

冒険教育プログラム参加者の対人ストレスとコーピングに関する研究

丹生 徳天 (生涯スポーツ学科 野外スポーツコース)

指導教員 林 綾子

キーワード：冒険教育プログラム、対人ストレス、コーピング

1. 序論

筆者は冒険教育プログラムを行う様々な場面で人間関係でのストレスに向き合ったことで、より深い人間関係を築くことができ、冒険教育プログラムにおける対人ストレスの変容過程に興味をもった。そこで本研究では冒険教育プログラムを行う中で参加者が感じる対人関係のストレス内容を調べ、その問題に対し、どのようなコーピングが行われているか調査を行った。

2. 研究方法

対象者：2017年度B大学野外スポーツコース専門実習に参加した3,4年次生、男子26名、女子8名、計34名

調査は筆者独自が作成した対人ストレスとコーピングに関する調査用紙を使用し、実習前(前日)・実習中(2・4・6日目)・実習後(1ヶ月後)にアンケート調査を実施した。

3. 結果と考察

1) ストレスの変容

実習中に挙げられた対人ストレスを9つに分類し、日程別に分けた結果、ストレス数は2日目：28、4日目：24、6日目：20と日を追うごとに減少する傾向がみられた。徐々に班のまとまりが形成され、班員と関わり、実習に慣れ、ストレスが減少したと考えられる。ストレスの種類として、「班員の言動」、「気遣い」、「仕事分担」、「班員との相性」、「雰囲気」でのストレスが多く挙げられていたが気遣いに関しては徐々に減少していく特徴が伺えた。各班でストレス数を比較した結果、2~31個と差が大きく、班の雰囲気や班員との相性、活動のスムーズさなどの周りを取り巻く環境によって対人ストレスは異なることが伺えた。

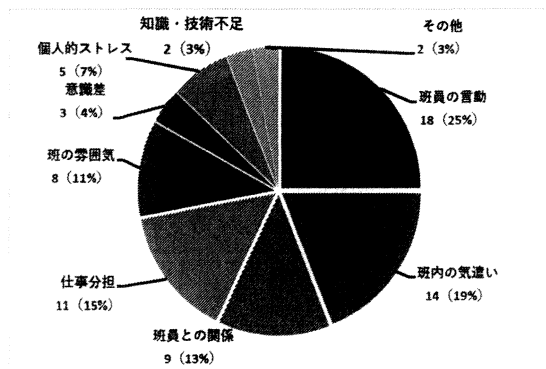


図1 対人ストレス種類別割合

2) 対人ストレス男女差

男女のストレス数を比較するために、男女の1人当たりの平均値による対応のないt検定を行った結果、有意な差がみられた($t(32) = -2.284, p < 0.05$)。女子は男子に比べ、実習中により多くのストレスを感じていた。

3) コーピング傾向

本研究では、コーピング内容を、加藤(2001)の「ポジティブ関係コーピング」、「ネガティブ関係コーピング」、「解決先送りコーピング」を使用し、実習中の対人ストレスコーピングを3つに分類した。

実習中では全日程で受けたストレスに対して、ポジティブ関係コーピングを行う割合が7割以上であり、ネガティブや先送りに比べて非常に高いことが明らかとなった。

対人ストレス内容とコーピング種類の関係の傾向として、活動に対して積極的に取り組む中でのストレスに対しては、「ポジティブ関係コーピング」が行われており、活動に対して、消極的な場合におけるストレスには「ネガティブ関係コーピング」、「解決先送りコーピング」が行われる傾向がみられた。例として、同じストレスが続くことや、ストレスの度合いが大き過ぎることによって、コーピングが追い付かずにネガティブなコーピングを行ってしまう特徴がみられた。

4) 対人ストレスコーピング体験の影響

実習中での対人ストレスに対して「ポジティブ関係コーピング」を行った体験は、個人的成長や他者への理解などの成長に繋がる傾向がみられたが、「ポジティブ関係コーピング」を行えなかった体験では、他者との関わりについて、マイナスイメージを持つなどのネガティブな結果に繋がっていく傾向がみられた。

4. まとめ及び今後の課題

加藤(2001)は日常生活でのストレスは重要性が低く、解決先送りコーピングをとる傾向が多いと報告しているが、本研究の結果では、ストレスに対してポジティブ関係コーピングをとる割合が非常に高いことから、冒険教育プログラムでは、多くの対人ストレスに関して、より積極的にコーピングする傾向があることがわかり、この傾向が「個人的成長」や「他者への理解」などの成長に繋がる効果を生み出していると考えられる。

橋本(1997)は対人ストレスフルイベントへの対処には、社会的スキルが必要であり、自己のスキルにおいて、対処が難しいと、人間関係の深化を回避する傾向があると述べている。本研究においても、そのストレス場面に対応する社会的スキルの程度が、用いるコーピングの種類に影響したと考えられる。今後以下の点を検討していく必要がある。

- ・個人のパーソナリティとストレスの感じ方
- ・対人ストレス種類とコーピングの種類の関連
- ・対人ストレスコーピング体験の個人への影響

また、本研究の結果から、冒険教育プログラムを行うにあたって、実習前に班員間の理解を深める活動を取り入れたり、班で実習前に約束事の取り決めを行うなどの、全員がより活動しやすい環境を作る工夫が、より「ポジティブ関係コーピング」に繋がり、実習の効果を上げることができると考える。

引用文献

1. 橋本剛(1997) 大学生における対人ストレスイベント分類の試み, 社会心理学研究, 13 (1) : 64-66.
2. 加藤司(2001) 対人ストレス過程の検証, 教育心理学研究, 49 (3) : 31-37.