年制大学の1～4年生99名（男性38名、女性61名）に対して実施された。平均年齢は1年生19.1歳（SD = 0.43）、2年生20.2歳（SD = 1.15）、3年生23.2歳（SD = 3.65）、4年生23.9歳（SD = 3.97）であった。

**調査方法：**質問紙によって実施された。質問紙は、被験者の基本的属性（所属大学・学部、学年、年齢、性別、住居形態）、親友、恋人の有無、およびストレッサー、対処（ともに自由記述方式）、ストレス解消度（5段階評定）を尋ねる質問から構成された。

#### 3. 結果と考察

ストレッサーについての記述を分類したところ、1年生から3年生までは“学業”についてのストレッサーが最も多く記述されており、また4学年全てにおいて“対人関係”、“アルバイト”、“家族関係”がストレッサーとして多く挙げられるなど、記述数に関しては全体的に共通した傾向が示された。しかし、具体的な内容には学年差が認められた。1年生のストレッサーの背景には全て大学入学によって生じた変化の存在が窺われ、1年生にとって高校から大学への移行は非常にストレスフルなものであることが確認された。4年生では“卒業論文”、

「就職活動」など、学年特有のストレスが見出された。他の分類における記述内容についても、その背景には卒業、進路決定という4年生にとっての課題の存在が示唆された。2, 3年生については、1, 4年生のように学年としてはっきりとした特徴が見られなかったが、人間関係の深まり、進路選択、授業形態の変化、親子関係の変化がストレスに関連していることが見出された。

対処については、学年別にその記述数を検討したところ、どの学年においても「努力」「気晴らし」が多く用いられていた。大学生はストレスに対して、それを直接解決する対処と、ストレスから一時的に逃避する対処を用いることが多いと考えられる。一方、学年による違いも認められ、1, 2年生では「逃避」「愚痴」が「被支持」「協力・援助の依頼」を上回っていたのに対し、3, 4年生ではそれが逆転していた。

上記のような大学生におけるストレスおよび対処に見られた学年差は、大学のカリキュラムや単位制度などの教育制度、青年期の発達課題と関連していることが示唆された。

## 研究2

### 1. 目的

研究2では、大学生の精神的健康および心理社会的発達の一指標としての「充実感」、ストレスに対する「認知的評価」、さらに「対処」「ストレス反応」を取り上げる。そして、ストレスとして「友人関係」、「親子関係」、「学業」、「将来」の4場面を設定し、それぞれの場面における充実感→認知的評価・対処→ストレス反応、および認知的評価→対処というストレス過程について学年差の視点から検討することを目的とする。

### 2. 方法

**調査時期：**2001年6月下旬～7月下旬に、講義時間内において実施された。また、3年生の一部および4年生については知人を通して配布され、その後本人から直接、もしくは知人を通して回収された。

**対象：**国立4年制大学の1年生～4年生463名（男性252名、女性211名）に対して実施された。全体での平均年齢は20.0（SD = 2.02）歳。1年生138名、2年生139名、3年生98名、4年生88名であった。

**調査方法：**質問紙によって実施された。質問紙は、被験者の属性、親友および恋人の有無、ストレス体験の有無、認知的評価尺度（田邊・堂野, 1999）、対処尺度（自由記述結果より独

自に作成）、充実感尺度短縮版（三川・井上・芳田, 1992）、ストレス反応尺度（尾関, 1993）から構成された。ストレス体験の有無、認知的評価尺度、対処尺度については、「友人関係」、「親子関係」、「学業」、「将来」の4場面それぞれについて回答が求められた。

### 3. 結果と考察

充実感と認知的評価、対処との関連や、認知的評価、対処とストレス反応の増減との関連は、1年生では主に「友人関係」「親子関係」「学業」場面、2年生では「親子関係」「学業」「将来」場面、3年生は「友人関係」「親子関係」場面、4年生では「友人関係」「将来」において多く見られた。これらの場面は、それぞれの学年にとって大学生固有の事情や青年期の発達課題との重複が予想されるものであった。認知的評価と対処との関係にも、学年や場面の特性が大きな影響を及ぼしていることが明らかになった。

全体の傾向として、充実感の中でも自信や希望を持つことが、各学年にとっての課題である上記の場面において、ストレス反応緩和につながることを示唆された。また、その学年で課題となっていることを脅威と感じてしまうことはストレス反応の憎悪と結びついていた。一方、脅威性や対処可能性を高く評価することは、問題解決のための積極的な対処を多くとること、積極的に対処されなくとも逃避・回避的な対処を選択しないことと関連が認められた。さらに、逃避的な対処の多くは、ストレス反応の増加と結びついていた。

### 総合的考察

本研究において、大学生のストレスは全学年に共通するものだけではなく、学年によって異なるものもあることが明らかになった。また、その学年差は、大学4年間の中で大学生ゆえに直面する課題や青年期後期ゆえに取り組まねばならない課題と切り離せないものであることが示された。大学生の体験するストレスをより詳しく検討していく際に、学年を考慮することの重要性が確認されたといえよう。また、認知的評価の脅威性は、これまでの知見ではストレス反応を増加させるネガティブな要因としてみなされることが多かったが、学年差の視点からは脅威性の評価が問題解決に積極的に取り組むために重要な要因として捉えられた。つまり、学年差という視点を取り入れることで、今までの認知的評価や対処の意味付けが全く逆のものとして捉えられる可能性が見出された。学年によってストレスとなる出来事そのものの意味付けが異なることも、学年差という視点があったからこそ見出されたことだといえよう。

## 学年差から見た大学生のストレスにおける認知的評価と対処

これらのことから、学年差という視点を取り入れた本研究は、大学生を対象としたストレス研究の中でこれまで注目されてこなかった事柄に光をあてるきっかけを与えたという意味で大変意義のある研究だと思われる。

今後は、対象者を広げ、大学の特性や学部をより考慮した研究が期待される。また、今回扱われなかった男女差についての検討も今後の課題である。