

大学生におけるストレスに関する諸要因の検討

岡本真優¹ 宮松直美¹ 日浦美保² 徳川早知子¹

¹臨床看護学講座 ²広島県立保健福祉大学

要旨

本研究ではストレスor並びに各種媒介要因がストレス反応に与える影響について検討し、教育・臨床におけるストレスマネジメントを行う際の効果的介入への手がかりを得ることを目的に、大学生 228 名に対し質問紙調査を実施した。ストレス反応 (GHQ30) を目的変数、「ストレスor」「社会的支援」「コーピング」「健康的生活習慣」「内的統制感」を説明変数として重回帰分析を行った。結果、ストレスorはストレス反応の約 24% を説明しており、ストレスorがストレス反応に最も強く影響しているということが明らかになった。また、社会的支援はストレス反応への直接的な効果をもたなかったが、内的統制感を高めることで、ストレス反応を緩衝していることが示された。さらに、健康的生活習慣を有するほどストレス反応が少ないことが明らかとなった。

キーワード： 日常苛立ち事、ストレス反応、コーピング、社会的支援、内的統制感

目的

ストレスが健康に及ぼす影響とそのマネジメントについて考えるとき、人生上の大いなる出来事だけでなく、日々の小さな苛立ち事をストレスorとしてとりあげる必要性が指摘されている¹⁾。本研究では一般にストレス反応の関連要因とされている「日常苛立ち事」²⁾と、それに影響を与える要因として「社会サポート尺度」「コーピング」「内的統制感」「健康的生活習慣」を想定し、これらの諸要因とストレス反応との関連を、ラザラスらのストレス・トランスアクションモデル³⁾に基づき検討した。

方法

対象：A 大学文学部の 1～3 回生 228 名。うち記入漏れのあったもの 28 名を除外し、200 名（有効率 87.7%）を分析対象とした。分析対象者の平均年齢は 22.5±7.3 歳であった。

調査期間：1997 年 12 月中旬～下旬

手続き：講義の時間を利用し、集団法・被験者ペースで以下の項目で構成される「心理的身体的ストレス調査票」への回答を求めた。質問紙の記入に要した時間は 15～25 分であった。

用いた尺度：

- ・ ストレス反応尺度；ストレス反応の多次元評価スケールである日本語版精神健康調査票（一般的疾患傾向、身体症状、睡眠障害、社会的活動障害、不安と気分変調、希死念慮とうつ傾向につき各 5 項目、計 30 項目 以下 GHQ30）⁴⁾、について 4 段階評定を求めた。
- ・ 「ストレスor」尺度；日常苛立ち事尺度⁵⁾を用い、過去数週間における体験の有無を尋ね、

さらに体験した出来事についての負担度と 4 段階評定を求めた。この合計を個人が認識したストレスorの総量とした。

- ・ 「社会的支援」の評価；情緒的サポートについて 6 項目と物質的サポートについて 4 項目を作成し、それらを与えてくれる他者の存在の有無を尋ね、有である項目数を個人が有する社会的支援の量とした。
- ・ 「コーピング」尺度；最近最も多く強くストレスを感じていることを想起させ、それに対する問題志向型対処行動 4 項目、逃避型対処行動 5 項目、再思考型行動 6 項目の選択についての評定（0：用いない、1：用いる）を求め、合計をストレス状況に対し用いる対処行動の量とした。各項目は、尾関らのコーピング尺度⁶⁾を修正したものを用いた。
- ・ 「健康的生活習慣」の評価⁷⁾；ブレスローの提唱する健康的生活習慣を参考に、喫煙、飲酒、食事、睡眠、趣味の習慣についての評価を求め、一般に健康的とされる生活習慣ほど高得点になるよう算定した。
- ・ 「内的統制感」；鎌原ら⁸⁾の作成した内的統制感（Locus of Control 以下 LOC）尺度 18 項目について 4 項目評定を定め、内的統制感の得点を正、外的統制感の得点を負に換算し、その合計を LOC 得点とした。得点が高いほど内的統制感が強いことを示している。

統計解析：まず各項目間の直接相関の有無を確認した。次に有意な相関を認めたものについて重回帰分析を行い、ストレス構造を検討した。統計解析は

StatView4.5J を用い、5%危険率をもって有意差ありとした。

倫理的配慮：被験者に対しては、研究の主旨及び方法・匿名性の保持・秘密厳守・データ管理の保証・非協力による不利益が生じないことについて文書および口頭で説明し、自由意思による同意が得られた者を対象とした。

表1 社会的支援の評価

情緒的	1 会うと心が落ち着き安心できる人が
	3 あなたを日頃評価し、認めてくれる人が
	5 あなたを信じて、あなたの思った通りにさせてくれる人が
	7 お互いの考えや将来のことなどを話し合うことができる人が
	8 常日頃あなたの気持ちを敏感に察してくれる人が
	9 個人的は秘密や悩みを打ち明けることができる人が
物質的	2 具合が悪く寝込んだときに、食事の世話を頼めるような人が
	4 引っ越しなど人手がいるときに気軽に手伝いを頼める人が
	6 急にお金が必要になったときに、1万円程度を借りることができる人が
	10 緊急の連絡を頼んだり、荷物やペットを預けることのできる人が

表2 コーピング尺度 (尾関ら⁶⁾,1994年を改訂)

問題志向型	2 これまでの自分の態度や行動を変えることにより、問題の解決を試みる
	4 信頼できる人に相談する、あるいは話を聞いてもらいアドバイスをもらう
	8 自分自身が掲げている問題の原因を理性的に見極め、その問題についての解決方法を見つける
	10 当事者や関係者と話し合ってみる
逃避型	3 大きな買い物をする、やけ食いをする、酒を飲む、友人と騒ぐなどして気持ちを晴らす
	7 苦しくつらい気持ちとは裏腹に、表面的にはしゃいだり明るくふるまったりする
	11 スリルや緊張感のある行為をする
	13 時が過ぎるのを待つ
	15 趣味、運動、スポーツ、娯楽などにより気分転換を行う
再考型	1 こんなことはたいした問題ではないと考える
	5 物ごとの明るい側面を見るよう心がける
	6 今はつらくても、将来のための良い経験になると考える
	9 自分が悪いようにとっているだけかもしれないと考える
	14 自分で自分を励ます
	12 問題にかかわり合った人のせいだと考える

表3 健康的生活習慣の評価

1 あなたの生活は	規則正しい	不規則	
2 趣味は	ある	ない	
3 あなたの毎日は	忙しい方である	暇な方である	
4 運動量は	週1回	週2回以上	月1回以下
5 お酒は	毎日飲む	ときどき飲む	飲まない
6 タバコは	吸う	やめた	吸わない
7 睡眠時間は	8時間以上	6~7時間	5時間以下
8 朝食は	毎日食べる	ときどき食べる	食べない
9 栄養のバランスを	考えて食べる	少しは考える	殆ど考えない
10 コーヒーや紅茶は	1日4杯まで		1日5杯以上

表4 Locus of Control尺度 (鎌原ら⁸⁾, 1982)

内的統制感	2 あなたは努力すれば立派な人間になれると思いますか
	3 あなたは、一所懸命話せば誰にでもわかってもらえると思いますか
	4 あなたは、自分の人生を自分で決定していると思いますか
	10 あなたは将来何になるかについて考えることは、役に立つと思いますか
	11 あなたは、努力すればどんなことでも自分の力でできると思いますか
	12 あなたは、たいいていの場合、自分自身で決断した方がよい結果を生むと思いますか
	13 あなたは、自分の一生を思い通りに生きることができると思いますか
	14 あなたが幸福になるか不幸になるかは、あなたの努力次第だと思いますか
	17 あなたは、努力すれば誰でも友人になれると思いますか
外的統制感	1 あなたは、何でもなりゆきまかせるのが一番だと思いますか
	5 あなたの人生は、運命によって決められていると思いますか
	6 あなたが幸福になるか不幸になるかは、偶然によって決まると思いますか
	7 あなたは自分の身に起こることは、自分のおかれている環境によって決定されていると思いますか
	8 あなたは、どんなに努力をしても、友人の本当の気持ちは理解できないと思いますか
	9 あなたは、人生はギャンブルのようなものだと思いますか
	15 あなたの将来は、運やチャンスによって決まると思いますか
	16 あなたは、自分の身に起こることを、自分の力ではどうしようもないと思いますか
	18 あなたが努力するかどうかと、あなたが成功するかどうかとは、あまり関係がないと思いますか

結果

各尺度得点について、平均及び標準偏差を表5に示した。ストレス反応 (GHQ) とその他の各項目の相関について検討したところ、ストレス反応と有意な相関を認めた尺度とその相関係数は、ストレスサーが $r=0.535$ ($p<0.0001$)、LOC が $r=-0.215$ ($p<0.01$)、コーピングが $r=0.174$ ($p<0.05$)、健康的生活習慣が $r=-0.292$ ($p<0.01$)であった。各尺度間では、ストレスサーとコーピングとに $r=0.183$ ($p<0.01$)、社会的サポートと LOC とに $r=0.168$ ($p<0.05$)、社会的サポートとコーピングとに $r=0.229$ ($p<0.01$) 社会的サポートと健康的生活習慣とに $r=0.172$ ($p<0.05$)、LOC とコーピングとに $r=0.14$ ($p<0.05$)、LOC と健康的生活習慣とに $r=0.172$ ($p<0.05$) の有意な相関を認めた (表6)。

つぎに、ストレス反応 (GHQ30 合計点) を目的変数、ストレス反応と有意な相関が認められたストレスサー、LOC、コーピング、健康的生活習慣を説明変数とし重回帰分析を行った。その結果、ストレスサーが多いほどストレス反応をより多く引き起こしていることが明らかとなった。ストレスサーとストレス反応との偏相関係数は 0.488 でありストレス反応変動の約 24% をストレスサーの変動が説明しており、ストレスサーがストレス反応に最も強く影響しているということが明らかとなった。重相関係

数は 0.604 であり、これらの説明変数によってストレス反応の分散の約 36%が説明された。標準回帰係数の検定の結果、全ての説明変数は有意であった。更に各尺度間での重回帰分析を行った結果をあわせ

て図 1 に示した。太矢印はストレス反応への直接効果を表す。

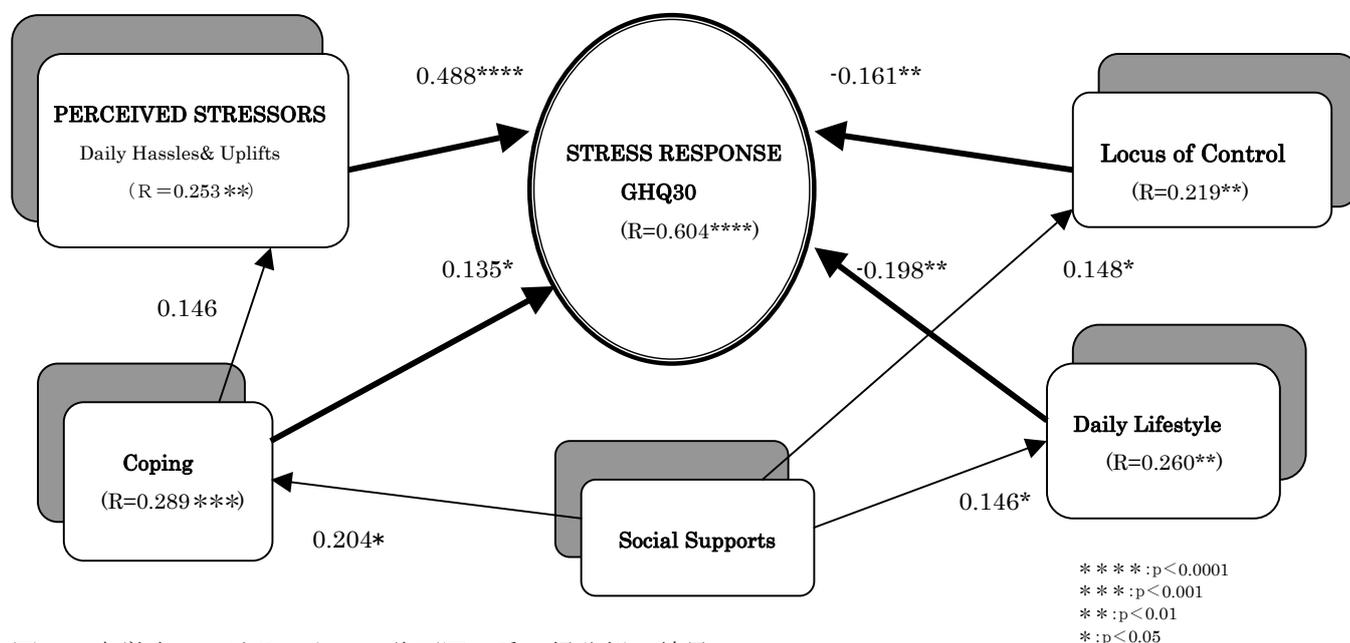


図 1 大学生におけるストレス諸要因の重回帰分析の結果

考察

本研究の結果からコーピングはストレス反応と正の相関を有していた。ストレスラーに対してのコーピング方略を多く有するものほど事象に対処でき、その結果ストレス反応の生起は減じられるとも考えられるが、本研究では逆の関連が示された。その理由としては質問設定上の問題が考えられる。コーピングについての質問は、最近最も強くストレスを感じていることを想起させ、それに対するコーピングを回答するというものであった。そのため、現にストレス反応を呈している者は、ストレスラーに直面しているが故、より多くのコーピング方略を探索する傾向にあったとも考える。また、健康的な生活習慣や内的統制感を有するものほどストレス反応は少なかった。

臨床看護の場、特に慢性期看護においては患者教育として生活指導や行動変容に関わる場面が多い。生活上の制約が加わることで患者はストレスを感じ、生活改善を実行しにくいといった例が多く見られる。患者にストレスを感じさせないように生活を変容してもらう為には、患者指導を行う時に失敗体験をさせないことが大切である。その為には患者自身に成功感覚を持ってもらい、内的統制感を高める事が大切になってくる。研究で社会的支援は内的統制感を高めることが示され、家族や医療者といった周りの

支援により患者の安心感や「自分是可以する」という自信を促すような、社会的支援の間接的関与によるストレスマネジメントの有用性が示唆された。

結論

以上、日常苛立ちごとをストレスラー、GHQ30 をストレス反応と見た際のストレス過程の解析結果を要約すると、以下の通りである。

- 1) 日常生活上の苛立ち事（個人が体験したストレスラー）はGHQ30（ストレス反応）に最も強く影響していた。
- 2) 社会的支援はストレス反応に対する直接効果を持たなかったが、内的統制感を高めることによりストレス反応を緩衝していることが示唆された。
- 3) 内的統制感及び健康的な生活習慣はストレス反応との間に負の関連を有していた。

参考文献

- 1) 宗像恒次:最新行動科学からみた健康と病気, 6-6, メヂカルフレンド社, 東京, 1996.
- 2) 宗像 恒次, 仲尾 唯治, 藤田 和夫, 諏訪 茂樹: 都市住民のストレスと精神健康度, 精神衛生研究, 32 :49-68, 1985.
- 3) 本明寛・春木 豊, 織田 正美 監訳, リチャード・

S・ラザラス：ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究，実務教育出版，東京，1991
 4) 中側泰彬，大坊郁夫：日本版GHQ手引き，日本文化学社，東京，1985.
 5) 宗像恒次：最新行動科学からみた健康と病気，8-8，メヂカルフレンド社，東京，1996.
 6) 尾関友佳子，原口雅浩，津田彰：大学生の心理的ス

トレス過程の共有分散構造分析 健康心理学研究 7 (2) : 20-36, 1994.
 7) Berkman LF :Health and Ways of Living ,Oxford University Press ,New York, 1983.
 8) 鎌原雅彦，樋口一辰，清水直治：Locus of Control 尺度の作成と、信頼性、妥当性の検討，30 : 302-307, 教育心理学研究、1982

表5 各尺度の平均および標準偏差

	range	total(n=200)	
		mean	SD
men(%)	40.5		
age		22.5	7.3
GHQ	0to90	34.4	13.6
Hassles	0to120	28.6	15.4
social supports	0to10	7.6	2.4
emotional	0to6	4.6	1.6
material	0to4	3.0	1.2
Locus of control	-27to27	4.7	7.2
internal LOC	0to27	17.1	4.8
external LOC	-27to0	12.5	4.6
coping	0to15	8.3	2.4
problem oriented	0to4	2.5	1.1
cognitive change	0to5	2.4	1.1
life style	0to6	3.3	1.2
life style	0to20	10.4	2.5

表6 ストレス反応とストレス要因・各媒介要因間の相互関連(相関係数)

	GHQ30	Hassles	social supports	LOC	coping
GHQ					
Hassles	0.535****				
social supports	-0.065	-0.098			
LOC	-0.215**	-0.079	0.168*		
coping	0.174*	0.183**	0.229**	0.14*	
life style	-0.232**	-0.05	0.173*	0.172*	0.136

****:p<.0001

***:p<.001

** :p<.01

* :p<.05 (0と比較して)