

大学生におけるソーシャルサポートが ストレスに与える影響

0707004

浅里 創

【目的】

今日、ストレスが人間に及ぼすさまざまな影響に注目が集まり、研究が進んでいる。特に人の健康状態にストレスが影響を及ぼすということは一般的にも広く知られているところであり、ストレスが健康に与える悪影響の緩和への研究は近年注目されている。そして、そのストレスの緩和にソーシャルサポートが大きな効果を発揮するということも知られてきており、ソーシャルサポートのストレス緩和効果によって、人間の生活をより質の高いものとしようとする研究が進んでいる。

これまでの先行研究では大まかなストレスの分類とサポート源の分類がなされ、それらの関係性が研究されてきた。しかし、ストレスとソーシャルサポートに関しては、日常生活においてほとんど起こらないストレスや授受がないサポートを測るのでは実用性がなく、研究の結果をストレスの影響緩和に用いることは難しい。

そこでどのようなストレスに対してどのようなサポートが効果を持つのかという、ストレスとサポートのマッチングについてや、ソーシャルサポート主効果と緩衝効果の現れ方などについて、現代の大学生の普段の生活の中で実際に直面するストレスとソーシャルサポートを考慮しながら探索的に明らかにすることを目的とする。

【方法】

2010年10月中旬～下旬にかけて、北海道内の私立大学の学生167名(男性59名、女性108名)に対し、調査を行った。

1. ストレスの測定：菊島(2002)の作成した大学生用ストレス尺度を使用し、大学生が普段から頻繁に感じているであろう家族ストレス、友人ストレス、学業ストレス、充実感の乏しさ、アルバイトストレス、についてそれぞれ5件法で

回答させた。

2. ソーシャルサポートの測定：嶋(1992)の作成した大学生用のソーシャルサポート尺度を使用し、対象を「家族」と「友人」として、それぞれ5件法で回答させた。

3. 精神的健康の測定：Gorlbergが開発したGeneral Health Questionnaireの日本版GHQ-12項目短縮版を用い、4件法で回答させた。

【結果と考察】

調査の結果、男性よりも女性のほうが家族からのサポートを受けていることが示された。また、男性がそれぞれのストレスの間に差を感じていないのに対し、女性はストレスの種類に差を感じていることも明らかとなった。さらに、男性の充実感の乏しさにおける家族サポートと友人サポート、女性の学業ストレス・充実感の乏しさにおける友人サポートにおいて主効果(直接効果)が見られた。また、男性と女性の充実感の乏しさ×友人サポートの組み合わせ、女性の学業ストレス×友人サポート・家族サポートの4つの組み合わせにおいて交互作用が見られ、ストレスの程度別に分析をしたところ、女性の学業ストレス×友人サポート・家族サポートの2つの組み合わせにストレスの緩衝効果が見られた。一方で女性の充実感の乏しさ×友人サポートの組み合わせはストレス中群のみでサポート高群と低群に差があることが示された。

これらの結果から、男性にとってはサポート源の種類ではなくサポートの有無が重要であることや女性は友人サポートがありすぎたはいけない場合があるなど性別やストレスの種類によってストレスが緩和されるサポートのあり方が異なることが判明した。

(指導教員 豊村 和真 教授)