

大学生の時間管理と時間のコントロール感、 心理的ストレス反応との関連の検討

○谷口佳音・日下部典子
(福山大学大学院人間科学研究科)

目的

大学生になると、多くの学生が1人暮らしやアルバイト、サークル活動を始め、中高生のころとは異なる生活習慣になる。それに伴い、勉学と余暇活動との両立、生活の管理を行う必要が出てくる。さらに、他者との社会的交流の機会も増加する。このように、日常生活の中で多くをこなす必要があり、多様なストレスにさらされている大学生にとって、適切な時間管理は重要である。また、時間管理について先行研究では「目標達成のために、時間を効果的に使おうとする行動」と定義されている(Claessens et al., 2007)。時間管理に関連して、時間のコントロール感という概念がある。これらについて先行研究では、時間管理は時間のコントロール感の向上を通して、精神的健康にポジティブな影響を及ぼすと言われている(Claessens et al., 2004)。

以上のことから、本研究は時間管理と時間のコントロール感、心理的ストレス反応との関連について調べることを目的として実施した。

方法

調査対象：A大学の心理学科2,3年生87名(男性29名、女性56名、その他2名)で、平均年齢は19.93歳(SD=.76)であった。

調査時期：2022年7月20日、25日

使用尺度：①フェイスシート：年齢、性別、学年②時間管理尺度：「時間の活用」「時間の見積もり」「その日暮らし」の3下位尺度からなる全19項目。③時間コントロール感尺度：井邑ら(2016)が作成した尺度で、全12項目。④SRS-18：「不機嫌・怒り」「抑うつ・不安」「無気力」の3下位尺度からなる全18項目。②～④は全て4件法で回答を求めた。

結果

1.各尺度項目の平均得点

時間管理尺度の各項目について、大学生のその日暮らし傾向が高いことが分かった。反対に時間管理を積極的に行う傾向は低く、特に日記や記録

等を付ける学生はほとんどいないことが明らかになった。時間コントロール感尺度について、全体的に学生の時間のコントロール感が低い傾向にあることが分かった。SRS-18について、学生は不機嫌・怒りに比べ、不安感や抑うつなどを感じていることが分かった。

2.各尺度の相関係数

各尺度の相関係数を算出した結果、時間管理尺度内では「時間見積もり」と「時間活用」との間に弱い正の相関がみられた。SRS-18内では「抑うつ・不安」と「不機嫌・怒り」、「無気力」との間に中程度の正の相関、「不機嫌・怒り」と「無気力」の間に中程度の正の相関がみられた。また、時間コントロール感尺度の「時間のコントロール感」は、SRS-18の「抑うつ・不安」、「無気力」との間に正の相関傾向が見られた。

考察

本研究の結果、時間のコントロール感と心理的ストレス反応との間に関連がある可能性を示す結果となった。先行研究とは異なる結果となった理由として、調査対象者が大学2,3年生であったため、大学生活に慣れ、講義数も減少し、時間管理への意識が低くなりやすい学年だったのではないかと考える。また、本研究の限界点として、参加者が少なく信頼性に欠けるという点が挙げられる。今後はより広い学年の大学生を対象に調査を行う必要がある。さらに本研究では時間管理・時間のコントロール感と心理的ストレス反応との関連を検討したが、時間管理と精神的健康との関連についてより詳しく検討を行うためには、心理的ストレス反応のようなネガティブな指標以外も含んだ要素との検討を行う必要があるだろう。

引用文献

井邑 智哉・高村 真広・岡崎 義弘・徳永 智子(2016). 時間管理尺度の作成と時間管理が心理的ストレス反応に及ぼす影響の検討 教育心理学研究, 87, 374-383.