

大学生の心理的ストレスと性格特性との関係

Association of psychological stress with personality traits among university students

1K09A041

指導教員 主査 岡浩一朗 先生

梅田 怜奈

副査 岡田純一 先生

【目的】

大学生になると、一人暮らしを始め、生活上の身の回りのこと（炊事、洗濯など）を一人でしなければならなくなるという日常生活の自立を余儀なくされる学生が多くなったり、友人・異性関係などの人間関係で悩んだりする学生が多くなる。大学生活において学生は、学業だけではなく日常生活や対人関係からくる様々なストレスに囲まれた生活を送っている。このようなストレスの増加により、抑うつやスチューデントアパシーの発症に繋がる危険性が高まり、大学生におけるストレスを軽減させることは今後の重要な課題の一つとなっている。

しかし、ストレスは人によって感じ方が大きく異なるものであり、軽減方法も人によって異なる。大学生活で、成績評価されることをストレス（ストレスを引き起こす要因の呼称）と強く認識する人もいれば、友人と喧嘩することを強いストレスと認識する人もいる。また、これらのストレスに対して感じる強度は人によって異なる。このようにストレスには個人差が強く影響しており、その影響因子とストレスの関連性を明らかにすることで、大学生の健康被害のリスクを低減させたり、ストレスの少ない大学生活を送ったりすることができると考えられる。そこで、本研究では大学生のストレス、ストレス反応、認知的評価、コーピングについて報告されている内容をまとめ、個人差の中でも性格特性・人格特性に着目して、ストレスとの関連について明らかにすることを目的とした。

【方法】

オンラインで提供されているデータベースGoogle Scholar, CiNii (Citation Information by NII) を用いて、「大学生」、「ストレス」、「性格」、「性格特性」、「人格」、「人格特性」をキーワードに1991年～2010年の論文を検索した。検索された論文の中から、1) 大学生を対象としている、2) ストレス、ストレス反応、ストレスコーピング、認知的評価と性格特性、人格特性との関連を調査している、3) 原著論文である、論文を研究対象とした。その結果19編が収集され、本稿ではこれらを中心に議論する。

【結果】

1) ストレスモデルの各構成要素の測定

① ストレス

大学生において「学業」「人間関係」「進路・就職」「健康」「自己」が主なストレスとなっている。中でも特に「学業」は体験率が高く、多くの学生にとって重要なストレスとなっている。「人間関係」は喧嘩や不和、離別といった

ものが高いストレスであり、「アルバイト・サークル」では責任の負荷や試合の敗北といったものが挙げられ、全体的にネガティブな出来事が多い。

② ストレス反応

ストレス反応には抑うつ、不安、怒り、イライラといった情動的な反応と、意欲減退や対人関係の悪化など認知・行動的な反応、疲労感などの身体的な反応の3つがある。大学生においては「怒り・不機嫌」よりも「無気力の認知・思考」、「抑うつ・不安」を高く感じるなど、心理的ストレス反応が身体的ストレス反応より高い。

③ 認知評価

認知的評価には、コントロール可能性や脅威性、影響性、コミットメントの4つの側面がある。認知的評価において男女差がみられ、どのようなストレス状況においても、女性のほうが男性よりコントロール可能であると認知している。

④ ストレスコーピング

ストレスコーピングには問題焦点型コーピング（課題状況での問題解決）と情動焦点型コーピング（情緒反応や不安の処理）、逃避（回避）型コーピングの3種類がある。ストレスの状況別にみると、人間関係のストレス状況では「計画」「情報収集」「価値の切下げ」「思考回避」「諦め」が、身体的脅威となるストレス状況では「再検討」「努力」が、学校からの評価などのストレス状況では「静観」が用いられる。

2) その構成要素に対する影響因子との関係

「神経質」「被影響性」「先延ばし傾向」「抑うつ性」は、特にストレス反応と強く関連しており、男性では劣等感の大きい人や客観性の低い人が、女性では内向的な人や協調的でない人がストレスを高く感じやすい。一方、ハーディネスが高い人や外向性の高い人はストレス反応が少なく、積極的なコーピングを行っているが、性差や状況などによって性格特性が及ぼす影響はかなり異なっていた。

【考察・結論】

大学生において重要なストレスは、「私生活」と「人間関係」で、これらのストレスにより抑うつ的な反応が多く引き起こされている。そのようなストレス反応を軽減するためには、積極的かつ適切なストレスコーピングが必要となっている。積極的なストレスコーピングは、外向性や劣等感の小ささ、活動性などの性格を有する者において多く行われていることから、そうでない性格の者については、自分自身の性格をよく把握・認知すること、情動焦点型・逃避（回避）型コーピングを選択することで、ストレス反応を軽減させることができると考える。