

# 学業ストレスが成績に与える影響と目標志向の調整効果

中 栄介

ストレスとパフォーマンスは密接に関連しており、ストレス研究では長らくストレスは基本的に有害とされてきた。大学生においても、ストレスが身体的、精神的に悪影響を及ぼし、成績低下を引き起こすことが先行研究において示されている。しかし近年の研究では一部のストレスがパフォーマンスを高めるという視点が登場し、Cavanaugh ほか (2000)が Challenge-Hindrance stress Model (CHM)を提唱した。CHM ではストレスは自身の成長やパフォーマンスの向上をもたらす課題ストレスと、目標を妨げパフォーマンスを阻害する妨害ストレスに分類される。CHM に基づいた様々な実証的な調査の結果、パフォーマンスに対して課題ストレスが正の、妨害ストレスの負の影響を与えることが示されてきた。一方、初期の CHM 研究では課題、妨害ストレスは研究者によって事前に分類されていたが、最近ではこの事前分類が問題視されている。Lazarus & Folkman (1984)が提唱したストレス処理理論では、ストレスに対する個人の判断には環境要因や個人差が影響する。そのため課題、妨害ストレスの分類の仕方は個人によって異なる。これを受けて近年では、ストレスを事前分類せず、ストレスに対する個人の認知評価を CHM に取り込んだ研究が行われている。先行研究によって、ストレス評価(課題評価、妨害評価)は課題、妨害ストレスがパフォーマンスに与える影響を媒介することが示され、従来の事前分類のみでは不十分であることが示唆された。さらに、ストレス評価には個人差が生じることから、その評価に影響を与える調整変数の検討も行われている。その一方で、学業分野のストレス研究においてストレス評価を取り入れ、調整変数について検討した研究は少なく、一貫した結果が得られていない。そこで本稿では日本人大学生を対象に調査を行い、課題ストレスと妨害ストレスがストレス評価を通じて成績にどのような影響を与えるか検証した。また調整変数として、目標設定における個人の傾向である目標志向を組み込み、目標志向がストレス評価にどれだけ影響を与えるかについても検討した。

研究 1、研究 2 ともに大阪大学の学部生を対象にオンライン調査を実施した。研究 1 では大学での学業全般におけるストレスや目標志向を測定し、パフォーマンスとして入学以降の通算 GPA を尋ね、158 名のデータを得た。その結果、ストレス評価の媒介効果、目標志向の調整効果は見られなかった。研究 1 では、どのような状況におけるストレスや目標志向について回答するかについて特に限定しなかったことが変数間の関連を弱めた可能性が考えられた。また、パフォーマンス指標として GPA が妥当ではなかった可能性も考えられた。そのため研究 2 では研究 1 と同様の質問項目に加えてパフォーマンス指標として成績主観評価: Subjective Academic Achievement Scale (SAAS)を組み込み、2025 年度春夏学期の授業について回答するように指示した。その結果 99 名のデータが得られ、妨害評価の負の媒介効果と、妨害ストレスと妨害評価の関係に対するパフォーマンス回避目標志向の正の調整効果が見られた。

本稿の結果は、大学生の学業ストレスの管理、処理や目標志向に対する介入においてより適切な方法や施策の検討に貢献すると考えられる。(安全行動学)