

# 大学生の抱えるストレスに対する ソーシャルサポートの効果

氏名：洗 樹

日本では新型コロナウイルスが蔓延したことによって学校に通うことすらできず友達も作ることができない状態になってしまった学生が多くいる。また、オンライン授業によって友人と会うこともできずに部屋で毎日課題に追われることなど、これまでの学生生活にはなかったストレスを抱える学生が増えたのではないかと考えた。そこで本論文では、ストレスを抱える人の中でも大学生に焦点を当て、どのようなストレスに対して、どのようなソーシャルサポートを誰から受けることが有効的なのかという、ストレスとソーシャルサポートのマッチング関係を明らかにすることを目的とした。

分析方法としては、ストレス要因である「対人ストレス」「学業ストレス」「身体ストレス」「将来に対する心理的ストレス」を抱えた際に「情緒的サポート」「情動的サポート」「道具的サポート」「評価的サポート」のソーシャルサポートをそれぞれ誰から受けているのかと、「ストレスをうまく解消できているのか」の関係性についてカイ二乗検定を行った。

その結果、「対人ストレス」「学業ストレス」「身体的ストレス」においては「情緒的サポート」「情動的サポート」「道具的サポート」「評価的サポート」の全てにおいて誰からサポートを受けたとしても有効性がみられなかった。「将来に対する心理的ストレス」においても同様に「情動的サポート」「道具的サポート」「評価的サポート」では有効性がみられなかったが、「情緒的サポート」のみ 10%水準で有意であることがわかった。

このことから、学生は将来に対して不安やストレスを抱えた場合、誰かに話を聞いてもらう情緒的サポートを受けることによって、多少ではあるもののストレスをうまく解消できることがわかった。特に、学校関係者に話を聞いてもらっている学生は全員がストレスをうまく解消できていると回答していたため、学校関係者が将来に対する心理的ストレスを抱えている学生に対して話を聞いてあげることは有効性が高いと言える。