

ストレスに対する認識がストレス・コーピング・スキルに与える影響

The Influence of Stress Awareness to the Stress Coping Skills

2041042 幸山 耀平

Yohei KOYAMA

指導教員 秋葉 知昭

The COVID-19 pandemic that began in early 2020 has left us in a stressful situation for an extended period of time. Therefore, managing stress is an essential skill effectively. This skill is called stress coping skill. In this study investigates the factors that improve this skill. The method is to conduct a questionnaire survey of students regarding their awareness of stress, and based on the results, conduct principal component analysis and graphical modeling. The results showed that thinking that stress is useful and that you can use it to your advantage improved stress coping skills the most. By accepting stress, you will be able to think logically, which is thought to improve your stress coping skills.

1. 緒言

2020年に始まった新型コロナウイルスの蔓延の影響により、我々は長期間にわたって慣れないオンライン授業や友達と会えないといったストレスがかかる状況に置かれた。またSNSの普及による人間関係の変化や有害コンテンツに晒されるなどストレスフルな現代に生きている。

そのため、現代社会で生きる我々にとってストレスと上手く付き合うことは欠かすことができないスキルであり、これをストレス・コーピングという [2]。ストレス・コーピングの技術は学習可能であるためコーピング・スキルを向上させることが人生をより豊かにする方法であると考えられる。

本研究では、ストレスに対する認識の違いがこのスキルに影響を与えていると仮説を立て検証する。対象は経営情報科学科の学生とし、アンケート調査を行った。

2. ストレス・コーピング・スキルと分析手法

2.1 ストレスの定義 [1]

ストレスとは「外部からの刺激などによって体の内部に生じる反応のこと。その原因となる外的刺激（ストレッサー）とそれに対する私たちの心身の反応（ストレス反応）とを合わせてストレスと呼ばれることもある」が定義である。

2.2 ストレス・コーピング・スキルの定義 [2]

ストレス・コーピング・スキルとは「ストレスフルな状況に適切に対応するための学習可能な諸スキル（技能）」である。

2.3 分析手法

調査方法は、Google form のアンケート機能を利用し、分析手法は主成分分析とグラフィカルモデリング（以下GM）を使用した。

主成分分析では、各主成分を軸とした主成分得点の散布図で、層別質問により層別分析を行い、傾向の違いを考察した。GMではストレス・コーピング・スキルの11尺度とストレスに対する認識の間に偏相関があるかを検証し考察した。

本研究でのデータ分析はJUSE-StatWorks/V5 ネットワーク版とSEM因果分析編を使用した。

3. アンケート調査概要

アンケート票には大きく分けて4種類の設問を用意した。

ストレス・コーピング・スキルの設問項目に関して、木島 [3] を基に、11尺度について39問作成した。

層別に分析するための設問として、ストレスに対する認識について4問作成した。この設問群は、人生に大きく影響していると考えられる、「ストレスに対する認識」を聞いた設問である。

また、ストレスに対する認識以外にも、ストレス・コーピング・スキルに影響する要素を調べるために、生活習慣について [4] より5問作成した。他にも学習意欲、生活満足度について見館他 [5] を参考に7問作成した。

4. 結果と考察

4.1 主成分分析での分析結果

主成分分析を用いて、層別による違いや傾向を調べる。出発行列は相関係数行列で行い、寄与率、固有値を参照し、第7主成分まで採用した。

はじめに、主成分分析を実行した結果で、一番

傾向の違いが表れた層別の第1主成分と第2主成分の主成分得点の結果を図4.1に示す。

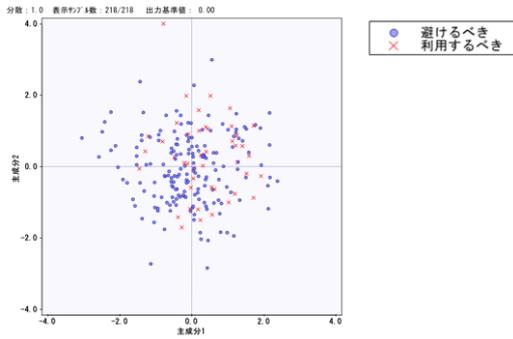


図4.1 ストレスは利用するか避けるかの層別

ストレスは利用すべきと回答した人は第1主成分が高い傾向がみられた。この集団はストレスを受け入れられるため、精神の安定度が高く、物事を論理的に考えられるためコーピング・スキルが高くなると考える。

他に傾向の違いが表れた層別は、運動習慣、飲酒の頻度、睡眠休養、ストレスを感じた大きさ、ストレスで成長できるか、読書数、分野追究の姿勢、能動的な学習姿勢があった。

これらの結果からストレス・コーピング・スキルを向上させる要因として4つの共通点を発見した。

- 1つ目が人間関係や友達を持っているかである。人とコミュニケーションを取ることが大切である。
- 2つ目がストレスに対して寛容であるかである。これはストレスに対する認識が影響を与えていた。
- 3つ目が論理的で冷静さがあることである。ストレス事態に直面した際に、情動的にならずに対処できるようになる。
- 4つ目はストレスを発散できているかである。

4.2 GMでの分析結果

次にGMを用いた分析結果を示す。ここでは主成分分析で一番特徴が表れた「ストレスは利用すべき」と回答した集団の結果を図4.2に示す。

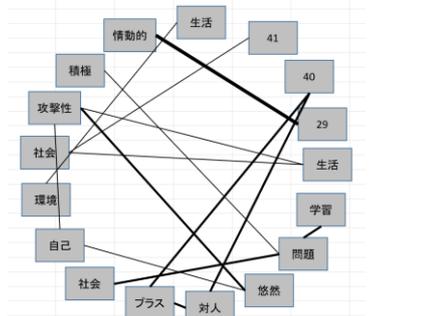


図4.2 ストレスは利用すると回答した集団の結果

図4.2を見ると、考えられるところに相関が出た印象を受ける。しかし、問題の洞察・把握と社会的サポートの活用には強い負の相関が表れた。この結果は、この集団のコーピング・スキルが高いため、ストレス事態が起きた際には自ら解決でき、

社会的サポートを活用しないことを意味すると考えられる。つまり、自分の頭で考える癖がついているということがいえる。

また、社会的サポートの所有と生活満足度に正の相関が表れており、友達や人間関係をストレス事態の解決のためではなく、人生の満足度を上げるためのものと考えていることも特徴である。

5. 結 言

本研究では、ストレス・コーピング・スキルについてのアンケートを実施した。アンケートの回収件数は少なかったが、有益な結果を得られた。

主成分分析では、ストレスは利用すべきと考えることがストレス・コーピング・スキルを向上させる要因であった。この回答は経営情報科学科の学生の約2割を占めていたため、多くの学生のコーピング・スキルが低い傾向にあると考えられる。よって、認識を少し変えることがストレスと上手く付き合えるきっかけになり、人生が豊かになるのではないかと考える。

GMでは、ストレスは利用すべきと回答した人たちの特徴で、自分の頭で考えられ、友達を人生の満足度を上げるためとして考えていることが分かり、好感を持てる結果だと感じた。

課題としては、アンケートの質問数が多く無効回答が多く出てしまったため良い回答を得るためには質問を絞ることが必要と感じた。これらの点の改善や内容の発展を今後の研究に期待したい。

謝 辞

本研究を進めるにあたり、アンケート調査にご回答いただいた本学の学生、実施の際にご協力いただいた先生方に感謝申し上げます。

文 献

- [1] e-ヘルスネット：ストレス (<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/heart/yk-031.html>) (2024年1月閲覧)
- [2] HRBrain：コーピングとは？種類とやり方やストレス対策の例を解説, (<https://www.hrbrain.jp/media/human-resources-development/coping>) (2024年1月閲覧)
- [3] 木島亘一：ストレス・コーピング・スキル尺度の作成-その信頼性・妥当性の検討, 北陸学院大学 (2007)
- [4] 厚生労働省：標準的な質問票, (<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001153030.pdf>), (2023年12月閲覧)
- [5] 見館好隆, 永井正洋, 北沢武, 上野淳：大学生の学習意欲, 大学生生活の満足度を規定する要因について, 一橋大学院社会学研究科・首都大学東京基礎教育センター (2008)