

## 大学生における心理的ストレスに関する研究<sup>1)</sup>

堀之内利成（教育学研究科教職実践専攻）

宮脇稔也（教育学研究科教職実践専攻）

山崎敦子（教育学研究科教職実践専攻）

久我自生（教育学研究科教職実践専攻）

谷口弘一（教育学部人間発達講座）

### 問題と目的

複雑化した現代社会で、私たちは日常的にストレスにさらされており、それを避けて生活することは不可能に等しいと言われている。平成 25 年国民生活基礎調査（厚生労働省、2013）によると、日常生活で悩みやストレスを抱える人は 48.1%に上る。ストレスの原因となるものには、個人によって異なり、職場や家庭のトラブルなど様々な原因がストレスにつながる考えられる。その中のひとつとしてストレスフルな対人関係上の出来事、すなわち、対人ストレスが挙げられる（Bolger, DeLongis, Kessler & Schilling, 1989; Kanner, Coyne, Schaefer & Lazarus, 1981）。たとえば、Bolger et al. (1989) によれば、日常ストレスのなかで、もっとも苦痛を感じるものは対人ストレスであり、その悪影響はその他のストレスよりも持続しやすいと報告している。また、高比良（1998）は、対人領域や達成領域のストレスが、抑うつや自尊心に及ぼす影響について検討した結果、対人領域のストレスが、抑うつに強く関わることを報告している。これらの知見はいずれも、対人ストレスがその他のストレスを上回るインパクトを有していることを示唆している（橋本, 2005）。

文部科学省（2013）の調査によると、大学・短期大学・専門学校への進学率は増加傾向にあり、平成 25 年度の高等学校卒業者の進学率は 53.2%までになっている。これは大学教育が小・中・高等学校のように一般化し始めたことを示唆している。その一方で、大学生における休・退学者の人数も増加傾向にある。その理由の半数が学習意欲の衰退・喪失、単位不足、アルバイトや趣味といった消極的理由群というものから成り立っている（内田, 2005）。現在では、このような大学生の引きこもり、不登校といった非社会的行動が目立ってきており、問題視されている状況である。

---

<sup>1)</sup> 本論文は、教育学研究科教職実践専攻の必修科目「児童・生徒の理解と指導Ⅰ」（担当：谷口弘一）において、受講生が3つの少人数グループに分かれ、グループごとに行った調査研究の結果をまとめたものである。

こうした状況の中で、彼らが経験している心理的ストレスを明らかにすることは重要な課題である。そこで、本研究では、長崎大学教育学部1年生を対象にして、ストレッサー、コーピング、ストレス反応の関連について検討することを目的とする。

## 方法

### 調査参加者と調査時期

長崎大学教育学部1年生142名（男性41名，女性97名，性別不明4名）が質問調査に参加した。調査実施時期は、2014年7月14日であり、学校教育心理の講義時間の最後の20分程度を利用して実施した。実施に先立ち、データは厳重に管理されること、回答内容は授業の評価と一切関係ないことが参加者に伝えられた。調査参加者のペースで質問紙に回答してもらい、講義時間中に質問調査用紙を回収した。なお、今回の質問調査は1年生対象講義で実施したが、受講生の中には再履修の学生や院生が含まれていたため、再履修の学生と院生の質問用紙、性別無記入は無回答扱いとし排除した。したがって、有効回答者数は135名（男性39名，女性96名）である。

### 調査内容

質問紙には、フェイスシートに記載された回答者の年齢、性別、学年を質問する項目の他に以下の尺度が含まれていた。

**ストレッサー尺度** 管・上地（1996）の学校ストレッサー認知項目を参考に、6カテゴリー（進路、経済、内的要因、家族、友人、学業）を想定してそれぞれ4～6項目ずつ計30項目を作成し、「かなり感じる（4）」、「やや感じる（3）」、「あまり感じない（2）」、「全く感じない（1）」の4段階で評定させた。

**コーピング尺度** 神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野（1995）の3次元にもとづく対処方略尺度を用いた。本尺度は、8カテゴリー（肯定的解釈、カタルシス、回避的思考、気晴らし、計画立案、情報収集、放棄、諦め、責任転嫁）について3項目ずつ計24項目から構成されている。各項目に対して、「かなりあてはまる（4）」、「ややあてはまる（3）」、「あまりあてはまらない（2）」、「全くあてはまらない（1）」の4段階で評定させた。

**ストレス反応尺度** 宮崎・松原（2001）のストレス反応尺度項目を参考に、5カテゴリー（抑鬱的反応、攻撃的反応、意欲衰退反応、対人的反応、身体的反応）を想定して4項目ずつ計20項目を作成し、「かなりあてはまる（4）」、「ややあてはまる（3）」、「あまりあてはまらない（2）」、「全くあてはまらない（1）」の4段階で評定させた。

## 結果

### ストレッサー

Table 1 に、ストレッサー得点の平均値と標準偏差を示す。性別を個人間要因、ストレッサーを個人内要因とした 2 要因分散分析を行った結果、ストレッサーの主効果が有意であった ( $F(5,655)=72.15$ ,  $p<.01$ )。多重比較の結果、経済と内的要因のストレッサーが多く経験されていた。続いて、学業のストレッサーが多く経験されていた。

Table 1 ストレッサーの平均値と標準偏差

	進路	経済	内的要因	家族	友人	学業
男性	1.80 (.65)	2.51 (.67)	2.40 (.63)	1.75 (.47)	1.76 (.50)	2.22 (.64)
女性	1.78 (.60)	2.47 (.78)	2.42 (.62)	1.73 (.43)	1.65 (.52)	2.22 (.59)

Note:  $n=37$ (男性), 96(女性).

### コーピング

Table 2 に、コーピング得点の平均値と標準偏差を示す。性別を個人間要因、コーピングを個人内要因とした 2 要因分散分析を行った結果、コーピングの主効果ならびに交互作用が有意であった ( $F(7,917)=41.20$ ,  $p<.01$ ;  $F(7,917)=2.21$ ,  $p<.05$ )。下位検定の結果、カタルシスの使用は女性が男性より多く、責任転嫁の使用は男性が女性より多いことが示された。また、男性、女性ともに、肯定的解釈、カタルシス、気晴らしの使用が多く、加えて、女性では、責任転嫁の使用が少ないことが示された。

Table 2 コーピングの平均値と標準偏差

	肯定的解釈	カタルシス	回避的思考	気晴らし	計画立案	情報収集	放棄・諦め	責任転嫁
男性	2.88 (.51)	2.79 (.60)	2.37 (.58)	2.91 (.56)	2.56 (.58)	2.60 (.67)	2.33 (.66)	2.06 (.75)
女性	2.90 (.59)	3.00 (.67)	2.46 (.62)	2.81 (.63)	2.59 (.57)	2.73 (.69)	2.15 (.56)	1.80 (.52)

Note:  $n=37$ (男性), 96(女性).

### ストレス反応

Table 3 に、ストレス反応得点の平均値と標準偏差を示す。性別を個人間要因、ストレス反応を個人内要因とした 2 要因分散分析を行った結果、ストレス反応の主効果ならびに交互作用が有意であった ( $F(4,532)=30.71$ ,  $p<.01$ ;  $F(4,532)=2.59$ ,  $p<.05$ )。下位検定の結果、男性では意欲減退が他の反応よりも高く、女性では抑うつと意欲減退が他の反応よりも高いことが示された。

Table 3 ストレス反応の平均値と標準偏差

	抑うつ	攻撃	身体	意欲減退	対人
男性	2.14 (.70)	2.05 (.65)	1.94 (.47)	2.40 (.61)	1.93 (.55)
女性	2.33 (.70)	1.88 (.62)	1.85 (.54)	2.38 (.60)	1.84 (.55)

Note: n=39(男性), 96(女性).

## 考察

ストレッサーについては、経済、内的要因ストレッサーの経験頻度が最も高く、次いで、学業ストレッサーの経験頻度が高いことが確認された。これら3つのストレッサーの経験頻度が高い理由としては、今回の調査参加者が大学1年生であったことが挙げられる。大学1年生は、高校までとは異なり、生活・学業面で大きな変化を経験する。その結果、経済、内的要因、学業ストレッサーが多く経験されていたのであろう。進路、家族、友人ストレッサーの経験頻度が相対的に少ない理由としては、大学入学直後であり自分の将来についてまだ明確になっていないこと、大学生になり親からの干渉が少なくなること、大学での友人関係がまだ深く進展していないことなどが考えられる。

コーピングについては、肯定的解釈、カタルシス、気晴らしの使用が多く、責任転嫁の使用が少なかった。情動焦点型コーピングの中でも、よりポジティブな内容のものが多く使用されており、自分自身で何とか解決しようとする姿勢が伺える。

ストレス反応については、意欲衰退と抑うつ反応が高いことが示された。攻撃反応や対人反応が低いことを考慮すると、ストレッサーの原因を自分自身などの内的要因に帰属する傾向が高いために、自責反応が多く生じている可能性が考えられる。

本研究では、大学1年生を対象にして調査を実施し、とりわけ、ストレッサーについては、新入生に特徴的な結果が得られた。今後の研究では、学年進行に従って、ストレッサー、コーピング、ストレス反応がどのように変化するかを検討する必要がある。

## 引用文献

- Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R. C., & Schilling, E. A. (1989). Effects of daily stress on negative mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 808–818.
- 橋本 剛 (2005). ストレスと対人関係 ナカニシヤ出版
- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 (1995). 対処方略の三次元モデルと新しい尺度 (TAC-24) の作成 教育相談研究, 33, 41-47.
- 管 徹・上地安昭 (1996). 高校生の心理・社会的ストレスに関する一考察 カ

- ウンセリング研究, **29**, 197-207.
- Kanner, A. D., Coyne, I. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, **4**, 1-39.
- 文部科学省 (2013). 平成 25 年度学校基本調査—平成 25 年度（確定値）結果の概要— 文部科学省 〈[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/toukei/chousa01/kihon/kekka/k\\_detail/1342607.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa01/kihon/kekka/k_detail/1342607.htm)〉 (2015 年 1 月 20 日)
- 厚生労働省 (2013). 平成 25 年国民生活基礎調査の概況 厚生労働省 <<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa13/>> (2015 年 1 月 20 日)
- 宮崎圭子・松原達哉 (2001). 専門学校生のストレス緩和に対する心理教育的グループの試み—生活分析的カウンセリングの適用— 学生相談研究, **22**, 308-319.
- 高比良美詠子 (1998). 対人・達成領域別ライフイベント尺度（大学生用）の作成と妥当性の検討 社会心理学研究, **14**, 12-24.
- 内田千代子 (2005). 特別研究班報告：大学における休・退学，留年学生に関する調査(第 26 報) (引きこもりとニート—若者が成長するとはどういうことか) 全国大学メンタルヘルス研究会報告書, **27**, 83-101.