

大学生活において環境要因と個人内要因が大学生活不安や抑うつ、状態不安に与える影響について

福井 義一^{*1} 青野 明子^{*2}

The Effects of Environmental and Person Variables on College Life Anxiety, Depression, and State Anxiety in College Life

Yoshikazu Fukui^{*1} Akiko Aono^{*2}

Abstract

The purpose of this study was to examine how the environmental and person variables influenced college life anxiety, depression and state anxiety. From research on 127 college students it was suggested that negative life events and human relationship stressors increased college life anxiety and psychological distress and were therefore likely to cause maladjustment to college. Psychological distress was most influenced by inferiority complexes, and this process was promoted by dependence on irrational beliefs and lessened by positive life events, support from faculty and positive evaluation of situations.

キーワード

大学生活不安、抑うつ、不安、環境要因、個人内要因

Key Words

college life anxiety, depression, state anxiety, environmental variable, person variable

はじめに

大学入学というライフイベントをきっかけに始まる大学生活は、それまでの義務教育や高等学校における学生生活とは異なり、大きな生活上の変化を伴うストレスフルな出来事に満ちている。例えば、一人暮らしの開始、クラブやサークル、アルバイト、新しい対人関係、専門分野の学習、恋愛、定期試験、就職活動などストレスは枚挙にいとまがない。これらは大学生活に特有のストレスであり、新たに対応を迫られる事態である。

*1 ふくい よしかず：大阪国際大学人間科学部非常勤講師（2006.12.21受理）

*2 あおの あきこ：大阪国際大学人間科学部講師

また、大学生は発達段階でいう青年期に相当し、アイデンティティの獲得という重要な発達課題が課せられてもいる。その達成には困難がつきまとい、心理的には激動の時期であると言える。その中で多くの大学生は適応的な行動をとっているが、一部の者は心身の健康状態を保てなかったり、あるいは不適応行動を示したりすることがある。

これまで大学生を対象とした研究では、ストレス理論の立場から、心理的健康と適応的行動に影響する要因について様々な研究が行われてきた。多くの研究から、ライフイベント、デイリーハッスル、対人関係、社会的支援、対処行動、認知的要素（例、不合理な信念などのある種の信念体系）などが直接的あるいは間接的に影響することが報告されている。

否定的なライフイベントは、一般に心身の健康や適応とは負の相関を、肯定的なライフイベントは正の相関を持つとされている（例、Holmes & Rahe, 1967; Holmes & Masuda, 1974）し、デイリーハッスルの頻度とストレス反応や心理的苦痛は直線的比例関係にあると考えられている（例、塩澤・岡林, 2001）。また、対人関係の煩わしきは、ストレス反応を増すことが報告されている（例、Bolger, DeLongis, Kessler, & Schilling, 1989; 橋本, 2005）。

ストレス過程に対する対処行動の型（コーピング・スタイル）は、ストレス事態に伴伴するストレス反応の現れ方を加減する（例、小杉, 2000; 島津・小杉, 1998; 島津, 2003）。コーピングは、問題焦点型コーピングと情動焦点型コーピングに大別される（Folkman & Lazarus, 1980）が、大学生においては比較的効果の低い情動焦点型コーピングを用いる傾向が強いことが知られている（田邊・堂野, 1999）。また、社会的支援が心身の健康と密接に関連することが知られている（例、Berkman & Glass, 2000; Cohen, 2004; Cohen, Underwood & Gottlieb, 2000b; 嶋, 1992; 福岡・橋本, 1995）。大学生の場合、仲間関係や異性関係からのサポートに依存する割合が高まり、両親からのサポートの影響を凌駕するようになる。また、不合理な信念は、ストレスに先行する個人変数であり、その影響を強めて心理的不健康や不適応を促進すると言われている（例、Ellis, 1988）。それ以外にも、成人愛着スタイル（例、河合・福井, 2005）や養育態度（例、福井・河合, 2005）といった、重要な他者との関係のあり方とそれを基礎とした対人関係の方略が心理的健康や適応行動に影響することが確認されている。

ストレス研究黎明期にはストレスからストレス反応への直接的影響が論じられてきた（Holmes & Rahe, 1967）が、Lazarus & Folkman（1984）以降、認知的要素やそれ以外の促進要因や調整要因、緩和要因を含めた統合的なモデルが構築されてきている（例、Lazarus, 1993, 1999）。大学生を対象とした研究でも、いくつかの要因を含めた統合モデルが構築されつつある（和田, 1998; 牧野・山田, 2001; 木村・小林・松田, 2003; 久保田・渡辺, 1998）が、多くの研究は関与する要因の数を絞ってモデルを考案しており、説明率の程度に疑問がある場合も多い。

本研究では、ストレス反応に影響を及ぼすと考えられる様々な要因を含めた上で、どの要因が心理的不健康や不適応行動を予測するかについて、諸要因間の関連性も考慮しながら検討したい。

大学生活において環境要因と個人内要因が大学生生活不安や抑うつ、状態不安に与える影響について

方法

被調査者

大阪国際大学の学部学生で、筆者の担当講義であるストレス・マネジメント（3回生開講科目）の受講者を調査対象者とし、第2回目の講義時間内に口頭でインフォームドコンセントをとった上で無記名の質問紙調査を実施した。有効回答は127名（女子73名、男子53名、不明1名）で、平均年齢は20.85歳（SD=.61）（女子20.86歳（SD=.72）、男子20.84歳（SD=.42））であった。

測定尺度

従属変数

本研究における従属変数は、(1) 大学生生活特有の不安や不適応、(2) (1) の背景にあると思われ、心理的健康と負の相関があることが予測される抑うつ、不安であった。

大学生生活不安

大学生生活特有の不安については、29項目からなる藤井（1998）の大学生生活不安尺度を用いて、「0：いいえ」と「1：はい」の2件法で測定された。本尺度は、「日常生活不安」13項目、「評価不安」11項目、「大学不適応」5項目の3つの下位尺度から構成されており、信頼性や妥当性が確認されているため、それぞれの合計得点を算出して、日常生活不安得点、評価不安得点、大学不適応得点とした。

抑うつ

抑うつについてはZung（1965）のうつ病自己評価尺度（Self-rating Depression Scale：以下SDSと記す）の福田・小林（1973）による日本語版を用いて、抑うつ気分を感じる頻度を「1：ないかたまに」から「4：いつも」の4件法で測定した。得られたデータは逆転項目を修正した上で、20項目の合計得点を抑うつ得点とした。

状態不安

状態不安については、Spielberger, Gorsuch, & Lushene（1970）によるSTATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY（以後STAIと記す）の日本語版（清水・今榮, 1981）を用いて、状態不安を20項目で測定した。本尺度は、一時的、状況的な不安を示す状態不安と、ストレス状況において状態不安を賦活しやすいという個人内特性である特性不安を測定することができるが、本研究では従属変数としてふさわしいと考えられる状態不安のみを用いた。「1：全くそうでない」から「4：全くそうである」までの4件法で評価され、逆転項目を修正した上で合計得点を状態不安得点とした。

独立変数

大学生生活不安や心理的健康を予測する独立変数として、(1) 対人関係のストレスラー、(2) 否定的および肯定的なライフイベント、(3) 認知や評価の歪みを示し、ストレスラーへの反応を左右すると考えられる不合理な信念、(4) ストレス反応の現れ方に影響する対処行動の型、(5) ストレス反応の緩和因子であると考えられる社会的支援の認知を用いた。(1) と (2) は環境変数で、(3) から (5) は個人変数であると想定される。(5) の社会的

支援については、どちらに属するか議論のあるところであるが、本研究における操作的定義は、「普段から自分を取り巻く重要な他者に愛され大切にされており、もしなにか問題が起こっても援助してもらえると期待の強さ」(Cobb, 1976) であることから個人変数であると考えた。

対人ストレスサー

対人的なストレスサーについて、30項目からなる対人ストレスイベント尺度(橋本, 1997)を用いて、「1:全くなかった」から「4:しばしばあった」までの4件法で測定した。本尺度は青年期における対人関係のストレスイベントを測定するもので、大学生から得られたデータをもとに構成されているため、本研究の趣旨にふさわしいと考えられた。信頼性や妥当性についても確認されているが、念のため主因子法バリマックス回転による因子分析の結果、先行研究同様に、顕在的な対人衝突事態である「対人葛藤因子」、劣等感を触発する事態である「対人劣等因子」、対人関係の円滑化に気疲れする事態である「対人磨耗因子」と想定される3因子の単純構造を示し、他因子に強く負荷するような矛盾する質問項目が存在しなかったため、採点方法(橋本, 1997)に従って1から9問の合計を対人葛藤得点、13から21問の合計を対人劣等得点、24から29問の合計を対人磨耗得点とした。

ライフイベント

ライフイベントについては、高比良(1998)による対人・達成領域別ライフイベント尺度を用いて測定した。本尺度は、60項目からなり、「1:経験した」と「0:経験しない」の2件法でライフイベントの頻度を測定するものである。大学生が日常生活でよく遭遇するライフイベントの中で、否定的なライフイベント(Negative Life Event; 以後NLEと記す)と肯定的なライフイベント(Positive Life Event; 以後PLEと記す)を分け、さらに両者を対人関係に関するライフイベントの頻度を測定する対人領域と、目標の達成に関するライフイベントの頻度を測定する達成領域に区分して評価する。NLEの対人領域には、「2. 友人、恋人との関係がダメになった」などが含まれ、達成領域には「1. 自分の勉強、研究、卒業などがうまく進まなかった」などの項目が含まれる。それに対して、PLEの例としては、対人領域では「5. 恋人が優しくしてくれた」など、達成領域では「1. 自分のたてた計画が、予定通りに進んだ」などがある。それぞれについて15項目の合計得点を、対人PLE得点、達成PLE得点、対人NLE得点、達成NLE得点とした。

不合理な信念

認知の歪みを測定するために、20項目からなる不合理な信念測定尺度短縮版(森・長谷川・石隈・嶋田・坂野, 1994)を用いた。本尺度は、「1:まったくそう思わない」から「5:まったくそう思う」までの5件法で構成され、「いつも目覚しい行いをしなくてはならない」に代表される自己期待因子、「常に指示してくれる人がいなければならない」を含む依存因子、「不道德なことをする人間は墮落した人間だ」などの倫理的非難因子、「危険や困難には近づかないことだ」のような問題回避因子、「状況が思わしくない時は投げ出したくなくて当然だ」が示すような無力感因子の5つの下位尺度について、それぞれ4問で構成されており、それぞれの下位尺度の合計得点を算出した。

大学生活において環境要因と個人内要因が大学生生活不安や抑うつ、状態不安に与える影響について

コーピング・スタイル

ストレスに対する対処行動の型を測るために、ラザルス式ストレス・コーピング・インベントリー（日本健康心理学研究所, 1996）を用いた。本尺度は2つの質問票からなっており、最初の部分は最近経験した強い緊張を感じた状況と、その困難に対してどのように行動したかを64問の質問に答えるものであり、第二の部分はストレスに対する体験調査で30項目からなっている。本研究では、対処行動の型は、その人が経験するストレスの種類によって差異がないと仮定し、調査Iの64項目のみを用いた。各質問項目の対処行動を選択したかどうかを「0：あてはまらない」から「2：あてはまる」までの3件法で評価し、下位尺度ごとに8項目の合計得点によって算出された。対処型は、慎重に計画を立てる「計画型」、正面から解決しようとする「対決型」、他者からの支援を求める「社会的支援模索型」、自分の責任に帰する「責任受容型」、自分を制御しようとする「自己コントロール型」、気を紛らわす「逃避型」、意識から締め出す「離隔型」、肯定的に捉えようとする「肯定評価型」の8つであった。

ソーシャル・サポート

ストレス反応が生じるプロセス全体に作用して、ストレス反応を緩和する因子であると考えられる社会的支援の認知を、学生用ソーシャル・サポート尺度（久田・千田・箕口, 1989）により測定した。本尺度は、大学生向けに開発され、16項目について父親、母親、きょうだい、学校の先生、友人・知人からどの程度社会的支援を得られると期待しているかを測定しており、「1：絶対ちがう」から「5：きっとそうだ」までの5件法で評価された。それぞれの合計得点を、「父親SS」得点、「母親SS」得点、「きょうだいSS」得点、「先生SS」得点、「友人SS」得点とした。

結果

従属変数のt検定

Tab.1に各従属変数の平均値と括弧内に標準偏差を性別ごとに示した。その結果、抑うつ得点は女子の方が男子よりも有意に高かった ($t(124) = 2.72, p < .01$)。また、評価不安 ($t(124) = 1.75, p < .10$) と状態不安 ($t(124) = 1.80, p < .10$) で女子のほうが男子よりも有意に高い傾向がみられた。総じて女子の方が男子よりも心理的苦痛を報告しやすいことが明らかとなった。

Tab.1 各従属変数の性別ごとの平均値と標準偏差

	日常生活不安	評価不安	大学不適応	抑うつ	状態不安
female	32.21(6.52)	28.51(6.60)*	10.97(3.82)	48.36(8.34)**	47.41(12.03)*
male	29.63(6.56)	26.35(7.15)	10.26(3.54)	44.37(7.83)	43.78(9.82)
	+p<.10	**p<.01			

各独立変数と各従属変数の相関分析

Tab.2は各独立変数と各従属変数の間の相関と、独立変数の平均値及び標準偏差をそれぞれ示したものである。最初に、独立変数の側から述べると、全ての従属変数に対して、対人劣等が有意な正の相関を示し、対人磨耗得点も、評価不安と状態不安を除いて低い正の相関を示した。それに対して、対人葛藤得点は抑うつとのみ低い正の有意な相関を示した以外は無相関であった。

次に、NLEについて見ると、大学不適応と対人NLEの間に相関がなかった以外は、全ての従属変数と有意な正の相関を示した。否定的なライフイベントは心理的苦痛を高めることが確認された。

PLEは、NLEのときと少し異なり、大学生生活不安の全ての下位尺度と無相関であったのに対して、抑うつと状態不安との間に有意な負の相関が見られた。また、ライフイベントの両尺度は領域を問わず全て正の有意な内部相関を示した。つまり、肯定的なライフイベントを多く経験する者は、否定的なライフイベントも多く経験していた。

不合理な信念については、依存が全ての従属変数との間で有意な正の相関を示した。また、自己期待は、日常生活不安と評価不安、状態不安との間に正の相関を示したが、大学不適応や抑うつ得点とは無相関であった。倫理的非難は全ての従属変数と無相関であり、問題回避は日常生活不安と評価不安、抑うつ得点との間に弱い正の相関を示し、無力感も評価不安との間にのみ弱い正の相関を示した。依存的な信念は、不安や抑うつを引き起こすことが分かった。

対処行動の型では、わずかに対決型が大学不適応と弱い正の相関を、肯定評価型が抑うつと弱い負の相関を示した以外は全ての従属変数と無相関であった。大学生において、コーピングの多寡が心理的苦痛に与える影響は小さいことが示された。

社会的支援は、ほとんどの下位尺度が日常生活不安得点と弱い負の相関を示したが、教員からの社会的支援得点が評価不安と大学不適応との間に負の相関を示した以外は、大学生生活不安とは無相関であった。それに対して、抑うつとの間には全ての下位尺度が負の相関を示した。また、状態不安は抑うつと同じような傾向を示したが、有意であったのはきょうだいと友人からの社会的支援だけであった。大学生活における不安には家族よりも教員のサポートが重要であることが伺える。

次に、従属変数の側から述べる。大学生生活不安には、全体的にストレスの影響が強いことが分かった。特に、対人ストレスの中でも対人劣等との関係が強く、対人葛藤事象が多い者は大学生生活特有の不安を多く抱え、大学不適応状態になりやすいことが分かった。また、否定的なライフイベントの影響も同様に強かったが、肯定的なライフイベントは予想されたような負の相関を示さなかった。不合理な信念の中でも、自己期待が高過ぎる者や依存的な考えが強い者は、大学生生活不安が高いことが分かった。一般に心理的不健康の緩和因子となるコーピングは、大学生生活不安にほとんど有意な相関を示さなかった。同様にソーシャル・サポートも期待されたほどの緩和効果はなく、唯一教員からのサポートが高い者は評価不安や大学不適応の得点が抑えられていることが分かった。

抑うつ得点とは多くの変数が有意な相関を示した。対人ストレスやネガティブなライフ

大学生生活において環境要因と個人内要因が大学生生活不安や抑うつ、状態不安に与える影響について

イベント、不合理な信念の一部の下位尺度は、大学生生活不安に対する方向と同じ相関を示した。それに加えて、問題回避的な信念が抑うつと有意な相関を示した。抑うつは緩和要因と想定した変数と負の相関を示した。すなわち肯定的なライフイベントの頻度や、すべてのソーシャル・サポート、肯定評価型のコーピングが高い者は、抑うつを低く報告することが分かった。しかし、その他の対処型は、抑うつを緩和しなかった。

状態不安得点とは、対人ストレスの中でも対人劣等とネガティブなライフイベントが正の相関を示したのに対して、肯定的なライフイベントの間には負の相関が見られた。不合理な信念との関係は、大学生生活不安と似通っており、自己期待と依存が高い者は状態不安も高かった。しかしながら、対処型やソーシャル・サポートは、ほとんど状態不安の緩和因子とはならないことが分かった。

Tab.2 各独立変数と従属変数間の相関と独立変数の平均値と標準偏差

独立変数	従属変数 下位尺度	大学生生活不安			抑うつ	状態不安	平均	S.D.
		日常生活不安	評価不安	大学不適応				
対人ストレス	対人葛藤	.080	.113	.051	.183 *	.073	17.01	6.38
	対人劣等	.490 **	.462 **	.282 **	.418 **	.371 **	19.94	7.30
	対人磨耗	.231 *	.158	.161 +	.241 **	.050	13.61	4.61
否定的ライフイベント	対人達成	.201 *	.232 **	.146	.200 *	.193 **	7.17	3.66
	達成	.429 **	.422 **	.238 **	.280 **	.223 **	5.76	3.89
肯定的ライフイベント	対人達成	.020	.019	.005	-.207 *	-.136 *	9.57	3.44
	達成	-.087	-.055	-.105	-.293 **	-.256 **	6.83	3.90
不合理な信念	自己期待	.269 **	.209 *	.130	.084	.228 *	11.67	4.33
	依存	.324 **	.304 **	.249 **	.261 **	.286 **	13.99	3.52
	倫理的非難	-.032	-.008	-.010	.047	.086	14.77	3.65
	問題回避	.159 +	.154 +	.142	.184 *	.146	11.85	3.57
	無力感	.129	.174 +	.109	.114	.042	14.29	3.08
コーピング	計画型	.107	.064	.020	-.105	.033	7.22	4.64
	対決型	.106	.040	.167 +	.016	.104	5.64	3.27
	社会的支援模索型	.120	.036	.012	.034	.098	4.80	3.43
	責任受容型	.049	.059	.027	-.006	.105	7.45	4.41
	自己コントロール型	.081	-.041	-.010	.049	.108	7.02	3.40
	逃避型	.110	-.013	.050	.141	.164	5.25	3.05
	離隔型	.076	-.010	.030	-.092	-.043	6.03	3.36
	肯定評価型	-.020	-.047	-.025	-.216 *	-.125	7.70	4.19
社会的支援	父親	-.155 +	-.022	-.001	-.258 **	-.077	44.83	11.85
	母親	-.155 +	-.027	-.053	-.212 *	-.033	50.05	10.04
	きょうだい	-.105	-.047	-.138	-.268 **	-.208 *	43.87	12.13
	先生	-.178 +	-.200 *	-.274 **	-.271 **	-.109	39.53	11.75
	友人	-.154 +	-.124	-.086	-.249 **	-.175 +	51.89	9.14

+p<.10

*p<.05

**p<.01

大学生生活不安、抑うつ、状態不安の重回帰分析

次に、大学生生活不安の3つの下位尺度と抑うつ、状態不安の得点をそれぞれ従属変数として、重回帰分析を実施した。いくつかの従属変数に有意な性差がみられたので、最初のモデルにダミー変数（1:女性、2:男性）として性別を投入した。その後、対人ストレスの3つの下位尺度、NLEの2つの下位尺度、PLEの2つの下位尺度、不合理な信念の4つの下位尺度、対処行動の8つの型、社会的支援の5つの下位尺度を順にステップワイズ法

で投入した。その際、前述の相関分析において従属変数と有意な相関を持たなかった独立変数はそれぞれの分析ごとに除外した。ステップワイズの基準は、F変化量が5%水準で有意である変数を選択した。

大学生生活不安の3つの下位尺度に対する重回帰分析の結果をTab.3に示した。初めに、日常生活不安について最終的なモデルに選択された独立変数は、対人劣等、達成NLE、対人NLE、依存であった。しかしながら、相関分析の結果と反して、対人NLEが有意な負の寄与を示した。そこで後述するSEMによるパス解析モデルを検討したところ、この変数は達成NLEと内部相関が高く、大学生生活不安とは偽相関であることが分かったので、説明変数から省いて再度分析をやり直した。対人劣等が生じる事態が多いと、あるいは依存に関する不合理な信念が高くて、日常生活不安が高まることが分かった。また、達成領域の否定的なライフイベントの頻度が増加すると日常生活不安は増加した。これら3つの変数が分散の約36%を説明した。また、R²値の増加にもっとも寄与していたのは対人劣等 (.235) で、達成NLE (.084)、依存 (.038) の順であった。このことから、対人劣等が分散の2/3近くを占めていることが分かった。

次に、評価不安は日常生活不安とほぼ同様の結果を示したが、対人劣等、達成NLE、依存に加えて、性別の効果が見られた。これら3つの独立変数が分散の約36%を説明した。その内訳は、R²変化量の大きい順に対人劣等 (.218)、達成NLE (.094)、依存 (.031)、性別 (.021) であった。ここでも、対人劣等の寄与が大きいことが分かった。

大学不適応の最終モデルにおいても、説明率はR² = .164と低かったが、対人劣等事態の増加によって、大学不適応の傾向が増大し、先生からの社会的支援が多いと大学不適応が抑制されることが分かった。また、先の2つの下位尺度と同様に依存的な信念は不適応を高めることが分かった。R²変化量は、対人劣等 (.083)、先生SS (.046)、依存 (.036) の順に減少し、他の2つの下位尺度ほどではないが、対人劣等の寄与が最も高かった。

Tab.3 大学生生活不安の各下位尺度に対する重回帰分析の結果

日常生活不安		評価不安		大学不適応	
β		β		β	
		性別	-.150 [*]		
対人劣等	.380 ^{**}	対人劣等	.343 ^{**}	対人劣等	.207 [*]
達成NLE	.269 ^{**}	達成NLE	.320 ^{**}		
依存	.201 ^{**}	依存	.158 [*]	依存	.192 [*]
				先生SS	-.210 ^{**}
R ²	.357 ^{**}	R ²	.364 ^{**}	R ²	.164 ^{**}

*p<.05 **p<.01

さらに、抑うつと状態不安を従属変数とした重回帰分析の結果をTab.4に示した。抑うつに対しては多くの独立変数が有意に寄与していたが、t検定でも有意であった通り、女子の方が男子よりも抑うつが高かった。また、対人劣等は大学生生活不安の下位尺度と同様に、それが増えれば抑うつも高まることが分かった。ライフイベントにおいても大学生生活不安の各下位尺度と同様に、達成領域の寄与が高く、否定的と肯定的で逆の方向性を持つ

大学生活において環境要因と個人内要因が大学生生活不安や抑うつ、状態不安に与える影響について

ていた。すなわち、NLEが増加すると抑うつは高まるが、その反対にPLEは抑うつを低下させることが示された。対人領域のNLEも抑うつに正の寄与を示した。また、肯定評価型の対処行動が抑うつを緩和することが分かった。これらの独立変数は全分散の約40%を予測した。R²値変化量は大きい順に、対人劣等 (.158)、達成PLE (.084)、達成NLE (.079)、性別 (.033)、対人NLE (.024)、肯定評価型 (.023) であった。大学生生活不安の各下位尺度と同様に、対人劣等の寄与が高く、それ以外の変数の説明率の寄与は総じて低かった。

状態不安も対人劣等事態の増加に伴って増加することが示された。また達成領域のNLEは状態不安を有意に予測したが、PLEが増加すると状態不安は低下することが分かった。加えて、日常生活不安や評価不安と同様に、依存的な信念が高いと、状態不安が高まることを見出された。最終モデルの説明率は約27%であった。R²変化量は、対人劣等 (.128)、達成PLE (.060)、達成NLE (.047)、依存 (.029) の順に小さくなった。ここでも同様に、対人劣等がもっとも高い寄与を示した。

Tab.4 抑うつと状態不安に対する重回帰分析の結果

抑うつ		状態不安	
	β		β
性別	-.183 [*]		
対人劣等	.241 ^{**}	対人劣等	.265 ^{**}
対人NLE	.220 [*]		
達成NLE	.233 ^{**}	達成NLE	.202 [*]
達成PLE	-.384 ^{**}	達成PLE	-.294 ^{**}
		依存	.178 [*]
肯定評価型	-.176 [*]		
R ²	.401 ^{**}	R ²	.266 ^{**}

*p<.05 **p<.01

共分散構造分析によるモデル化

重回帰分析の結果から、いくつかの独立変数間で若干の多重共線性の問題が見られたため、次に共分散構造分析によって、それぞれの変数がどのように関連しながら従属変数に影響しているかを検証した。

大学生生活不安の構造方程式モデル

大学生生活不安に影響を与える要因と、それらの間の関係性を検討するために、Amosを用いて共分散構造分析を行った。Fig.1に最終的な構造方程式モデルを示した (GFI=.983, AGFI=.956, RMSEA=.000, AIC=41.881)。達成できなかった出来事が直接に、あるいは対人的な劣等感を抱かされる状態を導いて間接的に、大学生生活不安を高める効果が見られた。また、依存的な信念を介しても同様のパスが引かれた。大学生生活不安は日常生活不安、評価不安、大学不適応の3つの下位尺度からなるが、前二者と大学不適応の内部相関が低かったことや、重回帰分析でも最終モデルの説明率が低かったことから、大学不適応をやや独立的な変数であるとみなし、教員からの社会的支援からパスを引いた。このように、大

学不適応をやや独立的に扱ったところ、対人劣等事態から教員のサポートを経て大学不適応を緩和するパスが有意となり、内生変数を想定しない最初のモデル (GFI=.982, AGFI=.915, RMSEA=.055, AIC=52.320) や、内生変数を設定したが大学不適応を独立的に扱わなかったモデル (GFI=.975, AGFI=.937, RMSEA=.015, AIC=45.332) よりも適合度が上がった。

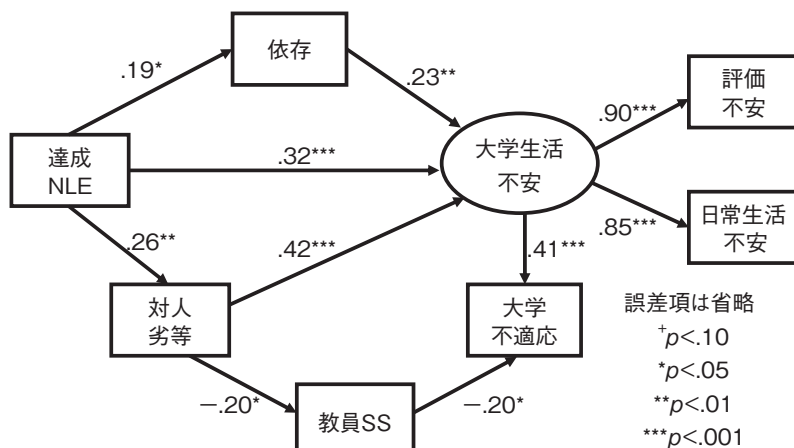


Fig.1 大学生生活不安についての構造方程式モデル

心理的苦痛（抑うつ、状態不安）の構造方程式モデル

抑うつや状態不安といった心理的苦痛に影響を及ぼす要因と、それらの間の関係を検討するために、Amosを用いて共分散構造分析を行った。Fig.2に最終的な構造方程式モデルを示した (GFI=.978, AGFI=.930, RMSEA=.030, AIC=48.000)。肯定的・否定的を問わず、ライフイベントの頻度が高まると、抑うつや状態不安といった心理的苦痛が高まるという

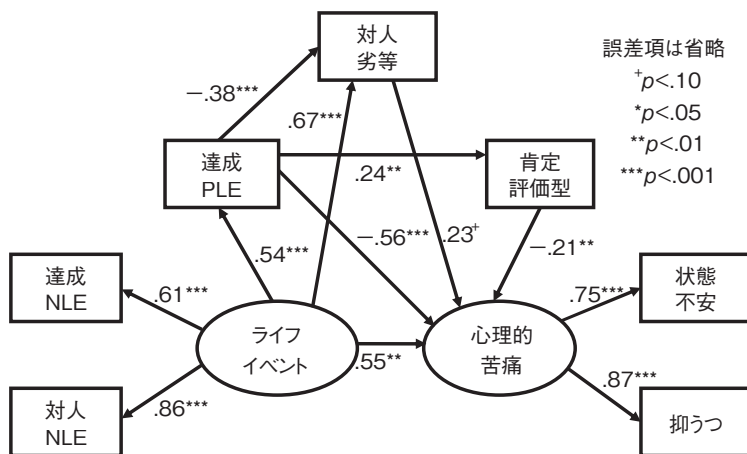


Fig.2 心理的苦痛についての構造方程式モデル

大学生生活において環境要因と個人内要因が大学生生活不安や抑うつ、状態不安に与える影響について

パスを中心に、緩衝要因として達成的なライフイベントとそれを受けて肯定評価型のコーピングが働き、憎悪要因として対人劣等事態が生じると苦痛が高まるというパスが有意となった。本モデルは、心理的苦痛の内生変数を想定しないモデル (GFI=.970, AGFI=.924, RMSEA=.031, AIC=59.658) よりもわずかに適合度が高かった。

考察

本研究では、大学生生活における不適応行動や、その背景にあると考えられる抑うつや不安といった心理的不健康に対して、対人関係のストレスやライフイベントなどの環境変数と、不合理な信念、対処行動、社会的支援といった個人変数がどのように寄与しているかを検討した。相関分析、重回帰分析、共分散構造分析から得られた結果について、順番に考察する。

独立変数と従属変数の相関

まず、独立変数と従属変数の相関分析の結果は、否定的なストレスにおいては想定どおりであった。ストレスが多い者は大学生生活不安も心理的苦痛も高かった。しかし、大学生生活不安に対して緩衝要因となると思われた肯定的ライフイベントは、関連が見られなかった。このことは、否定的ライフイベントと肯定的ライフイベントが、次元の両極ではなく、次元の異なる要因であることを示している。コーピング・スタイルの効果がほとんど見られなかった点について、大学生においては若年である分、コーピング・スキルの獲得が不十分であり、有効に機能していないことが考えられる。実際、各下位尺度得点は相当に低い平均値を示していた。一般にコーピング・スキルは年長になるほど、その多様性も頻度も高まることが予想され、大学生に何らかの形でこれらのスキルを教えることは、ストレス・マネジメントの能力を高め、大学不適応を防ぐためにも、極めて重要であると思われる。不合理な信念の中では、自己期待が高過ぎる者と、依存が高過ぎる者は大学生生活不安も心理的苦痛も高かったことについて、精神的にはプライドが高く、自己に対する要求水準も高いが、実際の行動レベルでは、自信がなく他者に期待・依存せざるをえない現代の学生像を如実に反映していると思われる。彼らは一方で依存적でありながら、他者との触れあいの中で非常に傷つきやすく、その結果として心理的に不安定になりやすいという構造が見て取れる。社会的支援については、興味深いことに心理的苦痛には幅広い相関が見られたのに、大学生生活不安については、ほとんど教員からのサポートのみが緩和要因として機能していた。このことから、大学生のメンタルヘルスに対する教員の役割の重要性を再認識する必要があるだろう。教員からの働きかけによって、大学不適応を未然に防ぎ、学生たちの精神的危機を乗り越えさせる工夫が、今後我々にさらに求められるだろう。友人からのサポートの寄与が低かった点については、同性の友人からのサポートと、異性の友人からのサポートの質の違いを考慮していなかったからかもしれない。また、サポート希求については、性差があることが知られており、この点も相関を下げる一因となったかもしれない。

大学生生活不安を従属変数とした重回帰分析

次に、重回帰分析の結果から、大学生生活不安に対する対人劣等因子の影響の強さが示唆された。大学生は、アイデンティティの確立に他者との関わりの中で他者との比較による承認や優越を必要とする。それが得られずに、劣等感を刺激される状況は、アイデンティティを確立するという文脈では自己を脅かされる危機的状況であると思われる。日常生活不安や評価不安に対して、達成領域の否定的ライフイベントとの組み合わせが、有意となったのも当然の結果であろう。達成が期待される出来事に失敗した場合、他者の目を意識して劣等感を強烈に感じるであろうことは、想像に難くない。それに加えて、自分ひとりでは何もできない人間だという依存的な信念が組み合わされることで、大学不適應の可能性をさらに増すだろう。緩和因子としてはわずかに教員からのサポートしか有意とならなかったのは、学生たちのメンタルヘルスを支える環境の貧弱さを現していると言える。学生生活の様々な場面でコーピング・スキルを身につけさせ、達成感を与え、不合理な考え方を変えていくようなアプローチが必要となるだろう。

抑うつと不安を従属変数とした重回帰分析

抑うつと状態不安の2つの心理的苦痛に対しては、達成領域のライフイベントが有意な寄与を示した。ネガティブな出来事は両者を増すが、ポジティブな出来事はそれらを減少させることが明らかとなった。小さな達成の積み重ねは、自尊心や自己効力感を上昇させることが予想されるため、緩和因子として有効に機能すると思われる。大学生生活不安と同じく、対人劣等と達成領域におけるライフイベントの組み合わせがここでも見られたが、同じようなメカニズムが働いているのだろう。また、抑うつに対しては肯定評価型のコーピング・スタイルが緩和因子として機能することが分かった。物事を別の角度や観点から見直したり、捉え直したりする能力は、物事を白か黒か決めつける二元思考から脱し、あいまいさへの耐性を高め、楽観主義的に考えることを促進するため、抑うつを予防、緩和するのに役立つだろう。とりわけ、あいまいさへの耐性や楽観主義（小平・安藤・中西, 2003）は大学生の学校適応に肯定的な影響を及ぼすことが報告されており、大学不適應の重要な緩和因子であると言えるだろう。

構造方程式モデル

最後に、共分散構造分析の結果について考察する。大学生生活不安に影響を与える諸要因を含めたモデルでは、大学生生活不安の下位尺度から内生変数を設定した方が適合度が上がった。そして、下位尺度の一つである大学不適應の独自性が明らかとなった。すなわち、教員からのサポートが有効なのは、大学不適應という行動レベルの問題についてであり、内面的な不安については有効なパスが引けなかった。また、教員からのサポートは、対人劣等事態を経験した者に対して有効であることが分かった。具体的には教員からの声かけ、励まし、否定的な状況の捉え直し、課題達成への助力などが必要となるだろう。そして、重回帰分析の結果から推測したように、このモデルでも達成できなかったことが劣等感を介して大学生生活不安を高めるという構図が確認された。また、「自分は一人ではやってい

大学生活において環境要因と個人内要因が大学生活不安や抑うつ、状態不安に与える影響について

けない」といった依存的な信念が、促進因子として達成できなかった出来事の影響を媒介し、大学生活不安を強めることが示唆された。ところで、依存的傾向が強いと支援を求める傾向も高まることが考えられるが、それらの変数間のパスは有意とならなかった。依存的な信念を持つ学生は、そのため不安を強くしながらも、援助を求めることをためらっているのかもしれないし、あるいは援助が足りないと思っているのかもしれない。

抑うつと不安は、ほとんどの精神的障害の主症状であり、不適応行動の主要要素でもある。そのため、これらに寄与する因子を測定することは、心理的健康を考える上で非常に重要である。これらについての構造方程式モデルは、ライフイベントと心理的苦痛という2つの内生変数を想定した方が、モデルの適合度が上がった。否定的ライフイベントが心理的苦痛を高めるという仮説どおりのパスを基本に、ポジティブな出来事と肯定的評価型のコーピング・スタイルが心理的苦痛を軽減すること、何らかのライフイベントの影響を対人劣等事態が媒介して大学生活不安を高めるパスが存在することが示唆された。しかしながら、肯定評価型のコーピング・スタイルに、ネガティブなストレスからのパスは有意とならず、肯定的な出来事との組み合わせにより、緩和因子となりえることが示された。大学生にとっては、否定的な出来事の渦中にありながら、直接的にその出来事を肯定的にリフレームすることが困難であり、肯定的出来事を多く経験している者だけが、それらに対する認知を変換するためにリソースや原動力として活用できることを示唆しているのかもしれない。

今後の課題

本研究においては、社会的支援の効果を十分正確に測定することができなかった。特に、友人からのサポートについては、同性からのものと異性からのものは質的にも異なることが予想されるため、分けてデータを収集することが必要であったと思われる。その点を含めて、今後の更なる研究が期待される。

終わりに

全体的に、大学生活特有の不安や不適応、心理的健康に対しては、環境変数の方が個人変数よりも影響が強かった。重回帰分析の結果からも共分散構造分析の結果からも、ストレスの影響を直接的に被って、適切な対処行動をとれないままストレス反応を発展させる大学生の姿が浮かび上がってくる。大学生に対してメンタルヘル스에配慮し、適切な対処行動やストレス・マネジメントのスキルを学習させることが、ますます混迷する現代社会に学生を送り出す立場にある大学教育にとって、さらに重要性を増すと思われる。今後の大学教育における急務の一つといっても過言ではないだろう。

注記

本研究の一部は、大阪国際大学平成16年度教育研究助成課題「ストレス・マネジメント教育の効果測定に関する研究」の一部として実施された。

本論文の一部は、日本ストレス・マネジメント学会第4回学術大会において発表された。

引用文献

- Berkman L.F. & Glass T., Social integration, social networks, social support, and health. In L.F. Berkman and I. Kawachi (Eds.), *Social epidemiology*, New York: Oxford University Press, 137-173, 2000
- Bolger N., DeLongis A., Kessler R.C., & Schilling E.A., Effects of daily stress on negative mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, **57**. 808-818, 1989
- Cobb S., Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, **38**. 300-314, 1976
- Cohen S., Psychological models of the role of social support in the etiology of physical disease. *Health Psychology*, **7**. 269-297, 1988
- Cohen S., Underwood L., & Gottlieb B. (Eds.), Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists. New York: Oxford University Press, 2000b (小杉正太郎・島津美由紀・大塚泰正・鈴木綾子 (監訳) 『ソーシャルサポートの測定と介入』川島書店2005)
- Ellis A., *How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable about Anything-Yes, Anything!*, New York: Lyle Stuart, 1988
- Folkman S. & Lazarus R.S., An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, **21**. 219-239, 1980
- 藤井義久「大学生活不安尺度の作成および信頼性・妥当性の検討」『心理学研究』**68**(6). 441-448, 1998
- 福田一彦・小林重雄「自己評価式抑うつ性尺度の研究」『精神神経学雑誌』**75**. 673-679., 1973
- 福井義一・河合三奈子「認知された養育態度が対人困難と心理的健康に与える影響」『日本心理学会第69回大会発表論文集』158, 2005
- 福岡欣治・橋本宰「大学生における家族および友人についての知覚されたサポートと精神的健康の関係」『教育心理学研究』**43**(2). 185-193, 1995
- 橋本剛「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. 64-75, 1997
- 橋本剛『ストレスと対人関係』ナカニシヤ出版 2005
- 久田満・箕口雅博・千田茂博「大学生におけるソーシャル・サポートに関する研究 (1)」『日本心理学会第53回大会発表論文集』314, 1989
- 久田満・千田茂博・箕口雅博「学生用ソーシャル・サポート尺度作成の試み (1)」『日本社会心理学会第30回大会発表論文集』143-144, 1989
- Holmes T.H. & Masuda M., Life change and illness susceptibility. In B.S. Dohrenwend & B.P. Dohrenwend (Eds.), *Stressful life event: Their nature and effects*. New York: Wiley, 45-72, 1974
- Holmes T.H. & Rahe R.H., The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, **11**. 213-218, 1967
- 河合三奈子・福井義一「青年期における内的作業モデルと心理的健康との関連」『日本教育心理学会第47回総会発表論文集』293, 2005
- 木村愛・小林正幸・松田修「大学生のストレス過程に関する検討－認知的評価と個人内要因に注目して－」『東京学芸大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要』27. 27-40, 2003
- 小平英志・安藤史高・中西良文「大学生・短期大学生の生活適応と関連する楽観性の諸側面－学校適応、対人ストレス経験、身体的健康を指標として－」『学校カウンセリング研究』6. 11-18, 2003

大学生生活において環境要因と個人内要因が大学生生活不安や抑うつ、状態不安に与える影響について

- 小杉正太郎「ストレススケールの一斉実施による職場メンタルヘルス活動の実際－心理学的アプローチによる職場メンタルヘルス活動－」『産業ストレス研究』7. 141-150, 2000
- 久保田まり・渡辺恵子「大学生生活不安およびストレスとソーシャルサポートとの関連－医療系女子短大生の場合－」『明和大学教養学部紀要』29. 27-44, 1998
- Lazarus R.S. & Folkman S., *Stress, appraisal, and coping*, New York: Springer, 1984
- Lazarus R.S., *From psychological stress to the emotion: A history of changing outlooks. Annual Review of Psychology*, **44**. 1-21, 1993
- Lazarus R.S., *Stress and emotion*. New York: Springer, 1999
- 牧野由美子・山田幸恵「セルフ・エフィカシーとストレスコーピングおよびストレス反応の関連性の検討」『児童学研究（聖徳大学児童学研究所）』3. 11-19, 2001
- 箕口雅博・千田茂博・久田満「学生用ソーシャル・サポート尺度作成の試み（2）」『日本社会心理学会第30回大会発表論文集』145-146, 1989
- 森治子・長谷川浩一・石隈利紀・嶋田洋徳・坂野雄二「不合理な信念測定尺度（JIBT-20）の開発の試み」『ヒューマンサイエンスリサーチ』3. 43-58, 1994
- 日本健康心理学研究所『ストレスコーピングインベントリー・自我態度スケールマニュアル実施法と評価法』実務教育出版. 1996
- Rosenberg, M., *Society and the adolescent self-image*. Prinnton Univ. Press, 1965
- 嶋信宏「大学生におけるソーシャル・サポートの日常生活ストレスに対する効果」『社会心理学研究』7. 45-53, 1992
- 島津明人「心理学的ストレスモデルの概要とその構成要因」小杉正太郎（編）『ストレス心理学』川島書店 31-57, 2002
- 島津明人・小杉正太郎「従業員を対象としたストレス調査票作成の試み（2）」『コーピング尺度の作成』早稲田心理学年報 30(1). 19-28, 1998
- 清水秀美・今栄国晴「STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORYの日本語版（大学生用）の作成」『教育心理学研究』29(4). 62-67, 1981
- 塩澤聖子・岡林秀樹「大学生のストレスと心理的適応との関連－ライフイベントとハッスルを区別した測定を通して－」『明星大学心理学年報』19. 85-101, 2001
- Spielberger C.D., Gorsuch R.L., & Lushene R.E., *Manual for State-Trait Anxiety Inventory (Self-Evaluation Questionnaire)*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press, 1970
- 高比良美詠子「対人・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, 1998
- 田邊敏明・堂野佐俊「大学生におけるネガティブストレスと対処行動の関連－性格類型およびストレス認知・反応を通じた分析－」『教育心理学研究』47(2). 239-247, 1999
- 和田実「大学生のストレスへの対処、およびストレス、ソーシャルサポートと精神的健康の関係－性差の検討－」『実験社会心理学研究』38(2). 193-201, 1998
- 山本真理子・松井豊・山成由紀子「認知された自己の諸側面の構造」『教育心理学研究』30. 64-68, 1982
- Zung, W.W.K., Self-rating depression scale. *Arch. Gen. Psychiatry*, **12**. 63-70, 1965