

## 大学生の対人関係におけるストレス体験の筆記

立命館大学大学院  
応用人間科学研究科  
臨床心理学領域  
中川 万幾子

本研究では、対人関係上のストレス体験について、日記的な筆記開示を行い、心理的ストレスと主観的幸福感に及ぼす影響について検討することを目的とした。

大学生 27 名を、対人ストレス体験について書く、ストレス体験筆記群と、毎日の行動について客観的に書く、統制筆記群に分け、3 週間、自宅で日記形式のワークシートに筆記させた。

心理的ストレス、主観的幸福感のそれぞれについて群×時期の 2 要因分散分析を行った結果、両群ともに pre に比べて post で心理的ストレスが有意に低減していたのみで、それ以外は特に有意差はみられなかった。

このような結果となった問題点として、筆記日数の群間での差、対人ストレスの測定不足、筆記内容が同一体験ではないことによる馴化の不足、内容分析の必要性などが挙げられる。

本研究では、残念ながら心理的ストレスの低減、主観的幸福感の上昇効果についてはみられなかったものの、今後、対人ストレス体験の筆記開示研究を進めていく上での、いくつかの課題を見出すことができた。これらの課題を今後の研究に活かすことで、対人ストレスに苦しむ人々に対する援助に繋がることが期待される。